

中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书

总主编 陈达灿 杨志敏 邹旭 张忠德

特应性皮炎

主编 陈达灿



人民卫生出版社

中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书

总主编 陈达灿 杨志敏 邹旭 张忠德

副总主编 李俊 杨荣源 宋莘 胡学军

特应性皮炎

主 编 陈达灿

副主编 李红毅 莫秀梅

编 委 (以姓氏笔画为序)

刘 焯 刘文静 刘俊峰 李红毅

吴 卿 陈达灿 陈秀华 陈沈荣

林 颖 赵 巍 莫秀梅 黄晓雯

黄楚君

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

特应性皮炎/陈达灿主编. —北京:人民卫生出版社,2013. 11
(中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书)

ISBN 978-7-117-18408-3

I. ①特… II. ①陈… III. ①特应性皮炎-中西医结合-防治 IV. ①R758. 29

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 268517 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

特应性皮炎

主 编: 陈达灿

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 潮河印业有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/32 印张: 3

字 数: 42 千字

版 次: 2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-18408-3/R · 18409

定 价: 15.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

《中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书》

编 委 会

总 主 编 陈达灿 杨志敏 邹 旭 张忠德

副总主编 李 俊 杨荣源 宋 苹 胡学军

编 委 (以姓氏笔画为序)

王小云 王立新 卢传坚 池晓玲

刘旭生 刘鹏熙 许尤佳 许银姬

陈达灿 陈 延 陈文治 何羿婷

何焯根 李 俊 李 达 李 艳

宋 苹 吴焕林 邹 旭 杨志敏

杨荣源 张忠德 张敏州 范冠杰

范瑞强 林 琳 胡学军 夏纪严

黄 燕 黄穗平 黄清明 黄清春

梁雪芳



出版说明

慢性病属于病程长且通常情况下发展缓慢的疾病。其中,心脏病、中风、慢性呼吸系统疾病和糖尿病等慢性病已经成为当今世界上最主要的死因,占有疾病死亡率的70%左右。究其原因,广大人民群众由于缺乏专业的防病治病知识,加重或贻误了病情,造成疾病的恶化,最终付出了生命的代价。其实,慢性病可防可控,并不可怕,可怕的是轻信不正确的医药学知识、了解错误的防病治病理论而盲目地接受治疗。如何做一个聪明的患者,正确指导自己科学调理身体,既需要积累一定的医药学知识,又应接受医务人员的专业建议,从而降低疾病进一步加重的风险,减轻慢性病所带来的危害。

正是为了提高广大人民群众科学防病治病的能力,缓解他们看病难、看病贵的难题,我们同广东省中医院共同策划了《中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书》。该丛书第一辑共13种,各分册包括“基础知识导航”、“个人调理攻略”、“名家防治指导”、“药食宜忌速查”、“医患互动空

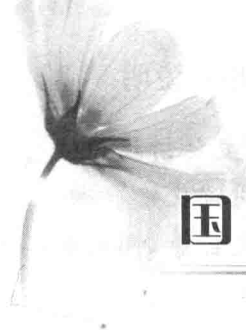
间”5个模块。其中,“基础知识导航”主要讲述该类慢性疾病的一些基本知识;“个人调理攻略”主要讲述疾病调理的方法,包括运动、饮食等,同时介绍了生活保健、锻炼等方面的知识,旨在用正确的科学的医学理论指导衣食住行;“名家防治指导”主要介绍了慢性病专业的、规范的医学治疗原则和方案,而这些方案疗效较好,均来自于临床名家大家;“药食宜忌速查”介绍了一些经常被大家忽视且不宜同服的药物或食物;“医患互动空间”根据广大病友意见,系统整理了防治该疾病具有共性的疑点难点,刊载了全国六大区治疗该疾病的权威专家,以方便全国的患者选择就诊。

该丛书“语言通俗、中西结合、药食共用、宜忌互参、图文并茂、通俗易懂、实用性强”,实为慢性病患者和亚健康人群的良好师益友。

由于医药学知识不断发展变化,加之患者体质千差万别,书中可能存在一些疏漏或不足之处,恳请广大读者在阅读中提出宝贵意见和建议,以便我们不断修订完善。

人民卫生出版社

2013年11月8日



国医大师邓铁涛序

随着社会的发展、生活方式的改变及人口老龄化加快,人类疾病谱发生了深刻的变化,慢性病已经成为全人类健康的最大威胁。世间因病而亡、因病而贫、因病苦痛无法避免,时至今日全人类仍无法完全摆脱疾病的纠缠,而目前医学未能完全胜任帮助人们远离病痛之苦。因此,教导人们掌握防病御病之法,进行自我健康管理已经成为防控慢性病之上策。

