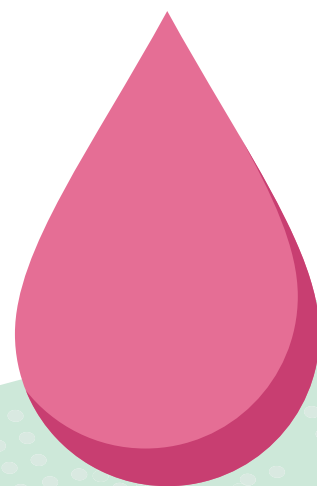


# G101

## 慢性過敏原 衛教手冊

Specific Allergens Screening  
Test Report



# ? 閱讀報告須知

恭喜您完成了過敏原檢測，這是您執行個人健康管理重要的第一步。本檢測報告所提供的內容，可以幫助您瞭解各種常見過敏原是如何誘發你身體的免疫反應。除了能幫助您遠離自身過敏原，也可以做為您日常飲食的參考依據！您可以根據報告結果。調整您日常的飲食習慣，但要切記的是，多樣而均衡的飲食，才是維護整體身心健康的不二法門。

急性過敏的症狀常會由周遭吸入性或食入性過敏原所引起；慢性過敏的症狀發生的原因眾多，相對的複雜，為了管理這些過敏引起的症狀，這份檢測數據可以提供您的醫師作為診斷和治療上的輔助參考。當您的身體有任何不適或過敏症狀時，您首先要做的是立刻到醫院就診，只有醫生可以根據您的病史、症狀發作的嚴重程度、時間、頻率等，提供您完整的臨床評估。如果在各方面的醫療處置之後，都無法有效解決您的問題時，您也可以運用這份報告請教您的醫生，由醫生給您適當的建議。

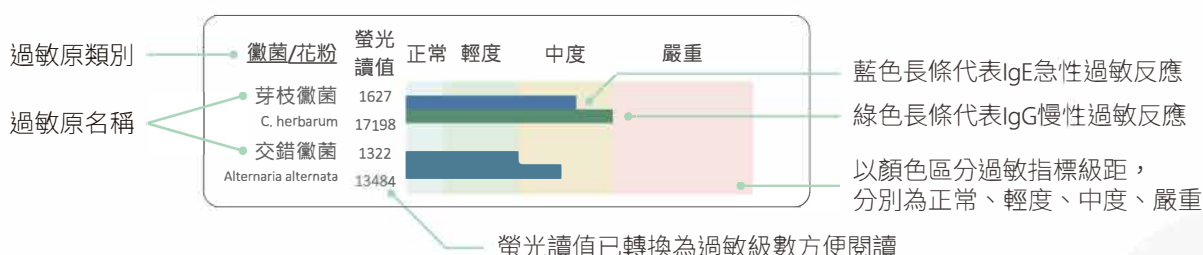
## 凌越生醫實驗室聲明：

凌越生醫實驗室的檢測結果限定為個人的參考數據，不得作為醫生醫囑、診斷或者治療的替代依據。

我瞭解我必須事先諮詢醫生或擁有專業證照的醫療人員後，才能開始、改變或停止原有的治療計劃或任何醫療處置。

## 過敏原檢測報告導讀

### 報告範例



### 報告數據分級標準

分級標準		螢光讀值
		IgG(慢性)
重度	6 級	>36000
	5 級	18000-35999
中度	4 級	12000-17999
	3 級	6000-11999
輕度	2 級	4000-5999
	1 級	2000-3999

