

最权威的快乐保健
工具书

编 著/原水编辑室
主 笔/陈永绮

健康
聊天室

鼻子过敏

鼻子过敏是什么毛病？
为什么会鼻子过敏？
生活中有哪些过敏原？
什么样的人容易鼻子过敏？
需不需要长期治疗？
可以开刀根治吗？
平时该注意哪些事项？
西医和中医，看哪一种好？

完全搞定



建立正确观念

认识鼻子过敏

自我诊断

看医生与买药

饮食与运动

预防之道



辽宁科学技术出版社

LIANGNING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

本书经城邦文化事业股份有限公司原水文化出版事业部授权,在中国独家出版中文简体字版本。非经书面同意,不得以任何形式任意重制、转载。

图书在版编目(CIP)数据

鼻子过敏完全搞定/原水编辑室著. —沈阳:辽宁科学技术出版社, 2003.10

ISBN 7-5381-3991-5

I. 鼻… II. 原… III. 过敏性鼻炎—防治
IV. R765.21

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第042654号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003)

印刷者: 朝阳新华印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 140mm × 203mm

字数: 130千字

印张: 4.5

印数: 1~5 000

出版时间: 2003年10

印刷时间: 2003年10

责任编辑: 寿亚荷 李

封面设计: 袁 姝

版式设计: 王珏菲 李静萍 温凤云

责任校对: 李 雪 李 冰

定 价: 15.00元

联系电话: 024-23284354

邮购咨询电话: 024-23284502

E-mail: lnstp@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

鼻子过敏

健康聊天室

最权威的快乐保健工具书

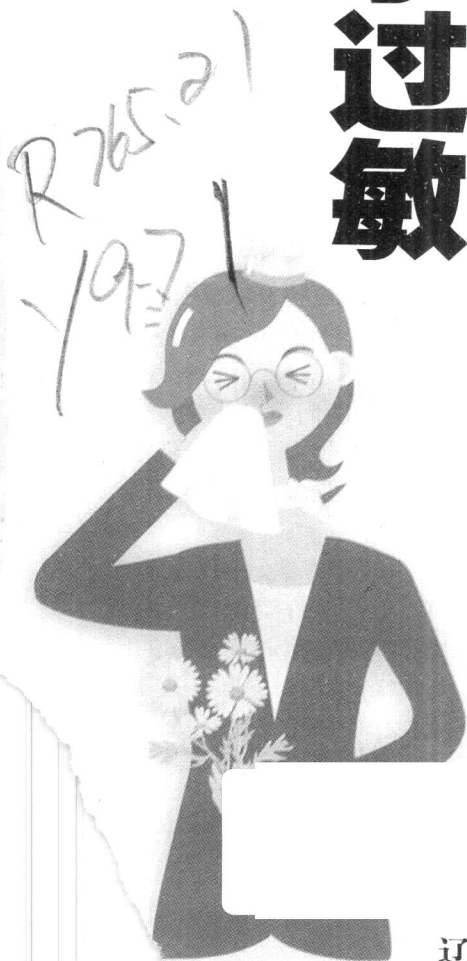
编著 / 原水编辑室

主笔 / 陈永绮

完全搞定

辽宁科学技术出版社

沈阳



编辑室报告

我们陪你“聊”健康

很多人说，这是个讲究健康的时代。真的吗？

看过医生的人都有这种经验：挂号排队等了3小时，进到诊疗室和医生讲话的时间却不到30秒，还来不及询问病情，就被请了出来；就算有时间和医生多聊几句，却发现自己不知从何问起；或者是提出问题之后，对医生的回答一知半解，似懂非懂。

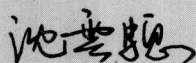
连“讲”都成问题，更别谈“究”了。头痛欲裂，究竟是不是得了脑瘤？生理痛，是否真的无药可救？肚子痛得半死，到底是哪个器官出了问题？动不动就腰酸背痛，算是哪门子的毛病、该挂哪一科？太多的疑惑，需要耐心解答。

“原水编辑室”是城邦出版公司总经理何飞鹏先生发起，由一群资深的写作人、医师和顾问所组成，首要任务就是：为无数对医学一窍不通的华人读者，制作最实用的健康工具书。

研究显示，错误的观念和不当的治疗方法，不仅是病魔孳生的温床，也是疾病恶化的凶手，更是医疗资源严重浪费的祸首之一。因此，我们用最体贴的态度，耐心回应你的困惑；用最浅白的文字，解释抽象难懂的医疗专业术语；用最专业的精神，提供有效的健康知识；用最活泼的设计，减

