

嚴重過敏反應：全身性過敏反應

最後更新：2024 年 1 月

當人體錯把某種蛋白質（過敏原）當作有害物質時，便會出現過敏反應。對部分食物過敏的兒童有發生嚴重過敏反應（被稱為全身性過敏反應／anaphylaxis）的風險。反應發展迅速，如不及時救治可能會致命。

嚴重過敏反應（全身性過敏反應）的症狀

嚴重過敏反應的症狀可能在進食或接觸過敏原後幾分鐘內開始出現；在某些情況下，反應或在幾個小時後才開始。過敏症狀因人而異，每次出現嚴重過敏反應時的症狀可能有所不同。症狀通常涉及以下 2 個或更多身體系統：

- **皮膚：**蕁麻疹、腫脹（臉、嘴唇、舌頭）、搔癢、發熱、發紅、皮疹
- **呼吸系統（呼吸）：**咳嗽、氣喘、氣短、胸痛或胸悶、喉嚨緊繃、聲音沙啞、鼻塞或類似花粉熱的症狀（流涕、鼻癢、流眼水、打噴嚏）、吞嚥困難
- **胃腸道（胃）：**噁心、疼痛或痙攣、嘔吐、腹瀉
- **心血管（心臟）：**比正常膚色蒼白或皮膚呈藍色、脈搏微弱、昏倒、頭暈、休克
- **其它：**焦慮、厄運感（感覺有甚麼不好的事情即將發生）、頭痛、子宮痙攣、口腔裡有金屬的味道

應對嚴重過敏反應

由於這種過敏反應可危及生命，因此快速反應並遵循以下緊急步驟非常重要：

1. 在出現已知或疑似嚴重過敏反應的第一個跡象時，使用**腎上腺素自動注射器**（例如 EpiPen® 或 Allerject™）
2. **致電 9-1-1** 或您當地的緊急服務部門。告訴他們有人正出現嚴重過敏反應
3. 如果症狀沒有改善，最早在注射第一劑後 5 分鐘內給予**第二劑腎上腺素**
4. 即使症狀輕微或已經停止，**也須立即前往最近的醫院**（可能的話乘坐救護車）。即使經過適當的治療，反應也可能會變得更差或復發。按醫生建議留院觀察（一般約 4 至 6 小時）
5. **致電緊急聯絡人**（例如家長或監護人）

有關 EpiPen® 的其它重要資訊

1. EpiPen® 在產品包裝上注明月份的最後一天到期。例如，如果產品標記為 1 月到期，則其在 1 月 31 日之前仍然有效（未過期）
2. 建議您攜有多於一個不同有效期的自動注射器，以避免手上只有一個過期的自動注射器
3. 如果您出現過敏反應並且只有過期的自動注射器，請使用過期的產品並立即致電 **9-1-1**
4. 無論產品是否過期，使用產品後請盡快按照產品標籤說明前往最近的醫院

控制食物過敏

對許多人來說，過敏原可能是食物。無論您或您照顧的人有食物過敏，選擇食物都可能很困難。[了解有關控制食物過敏的更多資訊](#)。

我們的 HealthLinkBC Files 提供了有關識別和應對兒童和青少年嚴重食物過敏的資訊。您還將找到有關如何協助您的孩子保持安全的提示：

- [HealthLink BC File #100a 對食物的嚴重過敏反應：兒童和青少年](#)
- [HealthLinkBC File #100c 過敏無憂日託機構](#)

有關降低嬰兒食物過敏風險的資訊和資源，請參閱：

- [降低寶寶出現食物過敏的風險](#)

有關食物過敏和住在護理機構的成年人的資訊，請參閱：

- [HealthLinkBC File #100b 過敏無憂成人護理設施](#)

實用網站

卑詩省政府

卑詩省政府為學校的嚴重過敏反應提供安全規劃資源。瞭解如何在學校提高意識、制定政策和安全計劃。

- [全身性過敏反應](#)

加拿大食物過敏協會

加拿大食物過敏協會針對食物過敏患者的需求推行教育、支援與倡議。他們也支持並參與研究。瞭解有關食物過敏和過敏反應的更多資訊：

- [過敏意識](#)
- [加拿大食物過敏協會：過敏反應資源](#)
- [加拿大食物過敏協會：全身性過敏反應應急計劃](#)
- [加拿大食物過敏協會：緊急資訊](#)
- [加拿大食物過敏協會：新現實：獲診斷食物過敏](#)
- [快速思考 F.A.S.T. 海報](#)

加拿大衛生部、加拿大政府

加拿大衛生部提供有關如何避免過敏反應和作好準備的資訊。有關常見過敏原的資源，請參閱：

- [加拿大政府：常見食物過敏原](#)
- [加拿大政府：避免食物中常見過敏原的提示](#)

加拿大過敏與臨床免疫學會

加拿大過敏和臨床免疫學協會支持過敏和臨床免疫學研究。該協會提供有關影響學生的常見過敏資訊。您將找到政策和應急計劃的範本來幫助個人、學校及組織制定有效的管理策略：

- [患者和學校資源](#)

嚴重過敏反應健康專題中提供的資訊改編自 [《學校和其它環境中的過敏反應》](#)，版權所有 2005-2016 加拿大過敏和臨床免疫學會。

如需查找有關更多話題的 HealthLinkBC 文檔，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files 網頁，或訪問您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請訪問 www.HealthLinkBC.ca，或致電 8-1-1（免費電話）。失聰和弱聽人士如需協助，請致電 7-1-1。若您需要，我們亦可提供130多種語言的翻譯服務。