

医学硕士

主编

刘国树 医师

祛风脱敏 消除过敏性鼻炎

和专业医师一起击败过敏性鼻炎



- 过敏性鼻炎少发作一次，鼻黏膜就少受一次伤害
- 越少受到伤害的鼻黏膜，越可以降低过敏性鼻炎发作的机会

祛风脱敏

——消除过敏性鼻炎

刘国树 主编

新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

祛风脱敏:消除过敏性鼻炎/刘国树主编. --乌鲁木齐:新疆人民卫生出版社, 2015. 8
ISBN 978-7-5372-6283-5

I. ①祛… II. ①刘… III. ①过敏性鼻炎—防治
IV. ①R765. 21

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第165463号

祛风脱敏:消除过敏性鼻炎

QUFENG TUOMIN : XIAOCHU GUOMINXING BIYAN

出版发行 新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

责任编辑 郝 亮

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

地 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号

电 话 0991-2824446

邮 编 830004

网 址 <http://www.xjpsp.com>

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 173毫米×244毫米 16开

印 张 14

字 数 250千字

版 次 2016年4月第1版

印 次 2016年4月第1次印刷

定 价 29.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】



没有过敏性鼻炎的人，很难体会过敏性鼻炎患者的痛苦。想想每天以不停地打喷嚏、流鼻涕、鼻塞的方式来拉开序幕，而且日复一日、年复一年地持续着，这样的生活实在恼人。

不少过敏性鼻炎患者及其家属对过敏性鼻炎怀着共同的疑惑，如：为什么会得过敏性鼻炎、接受治疗后为什么还会发作、患过敏性鼻炎的小朋友会不会变笨、手术对过敏性鼻炎有用吗、过敏性鼻炎能断根吗之类的问题。

我在看诊时虽对这些疑惑加以说明，无奈为门诊时间所限未能尽言，因此心想何不利用余暇写点东西用以弥憾，此为缘起。

我们知道过敏性鼻炎和体质有关，和环境中的过敏原有关，和鼻炎的反复发作有关，所以在对付过敏性鼻炎时，必须从提升自己的免疫力、减少环境中的过敏原以及寻求适当的治疗等方面三管齐下才能得到最好的结果。尤其每一次的治疗，除了让过敏性鼻炎的症状缓解以外，更同时阻止了病态鼻黏膜进一步的恶化，也等同打断了过敏性鼻炎病情严重化的可能。所以治疗过敏性鼻炎的方法也就是预防过敏性鼻炎的方法，在治疗的同时也带来了预防的效果。

在本书中，我除了对过敏性鼻炎相关的常见问题以及如何减少环境中的过敏原加以说明外，对于医疗的部分也择其要者着墨。由于其他过敏性疾病例如气喘、异位性皮炎、过敏性结膜炎等致病因素和过敏性鼻炎有类似之处，所以本书内容对这些过敏患者也有参考的价值。

我自己的小朋友便是过敏性鼻炎患者，从小即发现他在晨起时容易出现揉眼睛、打喷嚏、流鼻涕等现象，鼻部和其周围的肌肉还会做出一些不自主的扭动，仿佛有一只会“跳舞”的鼻子。身为一位父亲，我多么希望自己小孩的鼻子不会再因为过敏性鼻炎而难受。所幸经过这些年的留意与治疗，过敏性鼻炎对他已经不再成为困扰。而身为一位耳鼻喉专科医生，我又多么盼望所有鼻过敏患者的鼻子，不会再因为过敏性鼻炎而“跳舞”。

