

食物过敏管理

简明
指南

确诊食物过敏后的应对措施指南

如需信息和支持, 请拨打我们的
全国过敏咨询热线
(National Allergy Helpline)



1300 728 000



Interpreter

如需口译服务,
请拨打 TIS National 电话
131 450
要求他们帮助您致电我们

或通过我们的网站与我们联系



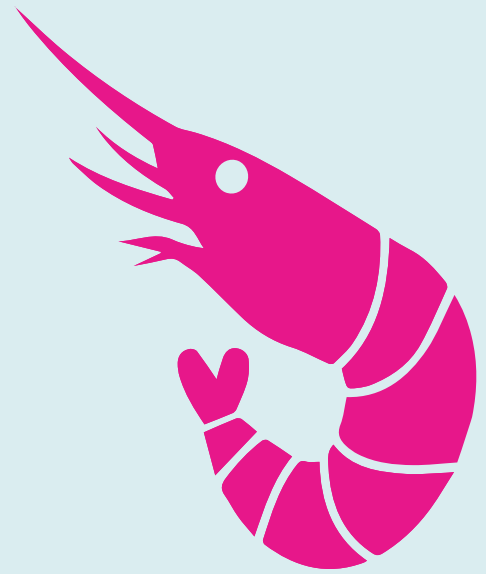
allergyfacts.org.au



您或您在意的人对某种食物过敏， 那现在该怎么办？

刚开始发现自己或自己在意的人对某些食物过敏时，可能会感到不知所措。虽然一下子要学习很多东西，但您并非孤军作战。有了合适的支持和正确的信息，您可以自如应对食物过敏。

澳大利亚过敏与过敏性休克协会 (Allergy & Anaphylaxis Australia, 简称 A&AA) 随时为您提供帮助。我们是一家值得信赖的慈善机构，致力于为过敏人士提供支持。我们的过敏辅导员都是医疗保健专业人士，可以为您提供明确、可靠的信息和支持。



您需要：



了解情况



做好准备



采取行动



降低风险



告知他人



本简明指南针对的是可能引起过敏性休克 (anaphylaxis) 的食物过敏，即免疫球蛋白E (IgE) 介导的食物过敏。



诊断食物过敏



您可能已经咨询过临床免疫学/过敏学专科医生(我们简称为过敏专科医生),或者您可能正在等待就诊。过敏专科医生经过专业培训,负责诊断、治疗过敏,并帮助过敏者采取应对措施。

通常,您的全科医生(GP)会将您转诊给过敏专科医生,但执业护士或其他专科医生也可以为您提供转诊。

在我们互动式地图上点击您所在的州和领地,查找离您最近的过敏专科医生。





了解过敏护理

其他可以帮助您管理食物过敏的医疗专业人士包括：



全科医生 (GP)

帮助人们处理一般健康问题、提供转诊、开具处方并制定 ASCIA 行动计划



营养师 (Dietitian)

帮助人们了解如何在管理食物过敏的同时保持均衡、营养的饮食



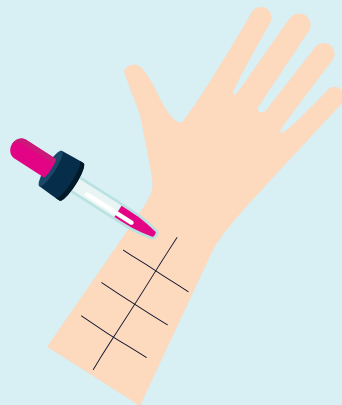
心理学专家 (Psychologist)

帮助人们更深入地了解如何兼顾管理食物过敏、应对焦虑情绪和维持心理健康



了解过敏护理

访问我们的 [Understanding Allergy Care](#) (了解过敏护理) 在线中心, 进一步了解接受食物过敏检测以及您的过敏医疗团队的信息。



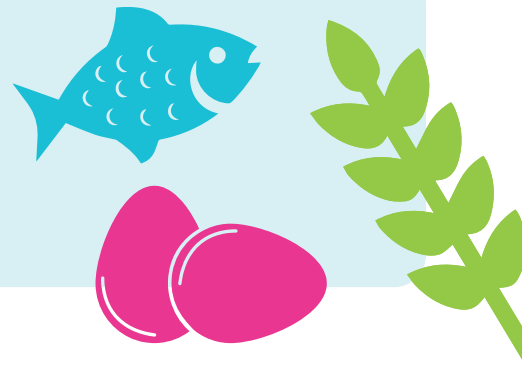
过敏测试

过敏测试用于辅助诊断或查看您的过敏情况是否有所改变。测试只是诊断过程的一部分, 您的临床病史 (已经发生的情况以及您过去或现在的体征或症状) 也至关重要。



什么是食物过敏?

