

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

变应性 鼻炎

主编 夏纪严

身体需要调养
疾病需要防治
健康需要管理



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

变应性鼻炎

主 编 夏纪严

副主编 李云英 罗秋兰

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

变应性鼻炎 / 夏纪严主编. — 北京: 人民卫生出版社, 2015
(中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书)

ISBN 978-7-117-20384-5

I. ①变… II. ①夏… III. ①过敏性鼻炎 - 中西医结合 - 防治 IV. ①R765.21

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 041073 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!

变应性鼻炎

主 编: 夏纪严

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: 三河市潮河印业有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787 × 1092 1/32 印张: 3.5

字 数: 49 千字

版 次: 2015 年 3 月第 1 版 2015 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-20384-5/R · 20385

定 价: 17.00 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 刘旭生

刘鹏熙 池晓玲 许尤佳 许银姬

李 达 李 俊 李 艳 杨志敏

杨荣源 吴焕林 何羿婷 何焯根

邹 旭 宋 苹 张忠德 张敏州

陈文治 陈达灿 陈 延 范冠杰

范瑞强 林 琳 胡学军 夏纪严

黄清明 黄清春 黄 燕 黄穗平

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》。该丛书共32种,目前已经出版13种。丛书各分册均包括“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”五个模块。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，收录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

2014年12月



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题。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”理论与慢病管理理念紧密结合,开展了中医特色的慢病管理工作,积累了丰富的中西医结合慢病防控经验。

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。

邓铁涛
2013.9.29.



前 言

变应性鼻炎是耳鼻咽喉科的常见病、多发病,随着工业化进展、现代生活方式和人类生态环境的变化,变应性鼻炎的发病率在全球有增长的趋势。该病在世界范围内的发病率在10%~40%之间,在我国2007年11个中心大城市的自报患病率约为11.1%,其发病率还在不断升高。其发病人群遍及各年龄层次,以青春期为高发,且发病人群有低龄化的趋势。该病不但严重影响患者的生活质量,还会导致其他严重的并发症发生,如诱发或加重哮喘的发作。主要的致敏原为:粉尘螨、户尘螨、屋尘。这些变应原广泛存在于人们的生活环境中,极难避免,是患者病情反复发作的原因之一。变应性鼻炎的发病除了外在环境的影响,自身体质、生活习惯也对该病发作有一定的影响。因此本病也是可以防治的。本书就是在中医理论指导下,密切结合临床实践撰写的一本

涵盖预防、治疗、调理的管理手册,旨在帮助变应性鼻炎患者及家属对本病有深入的了解并进一步提高认识,指导他们进行疾病的自我管理、自我预防和保健,以减少疾病的发作次数、减轻疾病发作的程度、避免疾病进一步发展,甚至达到自我康复的目的。

本书主要内容包括知识导航、个人调理攻略、防治指导、药食宜忌速查、医患互动空间五个部分。重点在“个人攻略”中介绍患者如何避开过敏原来减少疾病发作,如何通过锻炼、饮食、自我按摩、调养体质等来强身健体、预防疾病的发生和发展;“防治指导”中介绍患者如何进行治疗和康复,西医强调阶梯治疗、个性化治疗方案,中医强调辨证论治、整体综合调理观念;“药食宜忌速查”主要介绍药物、食物禁忌;“医患互动空间”中介绍患者关心的问题。内容覆盖变应性鼻炎在药物、饮食、运动、自我保健等方面的知识,可供患者、家属、基层医生使用。

本书在编写过程中得到有关领导、人民卫生出版社和众多专家的大力支持和帮助,在此表示

变应性鼻炎

衷心的感谢。由于编者的经验水平有限,错漏和不足之处在所难免,敬希专家、读者指正。

编者

2014年10月

目 录

一、基础知识导航

- (一) 什么是变应性鼻炎? 1
- (二) 变应性鼻炎如何自我诊断? 1
- (三) 变应性鼻炎知多少? 2
 - 1. 发病率高 2
 - 2. 病因及易患人群 2
- (四) 如何评估变应性鼻炎的严重程度? 6
- (五) 变应性鼻炎有何危害? 7