## 怎麼看報告

檢驗報告參考說明

■ 輕度基本上可視為微反應，依據各人體質不同需要注意臨床反應。中度、重度指標較具備臨床意義。

■ 過敏反應指標（中度、重度）與臨床症狀嚴重程度不一定正相關。

### 慢性過敏

1. 重度反應：

建議暫時停止攝食6個月，之後每隔4天才攝食1次，通過食物挑戰後再正常攝食。

2. 中度反應：

建議暫時停止攝食3個月，之後每隔4天攝食1次，通過食物挑戰後再正常攝食。

3. 輕度反應：2級：建議每隔4天才攝食1次。

1級：避免每日大量食用，原則上可以安心攝食。

\* 應配合自身先前過敏經驗和檢測結果，遵照醫囑綜合整體過敏管理。

## 品項表-急慢性過敏原檢測G101

### 慢性過敏原101項 ▶ 101項 IgG 檢測

#### 奶蛋類

001. 牛奶  
002. 起司  
003. 優格  
004. 蛋白  
005. 蛋黃

#### 肉類

006. 豬肉  
007. 牛肉  
008. 羊肉  
009. 雞肉  
010. 鴨肉  
011. 鵝肉

#### 海鮮類

012. 螃蟹  
013. 蝦子

014. 蚌

015. 牡蠣  
016. 花枝  
017. 鱈魚  
018. 鮭魚  
019. 鮪魚  
020. 鰻魚  
021. 海帶

#### 蔬菜類

022. 菠菜  
023. 高麗菜  
024. 萵苣  
025. 芹菜  
026. 花椰菜  
027. 四季豆  
028. 豌豆夾  
029. 青椒

030. 茄子

031. 南瓜  
032. 小黃瓜  
033. 蘆筍  
034. 竹筍  
035. 蘿蔔  
036. 胡蘿蔔  
037. 地瓜  
038. 馬鈴薯  
039. 芋頭  
040. 番茄  
041. 香菇  
042. 洋蔥

#### 水果類

043. 芒果  
044. 奇異果  
045. 蘋果

046. 香蕉

047. 鳳梨  
048. 櫻桃  
049. 葡萄  
050. 葡萄柚  
051. 柑橘  
052. 芭樂  
053. 草莓  
054. 檸檬  
055. 水蜜桃  
056. 椰子  
057. 香瓜  
058. 木瓜  
059. 西瓜  
060. 梨

#### 穀/核果

061. 米飯  
062. 小麥  
063. 蕎麥  
064. 玉米  
065. 黃豆  
066. 綠豆  
067. 紅豆  
068. 花豆  
069. 花生  
070. 腰果  
071. 胡桃/核桃  
072. 橄欖  
073. 芝麻  
074. 葵花籽  
075. 杏仁

#### 酵母/飲料

076. 麵包酵母  
077. 茶  
078. 咖啡  
079. 可可豆  
080. 蜂蜜

#### 調味料類

081. 蔥  
082. 薑  
083. 大蒜  
084. 咖哩  
085. 辣椒  
086. 白胡椒  
087. 九層塔  
088. 香菜

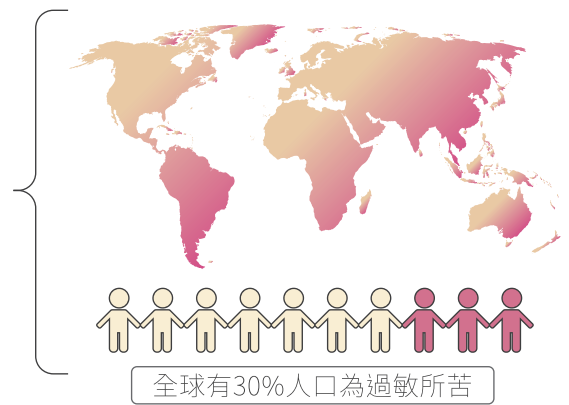
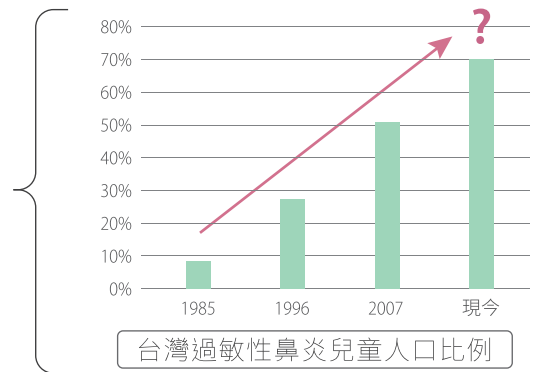
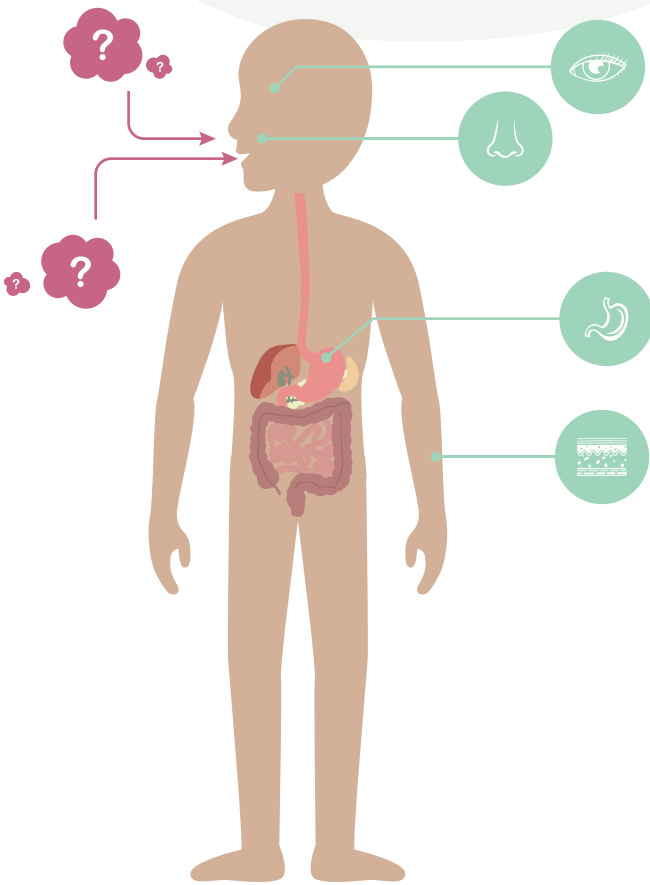
#### 中藥類

