

# 摆脱 过敏

北京协和医院变态免疫科副主任医师 文利平/编著

BAITUO GUOMIN

知名专家，答疑解惑

直面过敏，读懂过敏性疾病的防与治



中国人口出版社  
China Population Publishing House  
全国百佳出版单位



名院名医谈健康

# 摆脱 过敏

北京协和医院变态免疫科副主任医师 文利平/编著



中国人口出版社  
China Population Publishing House  
全国百佳出版单位

## 图书在版编目(CIP)数据

摆脱过敏/文利平编著. --北京: 中国人口出版社,

2016.1

(名院名医谈健康)

ISBN 978-7-5101-3839-3

I. ①摆… II. ①文… III. ①变态反应病—防治 IV. ①

R593.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第258589号

# 摆脱过敏

文利平 编著

---

出版发行	中国人口出版社
印刷	小森印刷(北京)有限公司
开本	720毫米×1000毫米 1/16
印张	9
字数	180千字
版次	2016年1月第1版
印次	2016年1月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-3839-3
定价	19.80元

---

社长	张晓林
网址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010)83519392
发行部电话	(010)83534662
传真	(010)83515922
地址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮编	100054

---

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



## 序言

过敏，这个看起来是长两个红包、痒一下的小事，其实与我们每天都在谈的身体防御机构——免疫系统，有莫大的关系。而且令人吃惊的是，过敏现象虽然是偶然发生的，但过敏一旦发生，这种机制就不会再离开你的身体，或者说，在你身体的免疫系统里，藏着一套“敏感”机制，时刻准备着，只要一接触过敏原，它就自动发生，呈现出过敏症状。更为重要的是，这种机制可能会跟随你一生，而过敏原很有可能哪里都有，你每天呼吸的空气，进食的食物，街道两旁美丽的花园，或者只是自己家旁边几棵用来装饰环境的松柏树，都有可能让你满身红包、涕泪连连、呼吸困难。过敏就是这样，只要你身体里有“敏感”机制，它就会如影随形，无所不在。

过敏不是一件简单的小事，它是深入到人体免疫系统，甚至深入到某些细胞的一种特异性反应；它的表现多种多样；它的致敏原无处不在；它导致的危险包括了从皮肤一点点的丘疹、身体些微不适到休克，甚至死亡的各种过程；它喜爱的人群，上到步履蹒跚的耄耋老人，下到不满周岁的婴孩。而到目前为止，人类医学上还没有一种方法能够彻底帮助易过敏人群改变这种症状。过敏，就像一个饱餐后玩心大起的“猛兽”，时刻准备着伺机“折磨”一下“敏感”的人们，而人们似乎对“它”一点儿办法都没有，只能“忍了又忍”。

我们对“过敏”的了解太少，即使它是一个“猛兽”，即使现代医学还不能完全治愈它，但我们总要学会一些“躲避”“预防”或者“遏制”它的方法，让我们的生活轻松一些，快乐一些。



# 目录

## 第一章

### 科学认识过敏 ..... 001

- 过敏是怎么回事 ..... 002
- 免疫与过敏的关系 ..... 005
- 常见的十大过敏原 ..... 007
- 你是过敏体质吗 ..... 012
- 过敏性疾病的危害有多大 ..... 014
- 过敏会遗传吗 ..... 016
- 过敏性疾病能根治吗 ..... 018
- 过敏性疾病和心情有关 ..... 020

## 第二章

### 解读常见过敏性疾病 ..... 023

- 接触性皮炎是怎么回事 ..... 024
- 鼻子的痛苦——过敏性鼻炎 ..... 025
- 过敏性支气管哮喘是咋回事 ..... 027
- 过敏性湿疹要注意 ..... 029

