

只有医生知道的 小儿过敏

北京中医药大学博士
中西医结合儿科医生
刘慧兰·编著



20年临床儿科专家苦口婆心话“过敏”
亲授就医指南、脱敏方法、居家应对之策、日常饮食准则
妈妈不走弯路，孩子少受罪



小儿过敏

只有医生知道的



北京中医药大学博士
中西医结合儿科医生
刘慧兰·编著



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

只有医生知道的小儿过敏 / 刘慧兰编著. — 北京 : 电子工业出版社, 2017.9
ISBN 978-7-121-32243-3

I. ①只… II. ①刘… III. ①小儿疾病—变态反应病—防治 IV. ①R725.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 169120 号

策划编辑：徐 艳

责任编辑：王凌燕

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

装 订：北京盛通印刷股份有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：13.75 字数：300千字

版 次：2017 年9月第1 版

印 次：2017 年9月第1 次印刷

定 价：49.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到：dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：xuyan1@phei.com.cn。

目录

— Contents —

第一章

孩子反复患病或久病不愈，根源皆为过敏

- 16 过敏到底是什么？你还只局限于“起疹子”吗
过敏到底是什么
过敏反应涉及广泛，并不局限于“起疹子”
- 18 孩子爱生病、久病不愈，可能缘起过敏
孩子生病后久治不愈要考虑过敏
哪些孩子更容易发生过敏
- 22 小儿过敏的根源是什么
过敏的本质是元气虚弱
过敏的根源是脾肺肾虚，家长需想办法调补
- 24 常见的小儿过敏性疾病有哪些

第二章

医生门诊，“过敏”问答专栏 Q&A

- 26 过敏是一种疾病吗
- 26 孩子过敏会危及生命吗
- 27 父母过敏，孩子就一定会过敏吗
- 28 孩子过敏，去不了“根”吗
- 30 孩子长大后过敏会“自愈”吗
- 31 过敏的孩子不能养宠物吗
- 32 喝牛奶过敏的孩子，改喝羊奶就不会过敏吗
- 33 换季时如何预防过敏
- 34 皮肤瘙痒孩子老挠怎么办





第三章

未病先防，儿科医生亲授的防过敏绝招

- 36 家长首先应该了解一下过敏原
- 37 孕妈妈、哺乳期妈妈的责任重大
有过敏史的孕妈妈要这样做
预防过敏，警惕第一口奶
- 40 合理添加辅食是防止孩子过敏的关键一步
由一种到多种
由少到多
由稀到稠
宝宝出现不适时要暂停
宝宝拒食时不要勉强
- 42 不给孩子施压，压力会导致过敏
精神压力过大也是一种过敏原
孩子有压力，父母该怎么办
- 44 如何改善居家环境防过敏
卧室清洁要彻底
浴室卫生搞好了不易生病菌
注意毛巾的清洁、干燥
注意室内除湿，可赶走家中的霉菌
晾衣服的时长很重要
防止空气中的刺激物



第四章

父母必学的过敏急症救治方法

- 52 如何判定孩子发生了过敏
从症状入手，进行初步判断
辩证看待“过敏症状”，及早着手就医

- 54 **如何选择合适的医院和科室**
确诊比治疗更重要，对症选择医院和科室
挂号难难于上青天，怎样快速挂上号
- 57 **儿科医生揭秘过敏原检测及报告单**
过敏原皮肤点刺试验（过敏原体内试验）
血液 IgE 检测（过敏原体外试验）
- 59 **配合医生，做好过敏原的排查**
从饮食入手排查
从呼吸与皮肤接触物入手排查
- 61 **各种过敏反应的救治方案**
轻度过敏——居家护理更重要
过敏急症——过敏性休克的急救方法
清水断食，需在医生指导下才能使用的“灵丹妙药”
-



第五章 医患面对面，常见过敏对症治

- 66 **食物过敏**
不可不知的过敏原
过敏症状早知道
儿科医生的常见治疗方案
儿科妈妈教你居家应对之策
- 82 **过敏性腹泻**
不可不知的过敏原
过敏症状早知道
儿科医生的常见治疗方案
儿科妈妈教你居家应对之策
- 94 **过敏性鼻炎**
不可不知的过敏原
过敏症状早知道
儿科医生的常见治疗方案
儿科妈妈教你居家应对之策