请翻开书扉，不再让鼻子“跳舞”的方法，可能就在其中！

刘国树 谨序

2010年于上允耳鼻喉科诊所



contents

CHAPTER

ONE



带你看清 鼻过敏

- 12 PART 1 过敏性鼻炎发生的地方
- 12 为什么要有鼻子
- 14 鼻子是天然的空气清净机
- 15 PART 2 鼻过敏究竟是怎么一回事
- 15 这就是过敏性鼻炎
- 17 过敏体质是由哪儿冒出来的
- 18 父母没过敏，
竟然生下有过敏体质的小孩
- 19 模糊不清的过敏性鼻炎症状
- 20 过敏性鼻炎会不会无可奈何地代代相传
- 21 有过敏体质的小朋友，
长大后会不会得过敏性鼻炎
- 23 过敏原不见了，过敏性鼻炎就没有了
- 24 PART 3 环境会作怪
- 24 今不如古的环境
- 25 真是太夸张，班上竟然有那么多过敏儿
- 26 吃喝穿住用都把我们带往过敏的国度
- 27 重口味爽了味蕾却累了身体
- 28 住家是关着无数过敏原的囚房
- 30 空气污染为过敏性鼻炎打开大门
- 31 挥之不去的压力是不可忽略的因素
- 33 太干净有时候竟然也是问题

-
- 35** PART 4 再揭开过敏性鼻炎的面纱
- 35** 严重的过敏性鼻炎是累积出来的
- 36** 过敏性鼻炎症状愈严重，就愈难复原
- 37** 一个人同时有数种过敏性疾病也不足为奇
- 39** 过敏性鼻炎是一种表现过度的保护作用
- 40** PART 5 都是过敏性鼻炎惹的祸
- 40** 令人招架不住的拂晓攻击
- 41** 不是过动儿，只是过敏性鼻炎发作
- 43** 过敏性鼻炎会让鼻窦炎难以治愈
- 44** 和鼻腔紧密相连的耳朵也受到影响
- 46** 一直不舒服的喉咙也要怪鼻子
- 48** 鼻子不好，气喘不了
- 49** 小朋友太瘦太胖或太矮，
积极治疗过敏性鼻炎吧
- 51** 不整齐的牙齿和常常闷痛的头
- 52** 过敏性鼻炎小朋友的面相学
- 53** 有过敏性鼻炎的小朋友会不会变笨
- 55** 识破伪装成感冒的过敏性鼻炎
- 57** 过敏性鼻炎和感冒可以同时出现



contents

CHAPTER TWO



好好认识 过敏原

- 60 PART 1 过敏原出场
- 60 过敏原是个什么东西
- 62 过敏原只会在有过敏体质的人身上作怪
- 63 比较常见的过敏原有哪些
- 64 过敏原用什么方法进入人体
- 66 如何知道是哪些过敏原在害我
- 67 更要相信自己身体的直觉
- 69 冷空气不是过敏原
- 70 PART 2 重量级的过敏原
- 70 尘螨是引发过敏性鼻炎的罪魁祸首
- 73 不可忽视霉菌的威力
- 74 要注意比恐龙还年长的蟑螂
- 76 花非花，是过敏原
- 78 花粉症是最本土的疾病
- 79 脏空气与花粉狼狈为奸
- 80 当过敏儿深情地抱着宠物时
- 83 PART 3 想不到这里也有过敏原
- 83 搬家会让过敏性鼻炎患者好过一点吗
- 85 适当的运动可以让鼻子变得更强壮
- 86 高尔夫球场也藏有过敏原
- 87 常常游泳，却依然过敏
- 89 戒烟，一定要戒烟
- 91 向二手烟说不
- 92 试试看别再喝牛奶

CHAPTER THREE



决心战胜 过敏原

- 96 PART 1 少一点过敏原，少一点鼻过敏
- 96 要尽量减少环境中的过敏原
- 98 为过敏儿打造一座安全的城堡
- 98 准妈妈可以做的事
- 100 PART 2 主动出击，开始消灭过敏原大作战
- 100 与过敏原之王尘螨对决
- 107 在阴暗潮湿处消灭霉菌
- 110 把蟑螂赶出家园
- 112 让花粉只能留在户外
- 114 应疼惜自己大于宠物
- 116 再多的叮咛也不算多