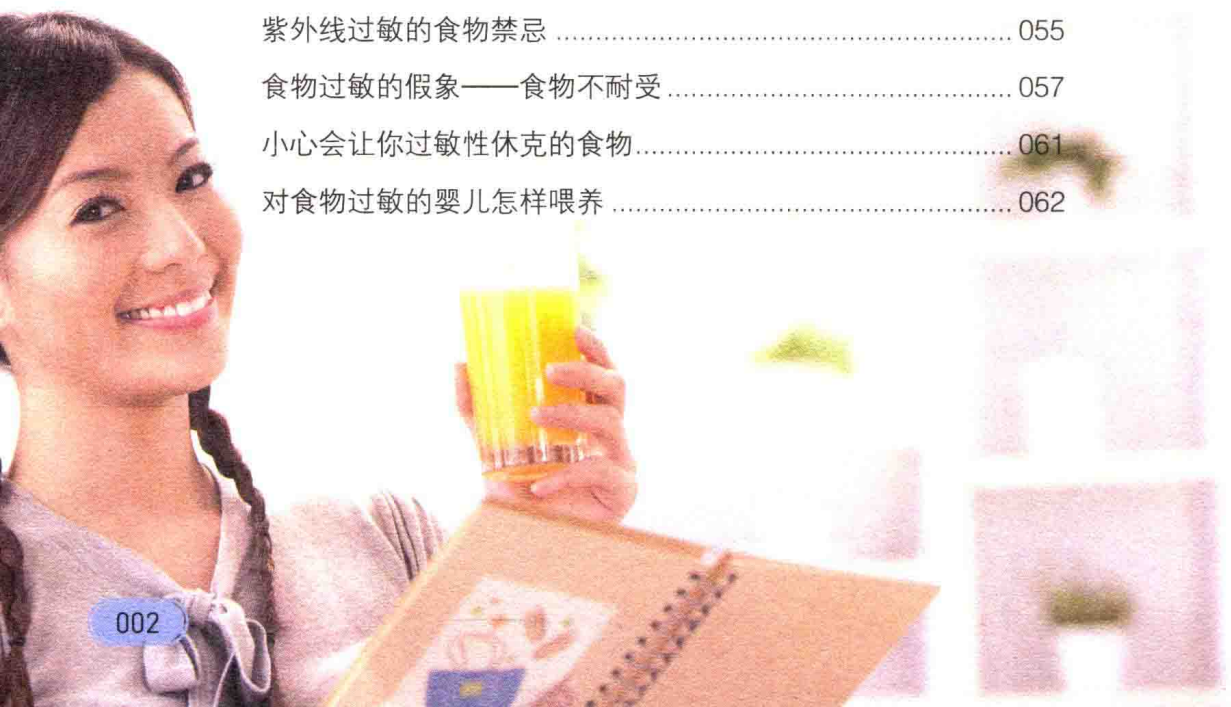


荨麻疹是过敏导致的 .....	031
过敏性紫癜是什么 .....	033
最恐怖的过敏性疾病——过敏性休克 .....	035
过敏性肺炎的症状和病因 .....	036
眼睛的敏感——过敏性结膜炎 .....	038
什么是自身敏感性皮炎 .....	039
淤积性皮炎也是过敏性疾病 .....	041
皮肤划痕症是特殊的皮肤过敏 .....	043

### 第三章

## 食物对过敏的影响 ..... 045

食物过敏及其症状 .....	046
食物变应原与过敏反应的关系 .....	048
哪些因素可影响过敏反应 .....	050
儿童对食物过敏的防治 .....	053
紫外线过敏的食物禁忌 .....	055
食物过敏的假象——食物不耐受 .....	057
小心会让你过敏性休克的食物 .....	061
对食物过敏的婴儿怎样喂养 .....	062





## 第四章

### 谨慎用药，远离药物过敏..... 065

- 如何判断自己药物过敏 ..... 066
- 交叉用药引起的过敏反应要注意 ..... 068
- 如何预防药物过敏 ..... 070
- 小儿发生了药物过敏怎么办 ..... 073
- 药物过敏试验要注意哪些问题 ..... 074
- 哪些因素对药物过敏有影响 ..... 077

## 第五章

### 过敏的防治与护理 ..... 079

- 科学做法远离春季皮炎骚扰 ..... 080
- 小心！花粉过敏 ..... 082
- 花粉过敏会诱发哮喘病 ..... 084
- 花粉过敏家庭预防措施 ..... 086
- 皮肤易过敏，选化妆品应谨慎 ..... 088
- 远离虫咬性皮炎 ..... 091
- 秋冬季如何预防皮肤过敏 ..... 094
- 得了过敏性皮肤病要如何护理 ..... 096
- 维生素C有助缓解过敏症状 ..... 098
- 调节情绪防过敏 ..... 101
- 脱敏治疗的宜与忌 ..... 103