- 110 过敏性结膜炎
不可不知的过敏原
过敏症状早知道
儿科医生的常见治疗方案
儿科妈妈教你居家应对之策

- 118 过敏性咳嗽
不可不知的过敏原
过敏症状早知道
儿科医生的常见治疗方案
儿科妈妈教你居家应对之策

- 126 支气管哮喘
不可不知的过敏原
过敏症状早知道
儿科医生的常见治疗方案
儿科妈妈教你居家应对之策



- 144 **湿疹**
不可不知的过敏原
过敏症状早知道
儿科医生的常见治疗方案
儿科妈妈教你居家应对之策
- 154 **荨麻疹**
不可不知的过敏原
过敏症状早知道
儿科医生的常见治疗方案
儿科妈妈教你居家应对之策
- 164 **遗传过敏性皮炎**
不可不知的过敏原
过敏症状早知道
儿科医生的常见治疗方案
儿科妈妈教你居家应对之策
- 174 **接触性皮炎**
不可不知的过敏原
过敏症状早知道
儿科医生的常见治疗方案
儿科妈妈教你居家应对之策



第六章

吃好了不过敏，把好孩子的饮食关

- 184 **过敏体质孩子家庭日常饮食养护原则**
饮食最好自制，少食用深加工食物
注意成品调味料的成分，尽量少用调味品
少吃生食，入口食物充分加热
食用深加工食品前，要仔细阅读食品标签
要严防食品交叉感染
与过敏原同类的食物也要谨慎食用

186 过敏体质孩子外出就餐的饮食养护原则

尽量选择中餐馆，少去西餐厅
多吃蒸煮炖的菜肴，少吃煎炸熏烤的食物
提前告知服务员过敏原
不宜给孩子点饮料来配餐
不可贪吃冰冷食物

188 过敏体质孩子上学期间的饮食养护原则

向老师索要一份幼儿园或学校的一周食谱
给孩子佩戴“过敏原提示”胸牌
可以教会学龄儿童自己鉴别过敏原
让幼儿园或是学校老师知道如何救治急性过敏反应

190 过敏体质孩子的营养均衡方案

遵循膳食金字塔，尽可能全面均衡摄入营养
可适当多吃一些可以帮助改善过敏体质的食物
可寻求与过敏原营养成分相近的替代品补充缺失的营养

192 以食养脾，让过敏体质不再发“脾气”

薏米
山药
红枣
莲藕



196 以食养肾，让过敏体质者不必再小心谨慎

黑芝麻

栗子

红薯

199 以食养肺，让过敏体质“肺”速好转

梨

南瓜



第七章

日常保健做得好，过敏体质可改变

202 推拿按摩通经络，远离过敏症

用推拿按摩改善过敏体质用到的手法

推拿按摩的施加力度

推拿按摩的操作步骤

203 艾灸养中气，过敏体质巧改善

用艾灸改善过敏体质用到的手法

用艾灸改善过敏体质应注意的事项

204 改善过敏体质的十大穴位

脾俞穴

肾俞穴

肺俞穴

神阙穴

膻中穴

足三里穴

血海穴

曲池穴

风池穴

迎香穴

214 运动改变体质，过敏不再来袭

有助于改善过敏体质的运动

过敏体质孩子进行运动时的注意事项

217 参考资料

只有医生知道的 小儿过敏



北京中医药大学博士
中西医结合儿科医生
刘慧兰·编著



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

只有医生知道的小儿过敏 / 刘慧兰编著. — 北京: 电子工业出版社, 2017.9
ISBN 978-7-121-32243-3

I. ①只… II. ①刘… III. ①小儿疾病—变态反应病—防治 IV. ①R725.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第169120号

策划编辑: 徐 艳

责任编辑: 王凌燕

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

装 订: 北京盛通印刷股份有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 13.75 字数: 300千字

版 次: 2017年9月第1版

印 次: 2017年9月第1次印刷

定 价: 49.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至zlt@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件到: dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式: xuyan1@phei.com.cn。

前言

说起小儿过敏，很多家长都会紧张起来，因为这是一件痛苦又缠人的事，偏偏现在越来越多的孩子受到过敏的困扰，甚至可以说，几乎每个孩子在成长过程中都或多或少地出现过过敏的症状。

为什么这么说呢？因为过敏现象实在是太普遍了，大家只要稍微留心一下就会发现，生活中孩子过敏的现象随处可见，比如有的小宝宝喝了奶粉会拉肚子；添加辅食的时候，吃了鱼虾身上起小红疙瘩；春暖花开的时候，孩子的脸上会突然出现好多小红疹子，或者不停地打喷嚏，以为孩子是感冒了，结果吃了很多感冒药也不见效；孩子在床上蹦跳着玩，突然剧烈地咳嗽，等等。

这些看似平常的现象其实都是过敏导致的，是孩子受到过敏原的刺激后引发的，只不过有的孩子症状轻，避开过敏原后，过几天就好了，家长也就没放在心上。可是，还有很多孩子的过敏反应会非常强烈，反复发作，迁延不愈，还会出现多种并发症，甚至危及生命。面对这些孩子，家长们就不淡定了，带着孩子奔波于各个医院，希望能尽快治好孩子的病。