当一个人的免疫系统对某种对大多数人来讲都是无害的食物产生应激反应时,就会发生食物过敏 (food allergy)。引起反应的食物被称为食物过敏原 (allergen)。引发人体免疫系统应激反应的几乎总是食物中的蛋白质。**任何食物**都可能引起过敏反应,包括水果、蔬菜和鸡肉。



过敏反应通常在摄入食物过敏原后的几分钟内发生,但也可能在长达2小时后才会出现。

过敏反应可能涉及肠道、皮肤、气道、呼吸和/或心血管系统(心脏和血压)。

食物过敏反应的体征和症状可分为轻度至中度或重度,重度又称为过敏性休克(anaphylaxis)。过敏性休克可能危及生命。

轻度或中度过敏反应



面部、眼部肿胀

口腔麻痒刺痛感
嘴唇肿胀



荨麻疹或红肿的鼓包
(可能在身体任何部位)



腹痛、呕吐
(注:这些是昆虫过敏引起的过敏性休克的体征)

重度过敏反应(过敏性休克)

持续性头晕

晕倒

面色苍白且身体瘫软(常见于幼儿)



舌头肿大

说话困难或嗓音嘶哑



呼吸困难或伴有杂音

喘鸣或持续咳嗽



喉咙肿胀或收紧



如果已知对食物、昆虫或药物过敏的人同时患有哮喘,在突然出现呼吸困难时,切记先使用肾上腺素注射器,然后再使用哮喘缓解喷雾



您的 ASCIA 行动计划

ASCIA 行动计划是为食物过敏者制定的**应急计划**。该计划能够帮助您了解过敏反应为**轻度至中度**还是**重度**，并告知您在**紧急情况下**该怎么做。



请随身携带至少一个肾上腺素注射器(若已有处方)和您的 ASCIA 行动计划

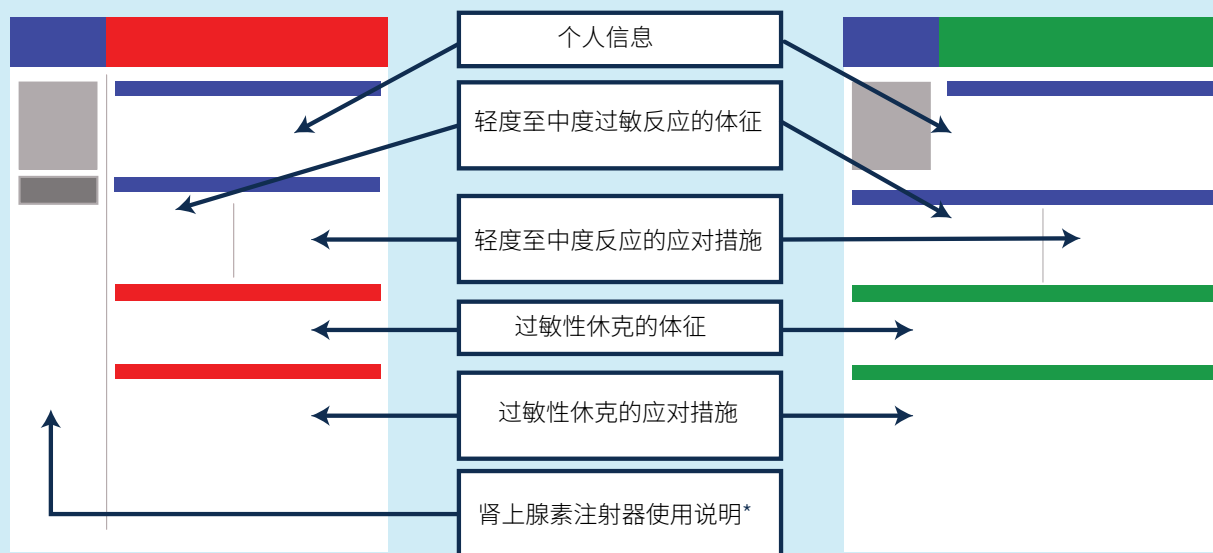
针对食物过敏者有两种类型的 ASCIA 行动计划。在这两种 ASCIA 行动计划中，识别过敏反应的方法以及该采取的措施都是一样的。

过敏性休克的 ASCIA 行动计划 (红色)

