

如何重新引進含奶類食物

牛奶過敏患者如需嘗試重新進食奶類食物，應在醫生或註冊營養師的指導下進行。

大部份牛奶過敏患者的過敏反應會隨著年紀增長而逐漸減弱，對於含奶類食物的耐受程度亦會逐漸提升。醫生會在合適的時機建議患者嘗試重新進食含奶類食物。

未經烹煮過的奶類食品會比烹煮過的較容易引起過敏反應。因此，患者通常會先測試對**經高溫及長時間烹煮過的含奶類食物**的耐受性，接著是測試他們對**經稍微烹煮過的奶類食物**的耐受性，最後是測試對**未經烹煮過的奶類食物**（如鮮奶、奶粉）的耐受性。

需要注意事項

- 如果患者曾經在進食含奶類食物後出現嚴重不良反應，如呼吸困難、昏厥或過敏性休克，請勿自行在家中嘗試進食含奶類食物。
- 在嘗試進食含奶類食物前，請確保患者健康情況良好。如果患者最近有出現過敏症狀、在過去5天內有任何不適或服用了抗組織胺藥物，請等待症狀好轉後才開始嘗試進食含奶類食物。
- 在嘗試進食含奶類食物前，請預備好抗組織胺（如 chlorpheniramine、cetirizine、loratadine）和其他處方藥物，以備不時之需。
- 在嘗試進食含奶類食物的過程中，如果患者感到身體不適（如持續痕癢、出疹、口面腫脹），請立即停止該次的食物測試，兩天內亦不要進食其他含奶類食物或之前未嘗試過的食物。
- 醫生或營養師會指示患者引進含奶類食物的步驟。如果他們有其他飲食限制，如素食或對非奶類食物過敏，請諮詢營養師有關替代食物的資料。

若患者在進食含奶類食物期間出現以下任何情況，請立即**停止**該次食物測試。

- 皮膚痕癢、蕁麻疹、面部/口唇/眼部腫脹
- 喉嚨痕癢
- 噁心、嘔吐、肚痛、肚瀉
- 呼吸困難、嘈雜呼吸聲、喘鳴、持續咳嗽
- 頭暈、面色蒼白、手腳冰冷、四肢無力、失去知覺

處理方法

如果患者出現**皮膚腫脹、蕁麻疹或喉嚨痕癢**等輕度過敏反應，請立即服用**抗組織胺等處方抗敏藥物**，如 chlorpheniramine、cetirizine、loratadine。

如果患者在食藥後情況未有改善或出現**呼吸困難、持續咳嗽或頭暈**等嚴重過敏反應，請立即使用**腎上腺素自動注射器（過敏急救筆/救命針，如Jext®、EpiPen®）**，並必須**致電 999** 叫喚救護車或自行到醫院作詳細檢查。

患者在諮詢醫生可否再測試奶類食物前，請不要再次自行嘗試進食含奶類食物。

含奶類食物挑戰測試的步驟

牛奶階梯 (Milk Ladder)

- 由**第一階段**的食物開始試食，慢慢到達**第四階段**
- 由少量 (例如 1/16 份) 開始嘗試進食，並觀察患者在**30 分鐘內**有否出現過敏症狀
- 如果沒有出現任何過敏症狀，可以逐步增加試食的份量，可參考右方表格：

試食份量參考表

蛋糕/班戟/鬆餅	1/16 份 → 1/8 份 → 1/4 份 → 1/2 份 → 1 整份
鮮奶	15 毫升 (1 湯匙) → 30 毫升 (2 湯匙) → 60 毫升 (4 湯匙) → 125 毫升 (半杯) → 250 毫升 (1 杯)
乳酪	1 湯匙 → 2 湯匙 → 4 湯匙 → 1/2 小盒 → 1 小盒 (150克)
芝士	1/8 片 → 1/4 片 → 1/2 片 → 1 片 → 2 片



(以上並未包括所有含奶類的食物/食材，牛奶過敏患者在每次進食前都應確認食物的成分，並小心閱讀相關的食物標籤。)

如果患者在進食後兩天內沒有出現任何過敏症狀：

- 即表示患者對那一種含奶類食物有一定程度的耐受性
- 患者應繼續定期進食同一種含奶類食物，以維持耐受性 (可每兩至三天進食一次)
- 可繼續嘗試同一階段的其他含奶類食物
- 如果患者對同一階段中大部份的含奶類食物都挑戰成功，可與醫生或營養師計劃嘗試下一階段的含奶類食物

如果患者在進食後出現輕微過敏症狀：

- 即表示患者對那一階段的含奶類食物未有足夠的耐受性
- 請服用抗組織胺藥物
- 千萬不要再增加試食的份量；患者可嘗試進食先前可耐受的份量 (如1/4 份 → 1/8 份蛋糕、1片 → 1/2 片芝士)，以維持對奶類的耐受性
- 請諮詢醫生或營養師有關下一步食物挑戰測試的安排