作为一名儿科医生，我在临床见过太多焦虑的家长，同时，我也是一个妈妈，对家长们的心情非常理解。但是，对过敏性疾病的治疗是一个长期的过程，需要医生和家长的密切配合。很多患儿家长对过敏并不了解，也不知道如何护理过敏的孩子，遇到相关问题更是不知如何处理。基于此，我写了这本书，目的就是帮助家长们认清过敏的真相，科学地预防和治疗过敏，采用正确的方法护理过敏的孩子，处理孩子过敏期间的各种棘手问题，并教给家长们一些中医保健的方法，帮助孩子从根本上改善过敏体质，对抗过敏。

最后，我想在这里感谢下列参编人员：张海媛、吉永红、赵红瑾、范永坤、毛燕飞、韦杨丽、寿婕、邱丽丽、孙灵超、张志军、曾剑如、陈涤、李玉兰、杨丽娜、杨志强、张伟、黄辉、黄建朝、黄艳素、贾守琳、李红梅、遆莹、王永新、吴强、张羿、姜朋、常丽娟、祝辉、王雪玲、张天佐、张海斌、史颖超、黄建猛、王洪侠、张国瑞。因为有了大家的努力，本书才如此精彩！

自测表：你的孩子是过敏体质吗

过敏的外在表象有很多，如打喷嚏、流鼻涕、皮肤瘙痒、黑眼圈、头痛等，除此之外，还有许多症状也是过敏引起的。那么，作为父母，该如何判断孩子是否是过敏体质以便在生活中早做准备，做好预防工作呢？跟我一起来做个测试吧！

孩子是否具有以下症状	出现情况		
孩子小的时候皮肤上长湿疹，瘙痒，有疙瘩	否	偶尔	经常
揉眼睛、抠鼻子、流鼻涕、打喷嚏	否	偶尔	经常
孩子有黑眼圈、眼睛发炎或泪眼汪汪	否	偶尔	经常
多汗、好动、夜惊、易感冒	否	偶尔	经常
跑步或大笑后咳嗽	否	偶尔	经常
晚上睡觉刚睡下的半小时到两小时容易出汗	否	偶尔	经常
孩子上楼梯不愿意走，容易气喘，要求父母抱	否	偶尔	经常
你或你的爱人或孩子的爷爷、奶奶、外公、外婆有过敏史	否		是
喉咙感觉到不舒服	否	偶尔	经常
睡觉咬牙、说梦话、流口水甚至打呼噜；早上起来口臭，喝水或刷牙后消失	否	偶尔	经常
注意力不集中，记忆力差，感到疲倦，四肢乏力	否	偶尔	经常
肚子痛、肚子胀、消化不良	否	偶尔	经常
好动，发脾气	否	偶尔	经常
出生后放屁、打嗝	否	偶尔	经常
皮肤患有湿疹或脂溢性皮炎	否		是
反复咳嗽和喘息，入睡困难	否	偶尔	经常