089. 枸杞  
090. 黃耆  
091. 紅棗  
092. 甘草  
093. 當歸  
094. 人蔘  
095. 川芎  
096. 熟地黃  
097. 龍眼乾  
098. 白木耳  
099. 蓮子  
100. 靈芝  
101. 冬蟲夏草

# 過敏是什麼？

## 什麼是過敏？

人體的免疫系統是用來對抗病毒、細菌、癌症等最重要的防禦系統。但是某些因素，免疫系統將無害的物質誤認為敵人來對抗，這些被認為是敵人的物質就變成為一種過敏原，當這些過敏原藉由呼吸道或是飲食進入身體後，身體就會發生發炎、受損，並形成各式各樣的急性與慢性過敏症狀。



整體過敏原檢測分析，是您邁向健康生活的第一步！

恭喜您已經得知身體的一些免疫反應可能是由常見的吸入性與食入性過敏原所引起。依據整體過敏原檢測分析結果，能讓您避開過敏原並量身訂作個人專屬的理想飲食圖譜。

「飲食均衡」、「不偏食」是掌握飲食健康的不二法門！

經由避開或減少攝取最容易增加您身體負擔的致敏物質，就能減少體內免疫複合物、自由基的形成，改善過敏症狀，使身體負擔減輕，讓您恢復充滿健康與活力的生活。

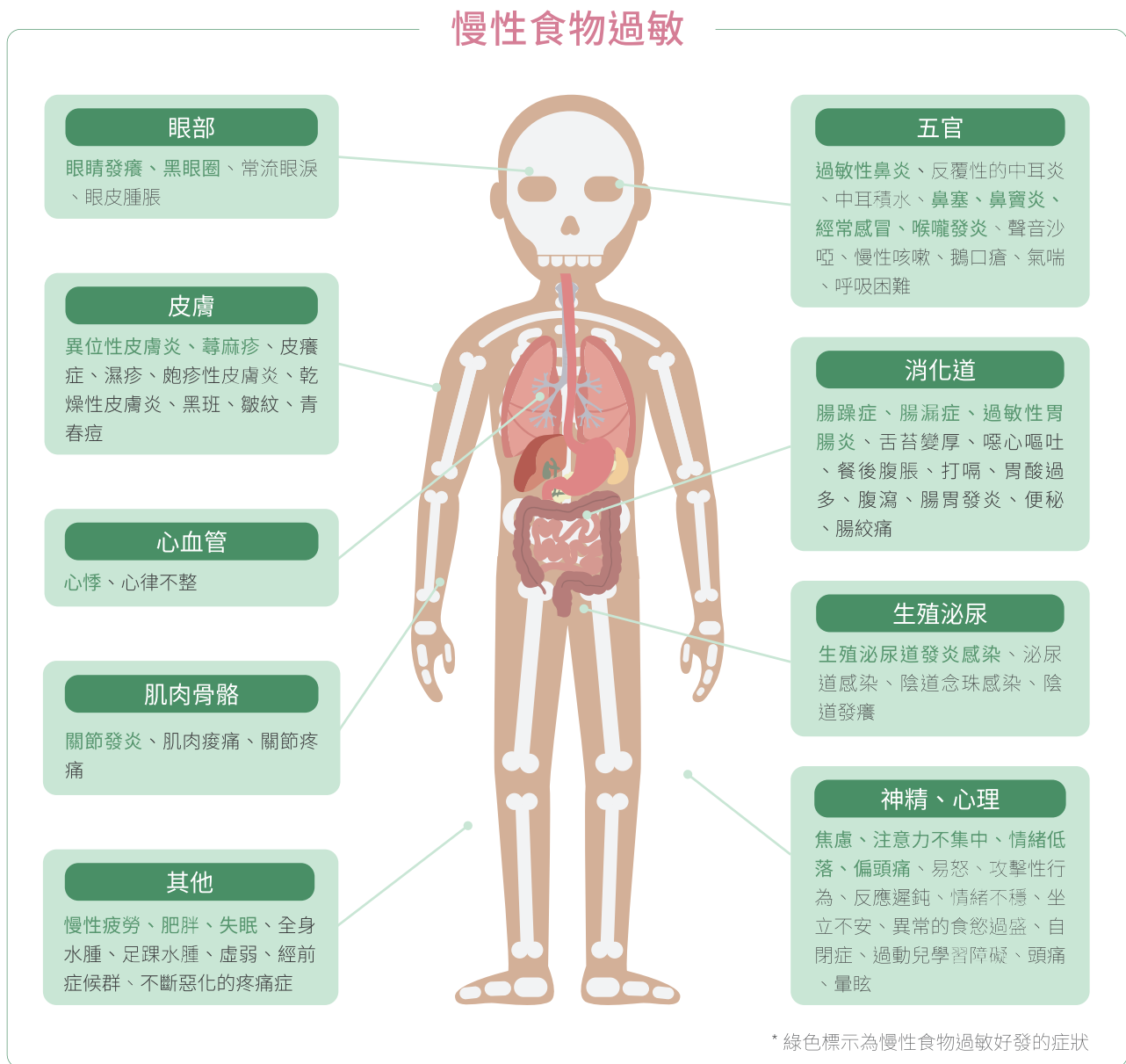


## 慢性食物敏感，發炎累積不定時炸彈

您所吃的食物可能會造成健康問題！