## 第六章

# 中医治疗过敏性疾病 ..... 105

- 中医治疗过敏性疾病的优点 ..... 106
- 中医对过敏性疾病的认识和用药原则 ..... 108
- 中医抗过敏，调整体质是关键 ..... 110
- 中医治疗过敏性皮肤病 ..... 112
- 过敏者要补充抗过敏食物 ..... 114
- 过敏性鼻炎的中医疗法 ..... 117
- 中医治疗过敏性疾病的“绝招” ..... 120

## 第七章

# 其他过敏反应的常识 ..... 123

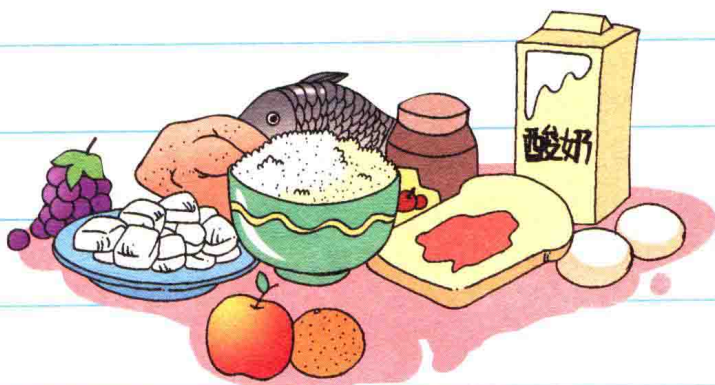
- 用化妆品后过敏怎么办 ..... 124
- 春天小心紫外线过敏 ..... 126
- 冷空气——过敏性鼻炎的最“怕” ..... 128
- 性生活发生过敏怎么办 ..... 131
- 养宠物谨防过敏性鼻炎 ..... 133
- 最隐蔽的致敏因素——电脑辐射 ..... 135



## 第一章

# 科学认识过敏

过敏是人们日常生活中一种常见病，过敏患者虽然不像肿瘤、脏器疾病患者那样需要忍受剧烈的身心痛苦，但过敏也绝不是忍忍就能过去的“小病”。在过敏的世界里，藏着许多看似不重要，却可能是终身无法改变的秘密。





## 过敏是怎么回事

过敏，就是人体对某些药物或外界刺激产生的自身感受性不正常增高的一种现象。过敏从字面意思来理解就是对某种物质的刺激过于敏感。当你吃下、摸到或吸入某种物质的时候，身体会产生不正常的反应。从科学角度来说，导致这种反应的物质就是“过敏原”。在正常情况下，身体会制造抗体用来保护身体不受疾病的侵害，但过敏者的身体常常会将正常无害的物质，误认为是有害的物质，从而产生抗体，这种物质就成为一种“过敏原”。这种过敏性反应会导致人的身体出现一些问题，而正常人的身上却不会有这样的问题出现。

人们在日常的生活接触了油漆、化工原料后出现的皮疹；吸入花粉和尘埃引起的支气管哮喘；吃了鱼虾或者鸡蛋引起的腹痛、呕吐和腹泻；使用某种药物而导致的水肿、休克或死亡等，都属于过敏反应。通常这些物质本身不会对机体产生任何不好的反应，但在部分人身上却出现了损害机体的现象，这就是所谓的过敏反应，又可称作变态反应或超敏反应。简单来说，过敏其实是机体免疫的一种异常反应。

那么过敏反应包括哪些类型呢？根据过敏反应发生的机制可分为 I、II、III、IV 四种类型，前面的三种都是 B 细胞参与的过敏反应。B 细胞来源于骨髓的多能干细胞，是由骨髓中的造血干细胞分化发育而来，在医学上，称之为骨髓依赖性淋巴细胞，简称为 B 细胞。这种淋巴细胞受抗原刺激后，会增殖分化出大量浆细胞。浆细胞可合成和分泌抗体并在血液中循环。第四种类型则是由 T 细胞参与的过敏反应。T 细胞也是来源于骨髓的多能干细胞，只不过 T 细胞作用于身体的免疫方式与 B 细胞不同，T 细胞一般不通过抗体产生作用，而是通过细胞直接作用。有些时候也会表现出过敏症状。