目前,我国慢性病死亡病例占疾病总死亡病例的比例已经高达 83.35%,其发病率与死亡率不断攀升,给家庭及社会造成了沉重的负担。全民健康是实现国家富强的基础,因此,慢性病不仅仅是我国一个重大的公共卫生问题,更是一个影响国家发展的问題。无论中西医工作者,在防控慢性病这一社会工程中都负有不可推卸的责任。

“治未病”理论是中医药养身保健、防病治病的精髓,认为疾病的防控应重视养生防病、有病早治、已病防变、病愈防复。如果能将中医药在整体

观念指导下的辨证论治以及西医药辨病治疗有效结合起来,我们对慢性病本质的认识和临床疗效的提高势必得到一个质的飞跃。坚持辨病与辨证相结合,在辨证论治理论指导下,各扬其长,是防控慢性病的最佳方向。

广东省中医院始终把“为患者提供最佳的诊疗方案,探索构建人类最完美医学”作为目标,在全国率先将“治未病”理论与慢性病管理理念紧密结合,开展了中医特色的慢性病管理工作,积累了丰富的中西医结合慢性病防控经验。

有鉴于此,广东省中医院组织编写了《中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书》,全书基本涵盖目前常见多发的慢性病,内容丰富,语言通俗易懂,是一套能够指导民众防控疾病,提高自我健康管理水平的科普读本。相信本丛书的出版将为我国防控慢性病工作做出应有的贡献,故乐之为序。

邵铁良
2013.9.29.



前 言

这是一本介绍特应性皮炎日常护理与治疗知识的科普性读物。

特应性皮炎的发病率虽然越来越高,但是总体来说群众对这个疾病的认识还是不足的。由于特应性皮炎患者多为青少年儿童,临床医生面对的往往不是患者个人,而是患者的整个家庭。我们的父母家长们远比那些孩子们要焦虑忧心的多,她们总是不停地问,我的孩子怎么了?我该怎么办?

编写本书的目的正是要告诉患者及家长朋友们什么是特应性皮炎、特应性皮炎有哪些危害,如何在日常生活中加强护理,正确积极的治疗,以控制疾病。书中还特别对目前患者朋友们在特应性皮炎认知方面容易出现的误区予以纠正和指导,希望切实解决特应性皮炎患者们日常生活中遇到的实际问题。

本书在编写过程中,得到了广东省中医院皮

肤科以及医院领导的大力支持和帮助,特别是特应性皮炎团队的各位成员在本书的编写工作中付出了艰辛的劳动,在此表示衷心的感谢!黄晓雯等同学为本书绘制并提供了精美插图及照片,给本书增添了不少光彩;人民卫生出版社的责任编辑们为本书的出版付出了辛劳,也一并表示衷心的感谢!

由于编写水平有限,书中难免会有疏漏和不足之处,敬请各位读者给予指正和谅解,以便我们在今后的工作中日臻完善,将不胜感激!

编 者

2013年7月16日



目 录

一、基础知识导航

- (一) 什么是特应性皮炎? 1
- (二) 特应性皮炎如何自我诊断? 2
- (三) 特应性皮炎发病情况知多少? 3
 - 1. 发病率逐年升高 3
 - 2. 特应性皮炎的病因 4
 - 3. 哪些人容易得特应性皮炎? 6
 - 4. 特应性皮炎有何危害? 6

二、个人调理攻略

- (一) 选择适宜的锻炼方式 8
 - 1. 慢跑 8
 - 2. 练瑜伽 8
- (二) 日常调护 10
 - 1. 饮食调护 10
 - 2. 洗浴及润肤调护 12

3. 环境调护	13
4. 心理调护	14
(三) 食养及食疗	15
1. 清心银耳羹	15
2. 银花枇杷钩藤饮	17
3. 莲子怀山瘦肉粥	18
4. 健脾开胃瘦肉水	19
5. 淡竹丝瓜	20
6. 芡实龟苓汤	21
7. 双雪咸排骨汤	22
8. 莲子甘草茶	23
(四) 适度药养,提高疗效	24
(五) 特应性皮炎之小儿推拿按摩	24
1. 基本手法	24
2. 备注	26