您曾想過自己可能有食物敏感嗎？早在20世紀初就已經開始被正視且證實。

- 慢性食物敏感來自於免疫球蛋白G 抗體(IgG)，常造成皮膚、呼吸道、神經、眼睛和消化系統的問題。



- 當IgG 和食物分子（過敏原）結合成免疫複合物，逐漸堆積在人體各組織內，就會形成慢性發炎，並產生有害的自由基，造成身體負擔並加速人體老化。由於慢性食物過敏的作用較緩慢，甚至需要數天才會產生症狀，當這種負擔累積超過臨界值時，就會造成種種不明原因的病痛。

# 慢性食物敏感 - 後續飲食計劃

恭喜您完成了過敏原檢測，並發現一些可能會造成您過敏的食物。您可參考下列說明，適度調整飲食習慣，相信將對您的健康大有助益！如您目前已有某些特定症狀，更應嚴格執行下列飲食調節建議。症狀改善時程因人而異，約1-6個月不等。在此期間，請諮詢營養師、醫師或相關醫護人員，以確保您在後續飲食計畫中，仍然能獲得營養均衡的飲食。

## 過敏檢驗結果的飲食建議：

- 正常 - 請安心食用
- 輕度 - (1級) 避免每日大量食用，原則上可正常攝食  
(2級) 每隔至少4天才攝食一次，3個月後如症狀改善，則可正常攝食
- 中度 - 停止攝食3個月，之後每隔至少4天才食用一次。3個月後如症狀改善，再正常攝食，但仍須避免每日大量食用
- 重度 - 停止攝食6個月，之後如症狀改善，則每隔至少4天才攝食1次，並避免大量食用