测评结果：如果以上情况中孩子出现三种以上，就可初步判断为过敏，可以到正规医院进行进一步检查。

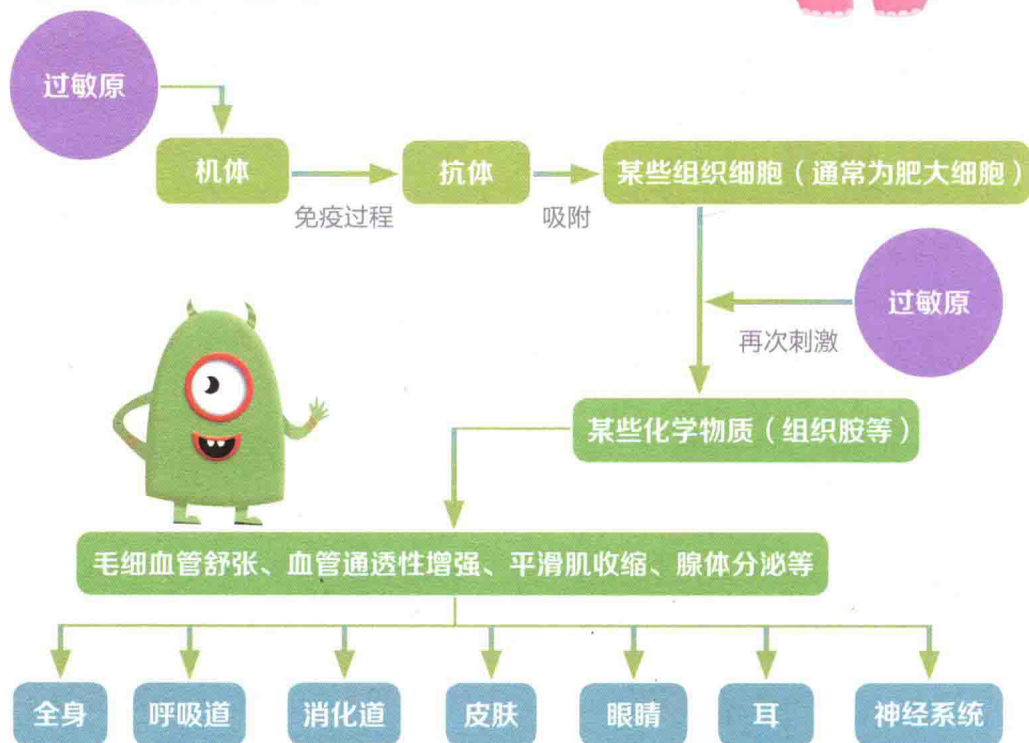
新认知：孩子总感冒、咳嗽，可能只是过敏了



不得不知的几个过敏名词

过敏原

过敏原又称变应原、过敏物、致敏原、致敏物，是指能够使人发生过敏的物质，如食物、真菌、花粉、药物、冷、热、精神压力等，种类繁多，难以计算，常见的有 2000 ~ 3000 种。



抗体

抗体是机体免疫活性细胞（B 淋巴细胞）受抗原刺激后，在血清和体液中出现的一种能与相应抗原发生特异性反应的免疫球蛋白（大型 Y 形蛋白质）。抗体有一个独特的特征，就是能识别对应的抗原，是一对一的关系。

脱敏

脱敏是一种专门用于治疗特定过敏原所致 I 型超敏反应的方法，即让孩子少量接触过敏原，稍微刺激致敏细胞，但又不引发明显的过敏症状，在短时间内让孩子多次接触，从而逐渐耗尽致敏细胞的致敏能力，达到消除机体致敏状态的目的。

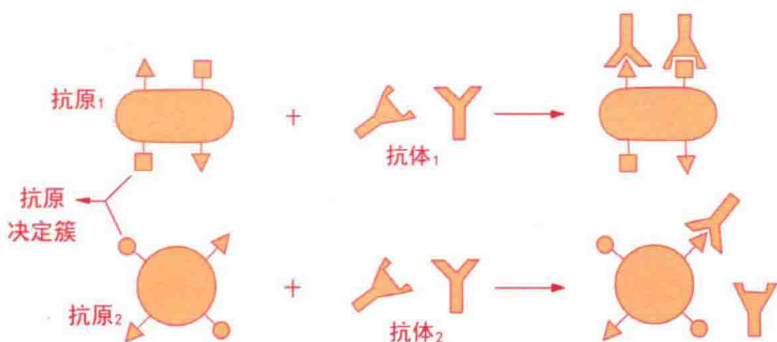
致敏与过敏

致敏是指当人体初次接触过敏原后，体内产生抗体，却还没有发生过敏反应的阶段。致敏期的时间可长可短，这段时间内没有临床症状，当再次接触过敏原后，方可发生过敏反应。以花粉过敏为例，孩子在第一次吸入花粉的时候，花粉通过鼻子吸入体内，激发了身体的免疫系统，此时，免疫系统判断花粉是一个危险因素，就会产生少量抗体加以对抗。这时候由于抗体比较少，对抗不强烈，所以就不会发生明显的过敏反应，这一时期就是致敏期。

但是，如果孩子再次吸入花粉，以及在此后每次吸入花粉时，免疫系统就记住了这个外来入侵者，这时候体内的某些组织细胞就会产生大量的抗体，进行顽强的抵抗。在抵抗的过程中，组织细胞受到刺激，就会释放出组胺等化学物质，引起平滑肌收缩，毛细血管扩大和通透性增强，腺体分泌物增多，而这些作用反应在身体表面，就是流鼻涕、打喷嚏、眼睛痒、咳嗽等过敏症状。

抗原

抗原是指能刺激机体产生抗体和致敏淋巴细胞，并且与它们结合导致特异性反应的物质。这个定义指出了抗原的两个基本能力，一是抗原要有刺激机体形成抗体或致敏淋巴细胞的能力，二是抗原要能与受它刺激所产生的抗体或致敏淋巴细胞发生特异性反应。具备这两个能力的物质才能称为抗原。抗原与过敏原既有区别也有联系，大多数过敏原都是抗原，但抗原不一定是过敏原。机体只要接触抗原就会发生免疫反应，而过敏反应只有与过敏原再次接触时才会发生。



过敏体质

过敏体质指那些容易发生过敏反应和过敏性疾病，而又找不到发病原因的人。具有过敏体质的孩子可发生各种不同的过敏反应及过敏性疾病，如食物过敏、湿疹、荨麻疹、哮喘等。