### I 型过敏反应——速发型

速发型的过敏反应是最常见的一种，发生和消退都很快，一般在接触到过敏原后的几秒或数十分钟内出现。这种过敏就是当身体初次接触了过敏原之



后，刺激了身体里的B细胞，过敏原在接触了B细胞后，B细胞经过一系列的增殖和分化，会产生抗体IgE，这个过程就是过敏的形成。经过10~20天后，IgE便会黏附在血液中喜欢碱性的粒细胞和组织中的肥大细胞上。这些细胞里面含有大量的“组织胺颗粒”及炎性介质，这些“组织胺颗粒”与炎性介质与体内一些相应的抗原相遇，便会发生抗原—抗体反应。这时，那些“组织胺颗粒”和炎性介质就会脱离细胞，变成组织胺释放出来，它们会促使肌肉痉挛，使得毛细血管的通透性增加，出现皮疹、水肿、腹泻、哮喘、痉挛等症状，严重的还可能导 致小动脉扩张，发生休克，甚至死亡。这就是人们看到的过敏症状。

## II 型过敏反应——细胞溶解型

II型过敏反应发生过程也是比较快的，它的作用机制与身体中靶细胞受损有关。靶细胞是体内一种能够接受内分泌细胞分泌激素刺激的细胞，它的表面带有某种抗原，在一定情况下，可以将特别的信号标注在身体中的“危害分子”上，以引起免疫系统其他细胞攻击。其实，这是身体的保护功能。

II型过敏主要是由于药物、血型不符，导致靶细胞受到损害引起的。事实上，II型过敏反应在机体反应机制上，与I型过敏反应基本相同，不同的只是II型的过敏原是某种药物与体内的某种成分相结合后，刺激B细胞产生的抗体是IgG和IgM。这些抗体黏附在白细胞、红细胞、血小板上，存在于血液之中，当它再遇到相同的某种药物的时候，则会与血液中的抗体形成药物—抗体复合物，从而激活补体。说到补体，我们就要来认识一下什么是补体。补体是一类存在于人和脊椎动物血清中协助免疫反应的一组血清蛋白质。可被抗原—抗体复合物或微生物所激活，导致病原微生物裂解或被吞噬。补体可以使得白细胞、红细胞、血小板等细胞发生裂解，产生非正常细胞，导致白细胞减少、溶血性贫血或血小板减少，造成过敏症状的发生。

## III 型过敏反应——血管炎性过敏

III型过敏反应似乎与人们常说的“过敏”不太相同，它与人们常听到的某些疾病，如红斑狼疮、类风湿性关节炎、结节性多动脉炎、过敏性血管炎等有



关。但事实上，这些疾病也是身体产生过敏反应的结果，只不过这种过敏反应最为严重，且改变了身体的正常免疫系统状态，造成身体某些细胞永久性伤害。

Ⅲ型的过敏反应是免疫应答中产物无法正常代谢引起的。众所周知，免疫系统是身体的防护系统，当有外界事物或非正常事物进入体内时，免疫系统会产生一定的反应以保护身体，这个过程称之为免疫应答。在这个过程中，免疫细胞通过释放出不同的抗体与“异物”抗原产生回应，而抗原和抗体结合后会形成一种抗原—抗体复合物。正常情况下，身体免疫系统产生的这种“代谢物”会随着身体代谢排出体外。如果身体代谢过程中出现了某些因素，造成大量复合物沉积在组织中，就会引起以组织损伤或相关免疫复合物为标志的疾病，如红斑狼疮、类风湿性关节炎等。在医学上，这个过程也被称之为过敏反应。不过，一般情况下，人们都不会出现这种过敏反应。

#### Ⅳ型过敏反应——迟发型

Ⅳ型过敏反应发生很迟缓，一般是在接触过敏原18~24小时后才会出现症状，48~72小时可达到高峰。它与前面三种类型过敏反应不同的是它与“体液免疫”无关，而是属于“细胞免疫”的异常反应。这个类型的过敏反应发生得很迟缓，需要提高警惕。这种过敏反应与T细胞有关。当某些外界致敏原进入体内后，会刺激T细





胞，使T细胞释放出致敏因子，并与过敏原结合，形成一些非健康状态的细胞因子，这些细胞因子聚集在一起，并导致该部位发生病变需要一定的时间，因此被称之为“迟发型”过敏反应。