适用于已配备处方肾上腺素注射器的人士

过敏反应的 ASCIA 行动计划 (绿色)

适用于没有处方肾上腺素注射器的人士



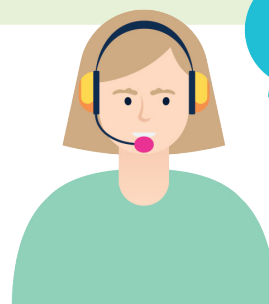
*有些 ASCIA 行动计划的背面会有详细指示

牢记以下重要事项：

- 时刻将过敏性休克的 ASCIA 行动计划与肾上腺素注射器放在一起。
- 在获得新的肾上腺素注射器处方时，或每隔大约 12 至 18 个月，应重新审查和更新行动计划。
- 将您孩子的 ASCIA 行动计划交给其学校或托儿机构。使用过敏者的近照。
- 如果有人发生过敏反应，请将其 ASCIA 行动计划和肾上腺素注射器拿去给他们。



点击了解更多关于 [ASCIA 行动计划及其用途](#) 的信息。





肾上腺素 (adrenaline, 又称 epinephrine) 注射器

肾上腺素注射器是用于治疗过敏性休克的药物,可以拯救生命。每个注射器含有一剂肾上腺素。肾上腺素注射器有不同的类型。

肾上腺素能迅速发挥作用,逆转过敏性休克的危险症状。



- ✓ 带上您的处方,尽快去药房购买。
- ✓ 学习如何使用您的注射器。
- ✓ 任何人都可以在紧急情况下使用肾上腺素注射器。在食物过敏者所处的场所(如学校、住宅、工作场所、运动场、公园),务必备有至少一个肾上腺素注射器和一份 ASCIA 行动计划,以便在紧急情况下立即使用。
- ✓ 告诉大家肾上腺素注射器和 ASCIA 行动计划的存放地点,包括家人、照护者或同事。
- ✓ 托儿机构或学校在您孩子在校期间,应备有一支孩子的肾上腺素注射器。
- ✓ 练习如何使用肾上腺素注射器(使用练习专用装置)。您可以在我们的 A&AA 商店购买不含药物的练习专用装置。

请记住:适合人久留的地方也适合存放注射器:

可以存放在:



存放在易于取用但年幼儿童却够不到的地方



在户外时,存放在阴凉处

请勿存放在:



上锁的柜子里



冰箱内——太冷



汽车内——太热



直接放在冰块或冰袋上——太冷



在此了解更多关于肾上腺素注射器及如何使用的信息:

[关于肾上腺素注射器](#)



如何应对过敏性休克



一旦出现任何过敏性休克的迹象

将其 ASCIA 行动计划和肾上腺素注射器拿给出现过敏性休克症状的人。
切勿让他们站立或行走。

遵循 ASCIA 行动计划上的指示。

1



平躺

让过敏者平卧或坐下并伸直双腿

切勿让他们站立或行走。
帮助他们保持冷静。



2

使用肾上腺素注射器
(如果有)

您可能会在以下位置找到有关如何使用肾上腺素注射器的说明:

- 注射器上
- 包装内或包装盒上
- ASCIA 行动计划上(可能是二维码形式)

3



三个零

000

拨打救护车电话
三个零(000)

陪伴在过敏者身边,尽量保持冷静并与他们交谈,直到救护车到达。

4

致电过敏者的紧急联系人。

5

如果 5 分钟后症状没有改善或过敏者情况恶化,可以使用再使用一个肾上腺素注射器。

6



救护车需将过敏者送往医院

到达医院后,过敏者需要留院观察至少 4 小时并进行治疗,以防情况再次恶化。



如果不确定该怎么做,请使用肾上腺素注射器。

即使在不需要时使用肾上腺素注射器,也比在过敏者情况恶化时才使用要安全得多。



哮喘发作还是过敏性休克?