轻你对艰深医学的恐惧。

本书共分六章，读者可以根据自己的需求，翻阅相关内容。使用本工具书时请注意：(1)我们不推荐任何医师、医院或医疗商品，书中采用的相关图片仅供参考；(2)本工具书不能取代医生。本系列旨在帮助你认识各种症状与疾病，建立正确的医疗和保健观念，一旦身体不适，还是应根据本书所提供的建议和方法，尽速向医师求助。



原水文化发行人

contents

contents

目

录



1

建立正确观念

- 12 鼻子发痒就是过敏吗?
- 14 鼻子过敏会自动痊愈吗?
- 16 鼻子过敏会致命吗?
- 20 鼻子过敏可以根治吗?
- 22 看西医好?看中医佳?
- 24 需要开刀吗?
- 26 需要长期治疗吗?
- 28 常见的错误观念与方法
- 32 正确的治疗态度与方法

2

认识鼻子过敏

- 36 鼻子的结构与功能
- 38 为什么会过敏?
- 40 鼻子过敏的种类
- 42 认识过敏原
- 50 常见的治疗方式
- 54 中医对鼻子过敏的看法
- 56 鼻子过敏真实案例

contents

目 录

3 自我诊断

- 60 我是鼻子过敏的高危险群?
- 62 我真的是鼻子过敏?
- 64 我有鼻子过敏合并症吗?

4 看医生与买药

- 70 该不该看医生?
- 72 看医生前该知道的事
- 74 鼻子过敏该看哪一科?
- 76 医生会问的问题
- 78 医生会做的检查
- 84 医生会开的药方
- 92 看中医
- 94 到哪里买药好?
- 96 常见的成药有哪些?
- 100 吃中药有效吗?

目录

5

饮食与运动

- 104 过敏者的饮食原则
- 110 过敏者的生活原则
- 118 过敏者的运动原则
- 120 过敏的芳香疗法

6

预防之道

- 124 鼻子过敏可以预防吗?
- 126 哪些生活习惯可以预防过敏?
- 128 预防过敏的饮食之道
- 130 预防过敏的营养素或药物
- 134 辅助预防过敏的方法
- 136 出外旅游应注意的事项
- 138 附录

本书使用说明

本书专为有鼻子过敏困扰及对鼻子过敏有疑惑的人而制作，在面对鼻子过敏时的不安与需求，提供循序渐进的解答。为了让你能轻松地阅读与查询，本书共分为六章，每一章都是针对想彻底解决鼻子过敏问题者所设计，提供快速、简捷的说明，兼具实用与知识性的答案。书末还有附录供读者参考。

章名

是面对鼻子过敏时常有的困惑与问题，可依据你个人的需求查阅相关内容。

大标

面临该章所提出的相关问题，是必须知道的重点及所需解答的疑问。

内文

根据大标提示的重点，做一深入浅出的说明，让你迅速掌握重点。

页码

具有联接功能，遇到相关问题与疑惑，让你能快速查阅，找到所需资料。

Chapter

2

鼻子的结构与功能

认识鼻子过敏

鼻子过敏与气喘不同，气喘严重时可能因呼吸困难而致死，鼻子过敏虽不至于如此，但在平日造成的困扰仍非同小可，最好还是细心治疗，如能熟悉鼻子的结构、了解过敏的原因、知道各种治疗与预防的方式并建立正确观念，相信鼻子过敏就不再是你沉重的负担！

鼻子位于脸部的中央部位，可以用手揉搓，眼睛所看到的外观部分，是由软骨与结缔组织构成的。而鼻子内部，是空气进入肺部的第一站，空气由鼻腔进入后，通过咽喉而进入肺部进行呼吸作用，而这个空气初步的过滤，是鼻子主要功能的所在，由硬骨所构成，这部分的构造复杂，必须借助仪器才能看得到，右边将详细解说鼻子的结构与功能。

鼻中奥妙

1 鼻子的结构

1 脸微朝上时的正面姿势看鼻子，可以看到两个对称的通道，为鼻腔。两个对称鼻腔中间由鼻中隔分开。不论是从外部鼻梁或进入鼻腔里面触摸的鼻中隔，用手摸得到的部分是由软骨构成，这包括鼻孔与鼻前庭。

鼻前庭
鼻翼
鼻孔

鼻中隔

2 前面部分的鼻中隔为软骨成分，后面则为硬骨形成，硬骨鼻中隔隔成两侧的鼻腔称为后鼻孔。再后面则合而为一，进入鼻咽腔，鼻咽经过约90°的角度进入咽喉部，再进入气管与肺部。