Ⅳ型过敏反应的临床常见疾病为肺结核、接触性皮炎、器官移植的排斥反应等，其中常见的为接触性皮炎。

### 健康小贴士 >>>

人体的过敏反应与个体的免疫功能状态、所接触过敏原的性质、接触的途径及遗传因素有关。所以，在生活中我们要注意自己的生活方式，在接触新物质前，首先要小部分尝试一下，观察自己是否有过敏反应，以避免严重过敏反应的出现。



## 免疫与过敏的关系

过敏其实是免疫系统保护身体所作出的一系列反应，只不过这种反应可能是短时期的或暂时的，而有的反应却会给免疫系统带来彻底的损害，导致某种疾病。在生活中，人们印象中的过敏反应，更多的是指短时期或暂时的皮肤或身体上的反应。

### 免疫是什么

何为免疫？其实我们在生活中有这样的认识，就是当我们患过某种疾病以后，再得这种疾病的概率就会很小，如天花、麻疹等疾病在患过一次后一生中都不会再发病。还有日常生活中，我们为了预防某种疾病的出现，还会注射疫苗，如流感疫苗、乙肝疫苗等。这些情况，归根到底就是当我们的身体在受到某种细菌、病毒或者疫苗的刺激后，在身体里产生一种对这种疾病的免疫力，



以保证以后少生病或不生病，这种防御功能就是免疫。

免疫系统是人体的自我保护系统，它的目标是保护机体不受任何“异己物质”的侵害。在人们的印象中，“异己物质”是异物，主要是指由外界进入身体的细菌、病毒、寄生虫、过敏原等因素。事实上，“异己物质”并不是仅指这些，它还包括机体本身的细胞。在某些特定情况下，身体自身细胞也会变成异己物质，如体细胞非正常老化转变成癌细胞，或者干细胞分化出不成熟的细胞等，免疫系统都会将其视为“异己物质”，进而进行“攻击”，以保证身体健康细胞的数量和机能。



## 免疫系统机制

目前的医学对免疫概括有三大功能，一是防止细菌、病毒或异物入侵的生理防御功能；二是清除体内新陈代谢中衰老、死亡或损伤细胞的自身稳定功能；三是消灭突变细胞的免疫监视功能。正是免疫的这些功能才使得我们身体内的环境保持平衡和稳定。但是当免疫亢进的时候，就会发生过敏反应和自身免疫疾病。反之，当免疫功能过低的时候，就会出现免疫综合征或肿瘤。

在我们看似平静的身体内部，其实每时每刻都在进行着“战斗”，就是免疫系统同“异己物质”的战斗。免疫系统由各种各样的细胞组成，当一个“异己物质”进入身体，或身体中产生一个“异己”时，免疫系统各细胞就会接受到身体的信号，进而进行“吞噬”“分解”“清扫”等工作，医学上将这个过程称之为免疫反应。

理论上讲，任何免疫反应都是成功的，但有时在清除了“异己物质”后，



由于某些因素，免疫系统还会开始处理绝对无害的物质或细胞。免疫系统这种失控，会导致过旺的破坏性反应，这些破坏性反应就叫做“过敏反应”。

### 健康小贴士 >>>

我们要在日常的生活中注意提高自己的免疫力。一是要加强锻炼，使身体强健；二是要合理饮食和健康饮食，控制烟酒；三是注意劳逸结合及健康的生活方式。当然在必要的时候，还要求助于医生来提高或降低自身的免疫力，使免疫系统正常运转。

## 常见的十大过敏原

生活中的过敏现象非常常见。据统计，全世界大约有1/3的人都会出现过敏症状。这种疾病虽然不治疗也能忍过去，但长此以往过敏症状会越来越重，甚至会并发中耳炎、鼻窦炎、支气管哮喘以及其他多种疾病，所以在出现过敏的时候要及时就医。

但让人矛盾的是，这些抗过敏药除了治疗过敏外，还会产生一些不良反应，如使人困乏疲倦，给人带来感染、发胖、色素沉着等问题，甚至损害肝肾；而停止用药后，过敏症状也常常会复发甚至加重。因此，世界卫生组织指出：在对付过敏这种疾病的时候要以预防为主，学会隔离过敏原。