## 第一階段 - 去除期（依上述飲食建議）

除在去除期除了停止攝取可能的致敏食物外，也要請您閱讀食品成分標籤。過敏食物經常隱藏在加工食品的眾多成分中；因此如果您對牛奶過敏，則不能食用任何含有牛奶的食品，如牛奶冰淇淋、含有牛奶的蛋糕等。您可以從計畫一周的飲食食譜開始，並執行您的飲食計畫，盡量做到每種食物4天以上才食用一次。去除期至少為3個月。如您確實執行，在初期可能會產生戒斷症狀，身體感到些微不適應，戒斷症狀短時間內就會好轉，並且您會感到自己越來越健康。

- 去除期執行方式：  
Step1：挑出可能的致敏食物。  
Step2：計畫一周飲食食譜，每種食物4天才食用一次。  
Step3：確實執行飲食計畫，並避免可能的隱藏來源。
- 注意事項：
  - 如可能的致敏食物太多項，建議先挑5-10項且過敏級數高、常吃的、蛋白質含量高的開始進行去除。
  - 注意事項：不會造成您過敏的主食，則可每日食用，如：米。

## 第二階段 - 挑戰期

第一階段完成後。可以開始每週挑戰一種致敏食物，並觀察原本已改善的症狀是否復發。無論結果為何，都將它暫放在問題食物清單直到挑戰期結束。藉此可確認哪些致敏食物會引起您的特定症狀；同時將非致敏食物回歸正常飲食清單。

- 挑戰期執行方式：  
Step1：從去除期挑選的致敏食物中選擇一項食物（先挑戰「中度」食物，再挑戰「重度」食物）  
Step2：於連續5餐中的3餐食用該項食物（2天內），並觀察身體狀況。  
Step3：間隔4天後再選擇另一項致敏食物來挑戰。  
Step4：重複上述步驟，直到挑戰完畢每一項致敏食物。
- 注意事項：
  - 可先加回營養價值高，且可能不是過敏原的食物。
  - 挑戰的食物盡量是最簡單的形式。如果挑戰的是牛奶，就喝純鮮牛奶，不要攝取巧克力牛奶或是含有牛奶的蛋糕。
  - 如食用某種食物後出現症狀，待症狀消退後，再挑戰下一項食物。並在挑戰期結束前，都應該避免食用會造成您症狀出現的食物。
  - 請注意！如果您已確知對某項食物嚴重急性過敏，如：蝦子會讓您產生蕁麻疹或致命的氣喘及休克反應，絕對不要挑戰蝦子！必須在專科醫生嚴格監督控管之下，才可進入挑戰。

## 第三階段 - 回復期

挑戰期結束後，您將會知道什麼食物會引起您特定的症狀。今後您可決定是否完全避開它，或是於一年後重新挑戰。原本列在致敏物清單中，但沒有引起任何臨床症狀的食物，您可將它歸回正常飲食清單中。維持每4天食用一次，因為頻繁食用也可能在日後對您造成傷害。

### 日常飲食建議：

1. 飲食均衡，盡量包含各種新鮮食物(盡量避免加工食品)。
2. 攝食任何食品前，詳細閱讀其成分表，避免攝入潛藏性過敏物質。
3. 盡量多嘗試一些新的食物種類(盡以前較少接觸的)。
4. 適度補充具有抗敏效用的益生菌、維生素C、消化酶、或是深海魚油，可降低過敏反應。



## 食物家族、可能來源與特別注意事項



高風險/高蛋白



### 奶蛋類

#### 奶類製品：

脫脂奶油、乳清蛋白、乳糖、牛奶固形物、牛油、酸奶、煉乳、乳漿、起司等。

隱藏來源：調味料、醬汁、麵包、蛋糕、布丁、奶油濃湯、冰淇淋、奶昔、奶焗食品、餅乾、派等。當牛奶加熱、遇酸或凝乳素、或加入微生物（如乳酸菌等）即成為一種新的蛋白質，所以部分對牛奶敏感者可能可以接受高溫蒸發的牛奶配方。許多對牛奶敏感者可接受硬乳酪，因為乳白蛋白已被除去。

**優酪乳/優格** - 牛奶經乳酸菌發酵而來，其內含的酪蛋白已被分解為較小的胺基酸，故較易吸收也較不易引起過敏。發酵乳製品還包含酸奶、養樂多、可爾必思、酸乳酪等。

#### 蛋類製品：

蛋白比蛋黃更容易引起過敏。隱藏來源：麵糊、布丁、蛋糕、餅乾、冰淇淋、麥芽可飲飲品（如阿華田）、通心粉、美乃滋、泡芙、派、鬆餅、沙拉醬、臘腸、雪泥、舒芙蕾、塔塔醬、威化餅、蛋酒、銅鑼燒、慕斯等。