FACT

呼吸系统是指人体与呼吸有关的所有器官的组成，包括鼻、口、咽、喉、气管、支气管、肺部。空气由鼻与口进入后，通过咽喉到达肺部，这时氧气从肺部进入血管，而二氧化碳从肺部排出。



Dr. Advice

具丰富专业与人性的医师、营养师与专家们，为有鼻子过敏困扰的你，提供实用而贴心的小建议。



FACT

鼻子过敏相关的历史、重要统计数据或资讯，帮助你对鼻子过敏有更深入的了解。

次标题

针对大标提出说明。

书眉与色块

本书各章都有专属色彩，按照内容排列，色块部分表示该页所在位置，让你对本书内容一目了然。

鼻子的功能

2

1 呼吸作用

鼻子最重要的功能是呼吸，空气由鼻腔进入。由于鼻腔的缓冲作用，温度的调整，不至于太过于刺激整个呼吸道。经过鼻咽、口咽、喉部，进入气管到肺部。呼吸是交换氧气，即吸入氧气呼出二氧化碳。

2 嗅觉

嗅觉神经分布在鼻腔内，当各种气味分子进入鼻腔刺激嗅觉神经，可以帮助辨别味道。

3 排出异物

鼻黏膜的纤毛会持续地运动，借由运动将吸入的灰尘与有害的物质排出体外。

1 鼻子过敏

小标与说明

进一步对重点内容做说明，详细的解释帮助你鼻子过敏有更深入的了解。

流程图

介绍重要概念与步骤流程，帮助你建立鼻子过敏正确的就医、吃药、饮食与运动等观念。

步骤

1

实用步骤

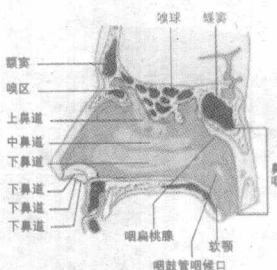
帮助你了解如何解决鼻子过敏的步骤。

1

重点分类

借由简单的分类让你迅速吸收重要讯息。

3 后鼻孔的硬骨鼻腔壁，可分为突起与形成腔室两部分。突起的部分称为鼻甲，分上、中、下三部分，将鼻腔隔成水平的三个鼻道。而另外形成腔室的部分，称为鼻窦，分为上颌窦、筛窦、额窦及蝶窦。