CHAPTER FOUR



内科治疗

- 124 PART 1 不要再承受过敏性鼻炎的折磨
- 124 长大后过敏性鼻炎就会好是真的吗
- 125 过敏性鼻炎能不能断根
- 127 PART 2 常用来治疗过敏性鼻炎的药物
- 127 大家都吃过的传统型抗组织胺剂
- 129 不会让人想睡的长效型抗组织胺剂
- 131 两面刃的鼻黏膜收缩剂
- 132 使用不方便的肥大细胞稳定剂
- 134 被污名化的一种药
- 135 误用滥用才是问题
- 136 安全又有效的类固醇鼻内喷剂
- 140 不被建议的鼻内注射疗法
- 142 PART 3 不放在第一线的皮下免疫疗法

contents

CHAPTER FIVE



外科治疗

- 148 PART 1 用外科的方法，将鼻过敏逼至角落
- 148 所有的症状以鼻塞最难缠
- 150 内科的尽头，是外科的起点
- 152 别担心用手术来治疗过敏性鼻炎
- 154 PART 2 介绍用在过敏性鼻炎上的外科疗法
- 154 历史悠久的电烧灼术
- 156 以极冷急冻为手段的冷冻疗法
- 158 可以缩小鼻黏膜的红外线凝固疗法
- 159 用无线电波治病的射频疗法
- 161 已经不再年轻的激充疗法
- 163 还有一种低能量激充可以选择
- 164 PART 3 再多了解一点手术与过敏性鼻炎的关系
- 164 手术不是只有解决鼻塞问题
- 165 不是每位过敏性鼻炎病人
- 166 都可以接受手术治疗
- 166 一次治疗，不一定能带来永久通畅的鼻腔
- 168 与其细心挑仪器，不如用心挑医生
- 170 可以安心接受鼻子内的整形手术
- 172 好的医生为你量身订做外科疗法
- 173 PART 4 不要再相信没有根据的说法了
- 176 会带来严重并发症的土法鼻烧灼术

CHAPTER SIX



生活护理和 中医理疗

- 180 PART 1 生活护理
- 180 过敏性鼻炎的特点和发病原因
- 181 经常用凉水洗鼻、洗脸和洗澡
- 182 增加锻炼，提高身体素质
- 182 少生一次病，就减少一次发作

CHAPTER SEVEN



食物治疗

- 183 鼻炎手术后的护理
- 184 PART 2 中医理疗帮你缓解鼻炎痛楚
- 184 缓解鼻炎的特效穴位
- 189 理疗法之按摩
- 191 理疗法之刮痧
- 193 理疗法之拔罐

- 196 PART 1 吃对食物也可以治疗过敏性鼻炎
- 196 享受美味同时也可治疗鼻炎
- 198 吃什么不吃什么，大有学问
- 199 过敏性鼻炎患者不能碰
- 200 PART 2 一年四季，各有吃法
- 201 春季食疗方
- 203 夏季食疗方
- 205 秋季食疗方
- 207 冬季食疗方
- 209 终曲

APPENDIX



附录

- 211 PART 1 教你用对方法洗鼻子
- 216 PART 2 这样擤鼻涕才对
- 218 PART 3 流鼻血不要怕
- 219 打个喷嚏，就流出吓人的鼻血
- 221 止住鼻血的三招两式
- 222 另外一种处理流鼻血的方法