二、个人调理攻略

- (一) 改善家居环境,避开过敏原 9
- (二) 坚持锻炼,强身健体 13
- (三) 饮食调理,扶正祛邪 15
 - 1. 益肺固表类 17

变应性鼻炎

2. 健脾益气类21
 3. 温肾助元类22
 4. 祛风散寒类26
 5. 清热通窍类28
- (四) 自我按摩,畅鼻通窍31
1. 鼻保健操的手法(八节18拍)31
 2. 简明鼻炎保健操37
 3. 鼻炎简易面部按摩方法38
 4. 近远端按摩简易方法40
 5. 温热按摩法40
- (五) 适度药养,控制鼻炎41
- (六) 调理体质,治病求本42
1. 气虚质43
 2. 阳虚质45
 3. 特禀质47
- (七) 调适心情,顺畅呼吸48
- (八) 常见误区48
1. 认识误区48
 2. 锻炼误区50
 3. 用药误区51

三、名家防治指导

- (一) 西医治疗57
 - 1. 避免过敏原57
 - 2. 药物治疗57
 - 3. 特异性免疫疗法62
 - 4. 外科手术63
- (二) 中医治疗63
 - 1. 分型治疗63
 - 2. 中成药66
 - 3. 免煎中药配方颗粒及膏方67
 - 4. 验方、便方68
 - 5. 中医外治法69

四、药食宜忌速查

- (一) 中西药物不良相互作用73
- (二) 禁忌用药74
 - 1. 易过敏的西药74
 - 2. 易过敏的中药74
- (三) 饮食禁忌75
 - 1. 忌吃“发物”75

2. 忌食“生冷”75

五、医患互动空间

(一) 专家答疑77

1. 变应性鼻炎与伤风感冒如何区别?77
2. 变应性鼻炎是全身性疾病还是鼻局部的疾病?77
3. 变应性鼻炎有哪些类型?78
4. 变应性鼻炎有遗传吗? 会传染吗?79
5. 变应性鼻炎与体质有关吗?79
6. 变应性鼻炎与生活习惯有关吗?80
7. 变应性鼻炎有哪些并发症?81
8. 变应性鼻炎可导致嗅觉下降甚至完全消失吗?83
9. 变应性鼻炎患者日常生活中需注意哪些问题?83
10. 变应性鼻炎可以治愈吗? 可以预防吗?84
11. 变应性鼻炎脱敏治疗疗效好吗? 有无风险? 能治愈吗?86
12. 变应性鼻炎可以基因治疗吗?87

13. 变应性鼻炎个性化治疗方案如何 确定?	88
(二) 名院名医	89
1. 东北地区	89
2. 华北地区	90
3. 华东地区	90
4. 华中地区	93
5. 西北、西南地区	94
6. 华南地区	95

一 基础知识导航

(一) 什么是变应性鼻炎?

变应性鼻炎,是变态反应性鼻炎的简称,又称为过敏性鼻炎,为机体接触过敏原后鼻黏膜变态反应性疾病,主要症状有鼻痒、喷嚏、流清涕、鼻塞等。分为持续性变应性鼻炎和间歇性变应性鼻炎两种类型。可伴发过敏性结膜炎、鼻窦炎、鼻息肉、支气管哮喘等疾病。本病发作期的治疗包括抗过敏、抗炎、免疫治疗等,症状缓解后则需要进入缓解期的调理康复。

(二) 变应性鼻炎如何自我诊断?

变应性鼻炎主要的不适症状有反复发作的阵发性喷嚏、大量清水样鼻涕、鼻痒及鼻堵塞,严重时还可有咽痒、眼痒、耳痒等症状,依据这些表现患者大致可以确定变应性鼻炎的诊断。经耳鼻喉科专科医生检查有鼻甲肿大、鼻腔黏膜淡红或苍