Q&A

Q 为什么鼻塞时讲话，会产生鼻音？
A 因为讲话与发声时，鼻腔具有共鸣的作用，如果鼻黏膜发炎、肿胀而鼻塞，就会妨碍此功能，讲话就带有鼻音。

鼻子过敏完全搞定



DO

值得您个人身体力行的建议，有助于您减轻或预防鼻子过敏。



Q&A

对健康的疑惑，提供最平易、正确和直接的解答，从中你可以学到不少有用的常识。



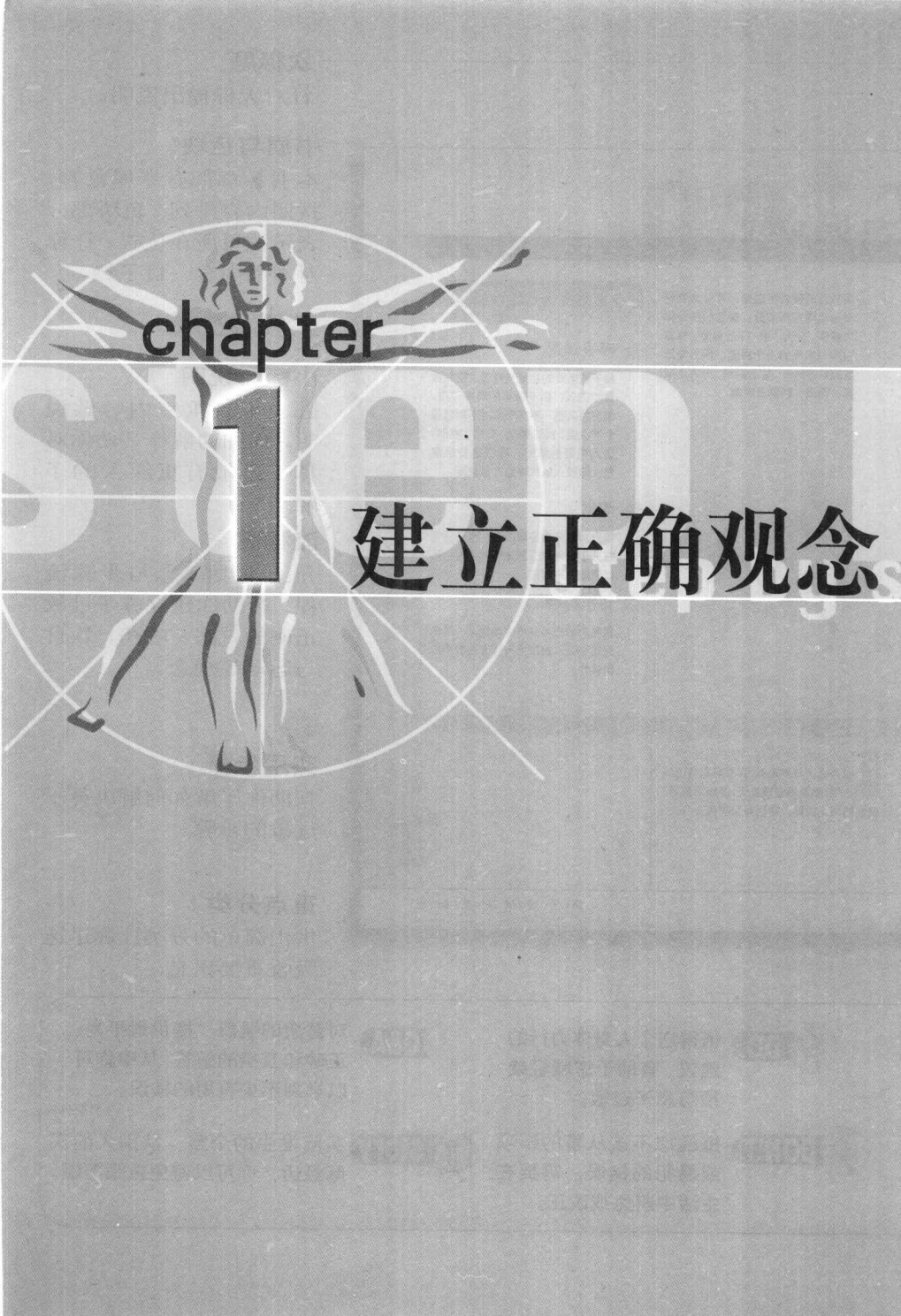
DON'T

提醒您不该从事的事项或易犯的错误，需要在生活中避免或改正。



story

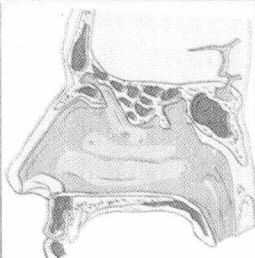
实际发生的个案，从别人的实际经历，你可以避免重蹈覆辙。



chapter

1

建立正确观念



鼻子发痒就是过敏吗?

建
立
正
确
观
念

常觉得鼻子痒痒的,算不算鼻子过敏呢?答案是不一定。常觉得鼻子痒的原因有很多,要诊断是否为过敏引起,需要追究发作时间、发作频率、其他合并症状与患者本身的感觉等等,经过医师的理学检查,甚至借助进一步血液检验与各种仪器检查,才能断定为鼻子过敏。

一般而言,鼻子过敏最常有的症状包括:鼻子痒、打喷嚏、流清澈透明的鼻水、鼻塞等,严重者还会并发眼睛发痒、耳朵与喉咙不舒服、头痛、咳嗽与精神焦虑等症状。出现这些症状,即表示我们的鼻子有了问题,必须找到原因,做适当的处理,但值得注意的是,如果只是短暂、偶发的症状并非鼻子过敏,而是经常出现、持续一段时间以上,且多在特殊季节或时间发生的,才可能是鼻子过敏。

我是鼻子过敏吗?

1

鼻子过敏的症状

1. 鼻水形态清澈透明。
2. 打喷嚏剧烈且持续时间长,多发生在特定时刻。
3. 鼻塞、鼻子发痒。
4. 眼睛发痒或流泪。
5. 头晕、头痛、精神不济、焦虑甚至失眠。
6. 时常用口呼吸。
7. 慢性咳嗽。
8. 喉咙发痒,时常不经意地清喉咙。



Q&A

Q A

你知道在台湾,最常见的鼻子过敏原有哪些吗?