祛风脱敏

——消除过敏性鼻炎

刘国树 主编

新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

图书在版编目 (CIP) 数据

祛风脱敏:消除过敏性鼻炎/刘国树主编. --乌鲁木齐:新疆人民卫生出版社, 2015. 8
ISBN 978-7-5372-6283-5

I. ①祛… II. ①刘… III. ①过敏性鼻炎—防治
IV. ①R765. 21

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第165463号

祛风脱敏:消除过敏性鼻炎

QUFENG TUOMIN : XIAOCHU GUOMINXING BIYAN

出版发行 新疆人民出版總社
新疆人民卫生出版社

责任编辑 郝 亮

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

地 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号

电 话 0991-2824446

邮 编 830004

网 址 <http://www.xjpsp.com>

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 173毫米×244毫米 16开

印 张 14

字 数 250千字

版 次 2016年4月第1版

印 次 2016年4月第1次印刷

定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

不再让鼻子跳舞



没有过敏性鼻炎的人，很难体会过敏性鼻炎患者的痛苦。想想每天以不停地打喷嚏、流鼻水、鼻塞的方式来拉开序幕，而且日复一日、年复一年地持续着，这样的生活实在恼人。

不少过敏性鼻炎患者及其家属对过敏性鼻炎怀着共同的疑惑，如：为什么会得过敏性鼻炎、接受治疗后为什么还会发作、患过敏性鼻炎的小朋友会不会变笨、手术对过敏性鼻炎有用吗、过敏性鼻炎能断根吗之类的问题。

我在看诊时虽对这些疑惑加以说明，无奈为门诊时间所限常未能尽言，因此心想何不利用余暇写点东西用以弥憾，此为缘起。

我们知道过敏性鼻炎和体质有关，和环境中的过敏原有关，和鼻炎的反复发作有关，所以在对付过敏性鼻炎时，必须从提升自己的免疫力、减少环境中的过敏原以及寻求适当的治疗等方面三管齐下才能得到最好的结果。尤其每一次的治疗，除了让过敏性鼻炎的症状缓解以外，更同时阻止了病态鼻黏膜进一步的恶化，也等同打断了过敏性鼻炎病情严重化的可能。所以治疗过敏性鼻炎的方法也就是预防过敏性鼻炎的方法，在治疗的同时也带来了预防的效果。

在本书中，我除了对过敏性鼻炎相关的常见问题以及如何减少环境中的过敏原加以说明外，对于医疗的部分也择其要者着墨。由于其他过敏性疾病例如气喘、异位性皮炎、过敏性结膜炎等致病因素和过敏性鼻炎有类似之处，所以本书内容对这些过敏患者也有参考的价值。

我自己的小朋友便是过敏性鼻炎患者，从小即发现他在晨起时容易出现揉眼睛、打喷嚏、流鼻水等现象，鼻部和其周围的肌肉还会做出一些不自主的扭动，仿佛有一只会“跳舞”的鼻子。身为一位父亲，我多么希望自己小孩的鼻子不会再因为过敏性鼻炎而难受。所幸经过这些年的留意与治疗，过敏性鼻炎对他已经不再成为困扰。而身为一位耳鼻喉专科医生，我又多么盼望所有鼻过敏患者的鼻子，不会再因为过敏性鼻炎而“跳舞”。

请翻开书扉，不再让鼻子“跳舞”的方法，可能就在其中！

刘国树 谨序

2010年于上允耳鼻喉科诊所



contents

CHAPTER ONE



带你看清 鼻过敏

- 12 PART 1 过敏性鼻炎发生的地方
- 12 为什么要有鼻子
- 14 鼻子是天然的空气清净机
- 15 PART 2 鼻过敏究竟是怎么一回事
- 15 这就是过敏性鼻炎
- 17 过敏体质是由哪儿冒出来的
- 18 父母没过敏，
竟然生下有过敏体质的小孩
- 19 模糊不清的过敏性鼻炎症状
- 20 过敏性鼻炎会不会无可奈何地代代相传
- 21 有过敏体质的小朋友，
长大后会不会得过敏性鼻炎
- 23 过敏原不见了，过敏性鼻炎就没有了
- 24 PART 3 环境会作怪
- 24 今不如古的环境
- 25 真是太夸张，班上竟然有那么多过敏儿
- 26 吃喝穿住用都把我们带往过敏的国度
- 27 重口味爽了味蕾却累了身体
- 28 住家是关着无数过敏原的囚房
- 30 空气污染为过敏性鼻炎打开大门
- 31 挥之不去的压力是不可忽略的因素
- 33 太干净有时候竟然也是问题