**如何看食物標示** - 蛋白、蛋黃、白蛋白、球蛋白、卵黃球蛋白、卵白蛋白、卵黏蛋白、類卵黏蛋白、卵黃磷蛋白、蛋粉。



### 海鮮類

#### 軟體動物門：

鮑魚、九孔、蛤、淡菜、蚌類（最常見的是文蛤，在西式的蛤蜊濃湯、意大利海鮮麵、海鮮飯、或一般海鮮高湯製作也多半會以其為基本材料）、章魚、牡蠣、花枝、墨魚、軟絲、扇貝、蝸牛、魷魚、孔雀蛤等海產。

#### 甲殼亞門：

蝦、蟹皆屬此類，常用於海鮮高湯之熬煮。另外常用之甲殼素多來自於蝦蟹殼。另外南洋料理（泰、緬、越）及韓國泡菜中會大量添加蝦醬來調味亦須注意。

#### 鱈魚科：

常見有大西洋鱈、太平洋鱈、格陵蘭鱈、阿拉斯加鱈。常見俗名混淆的非鱈魚：裸蓋魚、銀鱈魚、油魚、龍鱈、庸鰈、扁鱈、小鱗犬牙南極魚、智利海鱸魚、圓鱈。

#### 鮭魚科：

又名三文魚，常見有大西洋鮭、大馬哈魚。

#### 鯖魚科：

有些叫炸彈魚、鮪魚、煙仔虎等鯉魚；花飛、鐵甲、青花等鯖魚；馬加或土魷等鯖魚，全部都是鯖科。



## 生活飲食習慣中



### 蔬菜類

#### 豆科：

大豆、綠豆、紅豆、花豆、黑豆、皇帝豆、扁豆、四季豆、豆莢、豌豆、菜豆、苜蓿、甘草等。

#### 茄科：

茄子、土豆、西紅柿、辣椒、紅番椒、青椒、紅椒、甜椒等。

#### 十字花科：

常見有甘藍又叫做捲心菜、玻璃菜或包菜。大白菜又叫結球白菜或包心白菜。油菜、薺菜、蘿蔔、西洋菜、花椰菜。



### 水果類

#### 鳳梨科植物-菠蘿 / 番木瓜科-木瓜：

常用做食品工業上的原料，菠蘿酶與木瓜酶常用於肉品嫩化（嫩精）、啤酒防濁、健康食品及蛋白質修飾。在美容保養品中也常添加菠蘿酶或木瓜酶用以去除角質。



### 核果類

花生、乾果、核桃屬於高油脂類，容易誘發體內前列腺素的分泌，因此氣喘患者食用後，可能導致支氣管收縮，誘發氣喘發作。此外上述食物含有植物性蛋白質，也是造成過敏的重要原因。

#### 薔薇科-杏仁：

常見食品如杏仁粉、杏仁餅、杏仁露與杏仁茶等。

#### 胡桃科-核桃/胡桃：

常見食品如核桃仁、核桃糕、核桃酥與核桃蛋糕等。

#### 漆樹科-腰果：

常見食品如蜜汁腰果、炸腰果、烤腰果與腰果雞丁等。

#### 豆科-花生：

常被製成甜食如花生酥、貢糖、花生醬、花生湯、八寶粥等。磨成花生粉用以增添香氣，如加於潤餅、割包、豬血糕、麻糬等食品中。花生富含油脂也被製成花生油販售。



### 五穀類

#### 禾本科—小麥/大米：

米是我國主食；小麥可製成麵粉，少量用來生產澱粉、酒精、麵筋等；而燕麥則有燕麥粉、燕麥片；裸麥、黑麥烤麵包用；多用作糧食、釀造：小米、粟、粱、稷、黍米、大黃米。

#### 蓼科—蕎麥(不是麥!!)：

與禾本科麥類在親緣上分屬不同科別。常製成蕎麥麵、蕎麥麵包等，中藥藥材何首烏也屬於該科植物。



## 調味料類

在料理時常使用調味料來調整食物的味道

### 咖哩：

咖哩的原意為將各種香料混合烹煮，因此咖哩常見的配方就超過50種，主要成份為薑黃，再依照喜好以黑胡椒、洋蔥、大蒜、薑、香菜、辣椒、小茴香、丁香、肉桂、茴香、肉豆蔻進行調味。