三、名家防治指导

(一) 基本治疗	29
1. 避免诱发和加重因素	29
2. 恢复和保持皮肤屏障功能	29
(二) 西医治疗	30

特应性皮炎

1. 局部治疗	30
2. 系统用药	30
3. 物理疗法	31
(三) 中医治疗	32
1. 分型治疗	32
2. 外治法	35
3. 中成药	36
4. 验方、便方	36
5. 针灸推拿治疗	38
(三) 康复	40
1. 饮食调养	40
2. 生活调护	42
3. 精神调理	42
(四) 预防	43

四、药食宜忌速查

(一) 警惕中西药物的相互作用	46
(二) 药物禁忌	48
1. 忌乱用激素	48
2. 忌滥用抗生素	48
3. 禁致敏药物的重复接触	49

(三) 饮食宜忌	49
1. 宜	49
2. 忌	50
3. 饮食误区	51

五、医患互动空间

(一) 专家答疑	53
1. 特应性皮炎可治愈吗?	53
2. 婴幼儿湿疹(奶癣)一定就是特应性 皮炎吗?	54
3. 特应性皮炎的患者能注射疫苗吗?	55
4. 如何合理使用激素类外用药?	56
5. 特应性皮炎应该如何治疗?	58
6. 特应性皮炎患者在日常生活中 应如何护理皮肤?	59
7. 特应性皮炎患者在日常生活中应 注意些什么?	61
8. 特应性皮炎饮食应注意什么?	63
9. 如何确定过敏食物的种类?	64
10. 平时如何配合中医食疗?	66
11. 特应性皮炎的常用中药治疗药物	

特应性皮炎

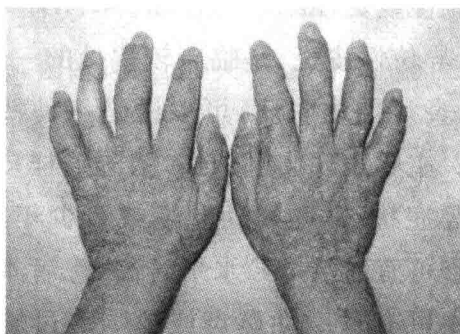
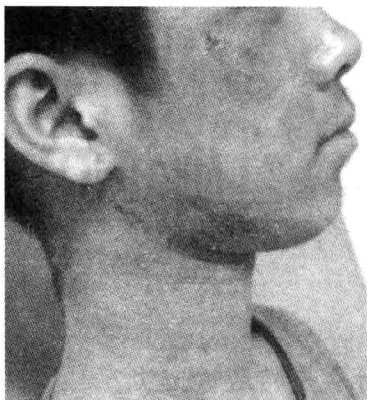
有哪些？	68
12. 如何服用中药？	69
13. 特应性皮炎患儿适宜用推拿、按摩 治疗吗？	69
(二) 名医名院	72
1. 东北地区	72
2. 华北地区	73
3. 华东地区	75
4. 华中地区	78
5. 西北、西南地区	79
6. 华南地区	80



一 基础知识导航

(一) 什么是特应性皮炎?

特应性皮炎(atopic dermatitis, AD)又叫特应性湿疹、异位性皮炎,是临床较常见的一种慢性、复发性、炎症性皮肤病,可以说是一种特殊类型的湿疹。主要表现为剧烈瘙痒、湿疹样皮损和皮肤干燥等症状,常在婴幼儿期或青少年期发病,血液检查可有血清 IgE 水平升高,患者本人或家族成员中可有过敏性鼻炎或哮喘等过敏性疾病史。特应性皮炎的发病率在全球范围都呈上升趋势,对患者本人及家庭都有严重影响。特应性皮炎的治疗原则为寻找和去除诱发因素、恢复皮肤的正常湿度、止痒和减轻损伤皮肤的炎症反应。



(二) 特应性皮炎如何自我诊断？

根据患者皮肤反复瘙痒，皮疹好发于肘窝、腘窝、踝前或颈周等屈侧部位，全身皮肤干燥，本人或父母兄弟等一级亲属伴有哮喘、过敏性鼻炎等过敏性疾病史，可诊断特应性皮炎。