

哮喘

研究顯示大約一成香港人受哮喘困擾，而很多人都以為哮喘一定是由塵蟎埃、霉菌和香煙等空氣污染物質引起。但其實壓力、情緒起伏、天氣或溫度改變、過勞及食物敏感等，亦會削弱免疫系統，引發哮喘。哮喘的症狀包括呼吸困難、窒息、胸緊、多痰、鼻水及噴嚏等。兒童因免疫力弱，患上哮喘的機會亦比成年人高。

IgG 排除飲食法及症狀的關係

自然療法醫生陳譽博士指出，診斷病症時，我們一般會先從食物因素入手，了解患者的飲食習慣，再建議戒口以減輕病情，同時嘗試從不同角度，如患者生活規律、外在環境因素和內在心理壓力等著手，希望藉非藥物治療來提升人體的免疫力。以治療哮喘為例，我們會多留意甜食或精製白糖，因它們容易產生痰涎；而牛奶或乳製品亦是敏感食物，令肺部容易產生敏感反應或痰涎；咖啡及茶也有機會含有農藥，引發哮喘敏感反應。至於所有精製加工的食品大多含有食物色素、防腐劑、味精等添加劑，多吃無益，可免則免。治療期間，應避免接觸已知的環境致敏原，如動物毛髮或化學物質，故建議採用空氣過濾系統，淨化空氣。

2003 年，英國薩里郡大學進行了一項 IgG 治療哮喘的實驗，研究人員把 22 名介乎 3 至 14 歲的參加者分成實驗組和對照組，前者需戒除高度 IgG 反應的牛奶和雞蛋，後者無需理會。八星期後，實驗組的氣道暢通指標（峰值呼氣流量測定（Peak Expiratory Flow Rate））比實驗前大幅改善；而對照組並沒有錄得任何改善。由此實驗可見，戒除高度 IgG 反應的食物可使氣管更暢通，改善哮喘症狀。

愈來愈多臨床病例指出戒除 IgG 陽性的食物對減輕哮喘症狀也有幫助，並能減少對藥物的依賴。根據美國《Global Advances in Health and Medicine》中一名 61 歲的臨床案例，她自小患有哮喘，運動時需依賴吸入式哮喘藥。她依照醫生的建議，進行了 IgG 測試。根據測試結果，她需要從飲食中剔除小麥、乳製品以及雞蛋。在戒口的第 21 日，她是第一次在無需藥物的情況下爬山 1.5 英哩，而哮喘發作頻率也大大降低，同時成功減重 4.5 公斤。在戒口第 49 天的覆診中，她向醫生表示嚴格戒口以來，哮喘病減少發作。記得戒口期間一次上呼吸道感染，以往它會使哮喘惡化，但這一次並沒有。接下來六星期之後的覆診，她只有一次哮喘發作，並且感覺到自己愈來愈有活力了。

另一個臨床案例是關於一名 12 歲男童，醫生於他小時初次發現哮喘求醫時安排了皮膚點刺測試，發現他對草和花粉有強烈 IgE 即時反應，馬上處方數種哮喘抗敏藥物，可惜療程未見奏效。後來他被轉介到美國西南自然醫學院，醫生綜合病情細節，嘗試利用食物 IgG 測試為治療主針，並指導家長協助兒子戒除牛奶、酵母、小麥、柑橘類水果和玉米等高度反應的食物。戒口 19 星期後，男童用藥頻率雖然由每日兩次減少至兩日一次，但因為未有嚴格戒口，仍不時出現呼吸道感染。第 23 個星期開始，用藥頻率已經減少至每星期兩次，其後更大幅減少至平均一個月一次，病情似乎已經受控。可是，第 45 個星期，男童哮喘症狀復發，需再度每日服藥，他承認過去一個月停止戒口，幾乎每天都接觸牛奶、雞蛋和柑橘類水果。醫生只好勸喻家長日後需採取更嚴格的飲食管理來控制病情。

從上述實驗和臨床案例可見，戒除高度 IgG 反應的食物可以協助控制哮喘，減少用藥次數，不過效果亦視乎戒口的嚴謹程度，戒口愈嚴謹，效果愈明顯，復發機會愈低。

原文摘錄自《食物不再敏感手冊》，2018 年，香港預防醫學協進會出版。

資料參考：

Virdee, K., Musset, J., Baral, M. and et al. (2015). Food-specific IgG antibody-guided elimination diets followed by resolution of asthma symptoms and reduction in pharmacological interventions in two patients: A case report. *Global Advances in Health and Medicine*, 4(1), pp. 62-66.

Yusoff, N., Hampton, S. M., Dickerson, J. and et al. (2004). The effects of exclusion of dietary egg and milk in the management of asthmatic children: a pilot study. *The Journal of Royal Society for the Promotion of Health*, 124(2), pp. 74-80.

Pescatore, F. (2008). *The Allergy and Asthma Cure*. 1st Ed. New Jersey: Wiley.