许多人会将过敏性休克引起的呼吸困难误认为哮喘发作,因为哮喘发作和过敏性休克的一些体征和症状可能很相似。

如果食物过敏者同时患有哮喘,并且突然出现呼吸困难(喘鸣、咳嗽、声音嘶哑),即使没有皮疹或肿胀,也切记**先使用肾上腺素注射器**,然后再使用哮喘缓解喷雾。

发生过敏性休克时需要牢记的其他重要事项:



切勿洗淋浴

这可能会因血压突然下降而增加晕倒的风险。



抗组胺药物(antihistamine)无法预防或治疗过敏性休克。

请使用肾上腺素注射器。

做好充足准备并了解这些步骤可以挽救生命。





阅读食品标签

食物过敏者以及照顾他们的人士在购买包装食品和饮料时,应查看配料表 (ingredient list)和所有过敏原声明。

A&AA 建议重复核对标签 3 次,具体如下:



1
在商店购买前



2
在整理买回来的食品时



3
在食用或烹饪食品前

请注意:食品配料、制作工艺及生产地点可能会在不另行通知的情况下有所变化。上次检查时为安全的食品,下次购买时可能已不再安全。每次都要检查,并检查每一件商品。如您一次性购买多件同款产品,请单独检查每一件。

在澳大利亚,包装食品和非酒精饮料的配料表中,必须清晰地列出**常见的食物过敏原**。这被称为简明英语过敏原标注(Plain English Allergen Labelling, 简称 PEAL)。

常见的食物过敏原必须:

- 在配料表中以粗体标出
- 列在以“Contains”(含有)一词开头的摘要声明中。

注意:酒精饮料的标签与食品和其他饮料不同。在订购酒精饮料时,务必每次都告知工作人员自己的食物过敏情况,并致电酒精饮料公司以获取有关酒精中食物过敏原的明确信息。

常见的过敏原包括:



不常见食物过敏原的标注方式有所不同。更多信息请参阅 [Uncommon food allergens](#) (不常见的食物过敏原)。



这是一个合规食品标签的示例：

配料表声明

摘要声明

预防性过敏原标签 (PAL) 声明 - 仅为自愿出具

Ingredients
Water, vegetable oil, vinegar, sugar, tomato paste, capsicum, salt, **egg** yolk, thickener (1412), **almonds**, parmesan cheese (**milk**), garlic, **wheat** flour, flavour (**wheat** maltodextrin, **sesame** oil), antioxidant (320).

Contains: egg, almond, milk, wheat, gluten, sesame.

May be present: peanut.

来源：《2024 年 12 月澳大利亚和新西兰食品行业过敏原管理与标签指南》(December 2024 Food Industry Guide to Allergen Management and Labelling for Australia and New Zealand)

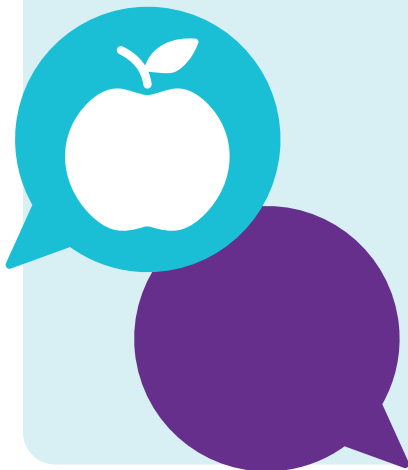
什么是预防性过敏原标签 (PAL) 声明？

诸如 **May contain** (可能含有) 或 **May be present** (可能存在) 之类的声明被称为预防性过敏原标签 (Precautionary Allergen Labelling, 简称 PAL) 声明。

在澳大利亚, PAL 声明是：

- 非法律强制要求的
- 自愿的 (食品公司可以决定是否在其包装食品上标注 PAL 声明)
- 不同食品公司的标注方式也各不相同。

仅通过阅读配料表或 PAL 声明, 无法判断哪家公司进行了详尽的风险评估。



切勿忽视 PAL 声明, 因为该产品可能会对食物过敏者构成风险。建议采取以下做法：

- 与您的过敏专科医生或过敏营养师沟通, 讨论是否食用带有 PAL 声明的食品以及食用带有 PAL 声明的食品时存在的风险。
- 联系食品制造商, 以确定是否存在风险。询问他们为什么在产品上标注 PAL 声明。
- 如需了解有关 PAL 声明的更多信息, 请观看 [Food Allergy Aware 网站上的动画科普](#)

在我们的网站上了解更多关于 [reading food labels](#) (阅读食品标签) 的信息。



在家中储存、备餐和烹饪食物

您无需将过敏原食物从家中彻底杜绝，但一些有幼儿的家庭可能会选择这样做，以提高安全性并让大家安心。

以下是有助于降低风险的一些建议：

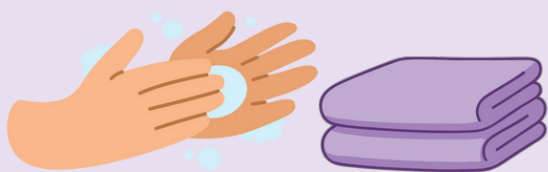
在食品柜和冰箱中的辟出单独的一层来存放过敏者的食物

- 将过敏者的食物放在较高层，以降低其他食物洒落在这些食物上的风险
- 如果没有足够的空间辟出单独一层，或者家里不止一人对食物过敏，请使用篮子/塑料桶/容器将食物分开放置。在容器或搁板上写上家庭成员的名字，以提醒他们哪些是自己的食物