下面列举的十项就是非常容易引起人体过敏反应的过敏原，我们可以针对性地采取预防措施。

### 尘螨

尘螨引起的过敏症状有鼻炎和哮喘。

这种过敏的原因是由于尘螨的排泄物会分解成为一些极微细的粉尘，它们



会附着在枕头、地毯、床单或窗帘上，一不小心被吸入鼻腔，就会引起鼻炎，被吸入肺部则容易导致哮喘的发作。

我们在预防尘螨的时候，要尽量使用床罩，将床罩起来；床单和枕套每两周清洗一次，洗涤物品的水温要控制在60摄氏度以上，这样就可以达到隔绝或杀死尘螨的效果；再就是尽量不使用地毯，如果要用，就用聚乙烯地毯来代替那种纯羊毛的；家中多余的衣物以及毛织物品、绒毛玩具等，最好放置在储物柜内；使用百叶窗和卷帘等物品来代替织物窗帘；家中要尽量避免使用那些填充式的家具，如果有书籍，最好放在带门的书柜内；减少室内容易堆积灰尘的悬挂饰物；保持室内空气流通；经常使用有除湿功能并带有负离子或等离子杀菌功能的空调。

## 花粉、柳絮、草籽等

花粉等物引起的过敏症状是阵发性或者连续不断地打喷嚏和流鼻涕、流眼泪等，有时候还会引起胸闷和哮喘。

这些过敏疾病出现的原因是由于花粉、草籽、柳絮等无孔不入，一旦它们与鼻腔内壁或咽喉内壁等地方发生接触，就会刺激黏膜从而引起过敏。

想要预防花粉、草籽和柳絮这类物质引起的过敏，就要尽可能在清晨以及深夜，或者下雨后花粉数量最少的时段外出活动，尽量不要在花粉数量最高的傍晚外出；当花粉季节到来的时候，外出时一定要戴口罩和有镜片的眼镜（不要戴隐形眼镜）；在开车外出或在室内的时候都要关好窗户，尤其是卧室的窗户一定要关好后再睡觉，以防花粉在夜晚飘进房间，因为夜晚的时候过敏症状是最严重的；还有就是在花粉季节切不可将衣服晾晒在屋外，以免花粉附着在衣服上；如果不得已在花粉数量最多的时候外出，回到家之后要马上换上干净衣服，并且及时洗头或者用湿毛巾擦拭头发；如果您有车的话，就买一个车上用的空气过滤器；如果准备买新车，不妨买空调设备中已经有花粉过滤装置的车，或者自行安装一个过滤器。





## 真菌

真菌（俗称霉菌）引起的过敏症状是呼吸道发痒，并出现呼吸困难。

在温暖、潮湿的环境中很容易滋生真菌。有些真菌还能够释放出成千上万的、极其微小的孢子。这些孢子在进入呼吸道后就会引起呼吸道黏膜过敏，从而出现呼吸道发痒或呼吸困难的过敏症状。

在这种情况下，建议不要在屋内摆放太多的花草，如果室内有盆栽，也不要给盆栽的植物浇过多的水，这是因为湿土是真菌生长的绝佳环境；还要不断地监控屋内的温度和湿度，将室温保持在25℃左右，湿度在40%~50%；经常用稀释过的漂白水来擦拭厨房、浴室等潮湿环境，擦拭过后静置5分钟，再以清水擦净；并且要保持居室空气流通。

## 宠物

宠物引起的过敏症状有咳嗽、气喘、鼻炎等。

此类过敏的过敏原来自于宠物的毛发、皮屑等，这些东西附着在室内物品上，当你走动时，它们就会趁机扬起并钻进喉咙引起黏膜过敏。另外，宠物的唾液变干后，其中含有的潜在过敏原也会释放出来。

所以在准备饲养宠物之前，一定要花些时间与别人的宠物相处，从而弄清自己是否对宠物过敏。由于猫导致人过敏的概率是狗的两倍，因此事先与猫相处尤为重要；还要经常给宠物梳理身体，这种活动最好在室外完成，并保证每半个月给它们洗一次澡，以尽量除去过敏原，当然也别忘了清理宠物的窝；还有就是避免在屋内放置过多织物、经常打扫屋内卫生，打扫时戴上口罩，同时还要使用高效能吸尘器。

## 电器

电器引起过敏的症状是眼睛肿胀、咽喉不适。

导致这种过敏的原因是室内通风不良时，电脑、传真机、电视等电器所散发的无嗅无味的臭氧气体，会刺激眼睛及气管黏膜引起过敏。

这就要求我们在摆放电器的时候，要将电器放置在通风处，并尽量避免与