### 白胡椒：

白胡椒與黑胡椒都是來自同一種植物，白胡椒是成熟的去皮的胡椒種子，黑胡椒是未成熟的連皮的胡椒種子。

### 九層塔：

九層塔為羅勒的一種，西式菜餚常用的為甜羅勒，中式菜餚常用的則為九層塔，兩者的親緣，成份都較相近。



## 辛辣食物

過敏患者應避免服用刺激辛辣的食物，如辣椒、胡椒、咖哩等會刺激鼻黏膜的血管擴張，使鼻塞現象惡化。

可口的麻辣火鍋就常是鼻竇炎患者的殺手，這些食物也會使上呼吸道變得乾燥而助長發炎反應，使得病情更加惡化。



## 特別注意事項

### 冰冷、寒性食物

氣喘、過敏性鼻炎的患者應避免食用過多的寒性食物。寒性食物中的竹筍、香菇或冷飲、冰品等，有刺激人體副交感神經作用的表現，所以氣喘患者食用后，較易發生支氣管攣縮而誘發氣喘發作。

### 食品添加物

對有過敏性體質的人而言，添加太多人工添加劑的食物還是少吃為妙。例如蜜餞、黃花菜和一些糖果中會添加二氧化硫或亞硫酸鹽，可以減少加工過程所造成的褐變現象或延長保存期限，但是對於患者氣喘的人而言，卻會誘發氣喘發作。

## 中藥類

夏天調養，冬天進補，食補是華人飲食文化中很重要的一環，很多人會利用中藥來調理身體，這邊有常見的食補菜單提供您作參考。

### 雞肉

#### 藥膳燒酒雞：

常見的主要材料為當歸、川芎、枸杞、甘草、薑、雞肉、桂枝。再依照需求可再加入特有藥材燉煮，如黃耆、黨參、蔘鬚、芍藥等。

#### 藥膳麻油雞：

常見的主要材料為當歸、枸杞、黃耆、紅棗、薑、麻油、雞肉。

#### 人蔘雞：

常見的主要材料為人蔘、蔘鬚、甘草、紅棗、薑、雞肉。

### 羊肉

#### 羊肉爐：

常見的主要材料為當歸、川芎、黃耆、枸杞、薑、羊肉、甘草、桂枝、八角。依需求可再加入特有藥材燉煮，如紅棗、何首烏、肉桂等。

### 豬肉

#### 藥燉排骨：

常見的主要材料為當歸、川芎、熟地黃、枸杞、蔘鬚、黑棗、白芍、桂枝、排骨(豬肉)

### 鴨肉

#### 薑母鴨：

常見的主要材料為當歸、川芎、黃耆、枸杞、薑、鴨肉、麻油、桂枝。依需求可再加入特有藥材燉煮，如冬蟲夏草、熟地、紅棗、何首烏、黨參、蔘鬚等。

#### 當歸鴨：

常見的主要材料為當歸、川芎、熟地黃、枸杞、黃耆、甘草、紅棗、鴨肉、桂枝、黨參。

### 補湯

**四物湯：**中藥材為當歸、川芎、熟地黃、白芍組成。

**四君子湯：**為人蔘、炙甘草、白朮、茯苓組成。(炙甘草是用蜂蜜烘製的甘草)

**八珍湯：**為四物湯加上四君子湯，因此組成包含當歸、川芎、熟地黃、人蔘、炙甘草、白芍、白朮、茯苓。

**十全大補湯：**為八珍湯再加上黃耆、肉桂，因此組成包含當歸、川芎、熟地黃、人蔘、炙甘草、黃耆、白芍、白朮、茯苓、肉桂。

**四神湯：**常見的主要材料為蓮子、茯苓、芡實、淮山，再依照需求可再加入薏仁、山藥等食材。

**生化湯：**主要材料為當歸、川芎、桃仁、乾薑與炙甘草組成。(炙甘草是用蜂蜜烘製的甘草)

**中將湯：**分別有當歸、川芎、甘草、乾薑、人蔘、地黃、芍藥、桂皮、蒼朮、茯苓、牡丹皮、陳皮、香附、桃仁、黃蓮、丁香，共有十六種食材。