尽可能保留食物的原有包装

- 以便随时核对配料
- 如果使用干净的容器储存食物，请贴上清晰的标签



勤洗手，并用纸巾或干净的布擦干

- 在烹饪前及烹饪过程中根据需求不断洗手
- 在接触了过敏原后请洗手
- 进食前先洗手

清洁厨房台面和其他表面

- 使用加了洗涤剂的温水
- 食物泼溅后立即用干净的厨房布或纸巾清理



保持厨具清洁

- 确保没有食物残渣
- 使用加了洗涤剂的热水或洗碗机清洗厨具



如果厨具难以清洗干净，请使用单独的厨具。

示例：

- 为食物过敏者准备不同颜色的单独砧板
- 为小麦过敏者准备单独的烤面包机
- 为牛奶过敏者准备单独的搅拌机



如果需要烹饪不同的菜肴，请先烹饪食物过敏者的餐食

用不同颜色来进行提醒或警示

- 为每个有食物过敏的儿童准备不同颜色的单独餐盘或杯子
- 使用不同颜色的抹布擦拭幼儿的脸和手
- 使用不同颜色的储物容器
- 在包装食品上贴不同颜色的标签

为食物过敏者烹饪时，尽量不要同时处理太多事情。

您需要专注于手头的工作，烹饪时不要去收衣服、辅导作业或打电话。



先为食物过敏者上菜，以避免出错。



如需了解更多关于居家烹饪和饮食的信息，请访问：

[Cooking and Eating at Home - Food Allergy Aware](#) (居家烹饪与饮食 - 提高食物过敏意识)



食物过敏者外出就餐注意事项

如果您有食物过敏,可能会对外出就餐有压力,但良好的规划和明确的沟通,可以帮助您建立信心并降低产生过敏反应的风险。



实用建议:

- 1 如果某家餐厅或咖啡馆使用大量致敏食材,尽量不要去那里用餐。
- 2 点餐时务必告知服务员您的过敏情况,即使您以前已经在这家餐厅点过同样的餐点。
- 3 只有在携带肾上腺素注射器(若已有处方)和 ASCIA 行动计划的情况下,才能进食或饮水。

仅仅询问食物或餐食中是否含有某种成分,并不等同于告知服务员您对有些食物过敏。请使用如下措辞:

“I have an allergy to [xxx]. Is this meal safe for me?”
(我对[某种过敏原]过敏,这道菜对我来讲安全吗?)

或者

“I have an allergy to [xxx]. Can you make this meal without the allergen?”
(我对[某种过敏源]过敏,您在做这道菜时可以不放[这种过敏原]吗?)



您可以使用我们的 **chef card** (厨师卡) 来帮助您告知服务员您对哪些食物过敏。

如果您告知餐饮服务人员自己的食物过敏情况且他们接受您点餐,则他们必须确保您的餐食中**不含您的食物过敏原**。

如果食品没有标签(例如在面包店、熟食店或咖啡馆),当您询问时,店员必须向您提供有关常见过敏原的正确信息。

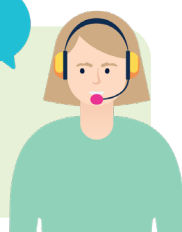
如果您有不常见的食物过敏,并告知了服务人员您的食物过敏情况,那么他们为您提供食物中不得含有您过敏的食物。

在此处了解更多建议:



[Ten tips for eating out with food allergy \(食物过敏者外出就餐的十大建议\)](#)

[Eating out with uncommon food allergy \(不常见食物过敏者外出就餐注意事项\)](#)