35	PART 4 再揭开过敏性鼻炎的面纱
35	严重的过敏性鼻炎是累积出来的
36	过敏性鼻炎症状愈严重，就愈难复原
37	一个人同时有数种过敏性疾病也不足为奇
39	过敏性鼻炎是一种表现过度的保护作用
40	PART 5 都是过敏性鼻炎惹的祸
40	令人招架不住的拂晓攻击
41	不是过动儿，只是过敏性鼻炎发作
43	过敏性鼻炎会让鼻窦炎难以治愈
44	和鼻腔紧密相连的耳朵也受到影响
46	一直不舒服的喉咙也要怪鼻子
48	鼻子不好，气喘不了
49	小朋友太瘦太胖或太矮， 积极治疗过敏性鼻炎吧
51	不整齐的牙齿和常常闷痛的头
52	过敏性鼻炎小朋友的面相学
53	有过敏性鼻炎的小朋友会不会变笨
55	识破伪装成感冒的过敏性鼻炎
57	过敏性鼻炎和感冒可以同时出现



contents

CHAPTER TWO



好好认识 过敏原

- 60 PART 1 过敏原出场
- 60 过敏原是个什么东西
- 62 过敏原只会在有过敏体质的人身上作怪
- 63 比较常见的过敏原有哪些
- 64 过敏原用什么方法进入人体
- 66 如何知道是哪些过敏原在害我
- 67 更要相信自己身体的直觉
- 69 冷空气不是过敏原
- 70 PART 2 重量级的过敏原
- 70 尘螨是引发过敏性鼻炎的罪魁祸首
- 73 不可忽视霉菌的威力
- 74 要注意比恐龙还年长的蟑螂
- 76 花非花，是过敏原
- 78 花粉症是最本土的疾病
- 79 脏空气与花粉狼狈为奸
- 80 当过敏儿深情地抱着宠物时
- 83 PART 3 想不到这里也有过敏原
- 83 搬家会让过敏性鼻炎患者好过一点吗
- 85 适当的运动可以让鼻子变得更强壮
- 86 高尔夫球场也藏有过敏原
- 87 常常游泳，却依然过敏
- 89 戒烟，一定要戒烟
- 91 向二手烟说不
- 92 试试看别再喝牛奶



CHAPTER
THREE



决心战胜
过敏原

- 96** PART 1 少一点过敏原，少一点鼻过敏
- 96** 要尽量减少环境中的过敏原
- 98** 为过敏儿打造一座安全的城堡
- 98** 准妈妈可以做的事
- 100** PART 2 主动出击，开始消灭过敏原大作战
- 100** 与过敏原之王尘螨对决
- 107** 在阴暗潮湿处消灭霉菌
- 110** 把蟑螂赶出家园
- 112** 让花粉只能留在户外
- 114** 应疼惜自己大于宠物
- 116** 再多的叮咛也不算多

CHAPTER
FOUR



内科治疗

- 124** PART 1 不要再承受过敏性鼻炎的折磨
- 124** 长大后过敏性鼻炎就会好是真的吗
- 125** 过敏性鼻炎能不能断根
- 127** PART 2 常用来治疗过敏性鼻炎的药物
- 127** 大家都吃过的传统型抗组织胺剂
- 129** 不会让人想睡的长效型抗组织胺剂
- 131** 两面刃的鼻黏膜收缩剂
- 132** 使用不方便的肥大细胞稳定剂
- 134** 被污名化的一种药
- 135** 误用滥用才是问题
- 136** 安全又有效的类固醇鼻内剂
- 140** 不被建议的鼻内注射疗法
- 142** PART 3 不放在第一线的皮下免疫疗法