与他人讨论食物过敏

与家人、朋友、老师、照护人或同事谈论您/您孩子的食物过敏非常重要，这有助于他们了解情况并为您提供支持。

讨论事项：

您/您的孩子对哪些食物过敏以及避开这些食物的必要性。

更安全的备餐和供餐。

您的肾上腺素注射器和 ASCIA 行动计划放在哪里，以及如何识别和应对过敏反应(包括过敏性休克)。

您或您的孩子可以带上不含过敏原的食物与他人分享。

您/您的孩子可能不会食用他人准备的食物，且可能自带食物。

外出就餐时适合您的地点。



您可获取免费在线培训

- ASCIA 过敏性休克线上培训，学习如何识别和应对过敏性休克
- 食物过敏原培训，学习备餐时如何管理食物过敏原

学校和托儿机构：

- 向学校或托儿机构提供一份您孩子的 ASCIA 行动计划、肾上腺素注射器(若已有处方)以及其他药物
- 与教职员工合作完成专门为您孩子制定的过敏性休克应对护理计划(anaphylaxis care plan)



食物过敏管理

检查清单



了解情况

✓ 关于食物过敏

- 通过医疗专业人士为您确诊
- 谁可以为您提供支持
- 您/您孩子的过敏原是什么
- 哪些食物含有或可能含有您/您孩子的过敏原
- 过敏反应(包括过敏性休克)的体征和症状



做好准备

✓ ASCIA 行动计划

- 理解您的 ASCIA 行动计划。阅读并理解在发生过敏反应时如何按照该计划进行操作
- 将一份 ASCIA 行动计划与肾上腺素注射器放在一起

✓ 肾上腺素注射器

- 凭处方去药房购买您的肾上腺素注射器
- 学习如何使用您的肾上腺素注射器
- 食物过敏者应始终随身携带至少一个肾上腺素注射器和一份 ASCIA 过敏性休克行动计划
- 向托儿机构或学校提供一个您孩子的肾上腺素注射器及一份 ASCIA 过敏性休克行动计划
- 正确存放肾上腺素注射器



采取行动

✓ 在紧急情况下

- 遵循 ASCIA 行动计划上的指示
- 让过敏者平躺。如果呼吸困难, 允许其坐在地上并双腿伸直
- 使用肾上腺素注射器
- 拨打三个零 (000) 呼叫救护车
- 请勿让过敏者站立或走动
- 如果注射后 5 分钟后没有作用或情况恶化, 请另用一个肾上腺素注射器 (如有) 再次注射



降低风险

✓ 外出就餐

- 点餐时务必向服务员明确说明您的食物过敏情况, 即使您以前点过同样的餐点。
- 使用 chef card (厨师卡) 来帮助您向服务员说明您的食物过敏情况
- 只有在携带肾上腺素注射器 (若已有处方) 的情况下, 才能进食或饮水

✓ 食物储存、备餐和烹饪

- 切记每次都要阅读包装食品和饮料的标签, 核对其成分、过敏原摘要声明、预防性过敏原标签声明, 要不厌其烦
- 将过敏者的食物在高层存放
- 使用标签和不同的颜色作为提醒
- 准备和烹饪食物时, 请仔细清理并洗手
- 先为食物过敏者准备食物
- 先为食物过敏者上菜



告知他人

✓ 告知他人自己的食物过敏情况

- 需要避免哪些食物
- 如何备餐和供餐以帮助降低风险
- 您/您孩子的肾上腺素注射器和 ASCIA 行动计划放在哪里, 以及如何识别和应对过敏反应
- 向学校或托儿机构提供一份您孩子的 ASCIA 行动计划、肾上腺素注射器 (若已有处方)。共同制定针对个人的过敏性休克应对护理计划

实用资源

与澳大利亚过敏与过敏性休克协会 (Allergy & Anaphylaxis Australia) 保持联系
并获取最新信息

访问我们的网站, 查找有关食物过敏的实用建议和资源



订阅澳大利亚过敏与过敏性休克协会的信息。

订阅后, 您可以选择接收:

- 电子邮件更新, 包含可靠且最新的过敏信息
- 食品召回时的食物警报
- 活动邀请, 例如网络座谈会
- 关于最新过敏研究、资源、治疗方法以及食物过敏日常生活管理的更新

需要支持吗?

联系全国过敏帮助热线



1300 728 000



如需口译服务,
请拨打 TIS National 电话
131 450
要求他们帮助您致电我们

或通过我们的网站与我们联系



allergyfacts.org.au

在社交媒体上关注澳大利亚过敏与过敏性休克协会



关注 A&AA, 获取最新资讯、分享您的经验, 并加入互助过敏社区:

 Allergy & Anaphylaxis Australia

 @allergicaustralia

 @allergyaustralia

 Allergy & Anaphylaxis Australia

只需在您常用的平台上搜索 Allergy & Anaphylaxis Australia, 并点击“关注” (Follow) 或“点赞” (Like) 即可。

我们将随时为您提供支持。