最常见的过敏原是尘螨,其次为蟑螂、动物皮毛、花粉、霉菌与海鲜食物等数十种。

大人的主要症状

1. 流鼻涕：经常要擤鼻涕。
2. 打喷嚏：一打喷嚏就连续好几下。
3. 眼睛痒：会揉眼睛。
4. 鼻塞：不容易入睡，睡不安稳。



小孩的主要症状

1. 鼻塞：经常要揉擦鼻子或张口呼吸。
2. 眼睛痒：会不自觉揉眼睛。
3. 鼻子痒：脸部扭曲、扮鬼脸。
4. 黑眼圈：因长期结膜充血造成的。
5. 注意力不集中：影响学习能力。



2

诊断鼻子过敏的依据

个人病史	鼻子症状的发作时间、形态、次数与分泌物
家族史	过敏与遗传有密切的关系，家人如果有过敏情况，本身罹患过敏的几率更高
血液常规检查	过敏病患者在血液常规检查中，白细胞分类中的嗜酸细胞或免疫球蛋白 E(IgE) 会增加
过敏原检查	一般是以皮肤试验做过敏原检查，不过近几年来，可以用抽血的方式找出过敏原



FACT

根据医学的统计：过敏病症约 1/3 是遗传，1/3 是大环境的因素，1/3 是其他因素引发。有过敏的家族史，家中母亲是过敏体质，孩子约有 1/3 的机会是过敏体质。若母亲及家中有一人也是过敏者，则再生出小孩的过敏几率提高至 2/3。



Dr. Advice

鼻子发痒不舒服时，通常意味着是“鼻子发炎”，可指鼻子内部任何部位的发炎，简言之就是鼻炎。引起鼻炎的原因很多，包括：病毒、细菌的感染，与过敏原接触或血管、神经因素造成等等。以病毒感染与过敏原引起最为常见。



鼻子过敏会自动痊愈吗

建
立
正
确
观
念

鼻子过敏有可能不吃药、不打针就自动痊愈吗？其实很难说，因为鼻子过敏的病程与流行性感冒不同，一般感冒有时不吃药，休息几天也可以自动痊愈，但鼻子过敏往往没有这么简单，过敏原如果不消除，过敏症状是很难消失的，甚至可以持续好几个月到一整年，不过轻微的过敏症状，不见得要服用药物，可能几个钟头以后会逐渐消失，或是用简单的方法，例如：避免再接触过敏原、适度的按摩等也能改善。但要注意的是，万一出现其他特殊的症状（如发烧）或引发合并症（如中耳炎、鼻窦炎等）时，就不能不管它，那些症状无法凭空消失，必须接受治疗才会痊愈。

鼻子过敏的原因

1

鼻炎的分类

鼻子过敏一般称为“过敏性鼻炎”，也就是因过敏原引起鼻腔内部发炎的意思，是鼻炎的一种。引起鼻炎的原因有很多，大致可分为感染性鼻炎与非感染性鼻炎两类，鼻子过敏属于非感染性的鼻子发炎，简介如下。

1

感染性鼻炎

以病毒性的感染为多，最耳熟能详的是“感冒”，其次是细菌感染及霉菌等其他种类引起的。

- a. 病毒感染：引起感冒的病毒种类非常多，最常见的有流行性感冒病毒、腺病毒、鼻病毒、EV 病毒等等，目前能预防的只有流感疫苗。
- b. 细菌感染：如肺炎双球菌、B 型嗜血杆菌、链球菌、金黄色葡萄球菌等。



FACT

根据流行病学的统计，感冒引起的鼻炎发生率占鼻炎的第一位，约占总内科门诊量的一半以上，平均学龄前儿童每年感冒约 6~10 次，大人约 2~4 次。一年四季都有可能感冒，但夏天感冒发生的几率最低，秋、冬几率增加。

2 非感染性鼻炎

以过敏最常见,其他如血管舒缩、鼻黏膜萎缩、药物等引起。

- a. 过敏: 如尘螨、花粉、动物皮毛等。
- b. 血管舒缩性: 发生的原因, 目前仍不很清楚, 可能与植物神经的不正常反应有关, 较常见于二三十岁的成人。
- c. 鼻黏膜萎缩: 顾名思义是鼻黏膜的病变, 最多原因是与一种名为克雷伯肺炎菌(*Klebsiella pneumoniae*)的细菌有关。
- d. 药物: 如鼻血管收缩剂使用不当、抗高血压药物的副作用。



2

鼻子过敏与感冒差异

鼻子过敏与感冒的症状非常类似, 主要是鼻子痒、打喷嚏、流鼻涕、鼻塞等, 如何分辨两者的差异, 下表列出几项可比较的个别症状。

症 状	鼻子过敏	感冒(或呼吸道感染疾病)
持续时间	数星期到数月(通常必须消除过敏原, 才能解除症状)	7~10天左右
伴随症状	耳朵、眼睛、喉咙发痒, 有时会头痛、失眠	发烧、疲倦昏睡、全身不适
鼻涕类型	清澈、稀薄、水样状	颜色与性质依情况而不同
喷嚏类型	持续时间长、剧烈的	偶尔的、短暂的



FACT

鼻子过敏引起的鼻炎发生率, 占鼻炎的第二位。根据台湾地区各大医院的统计, 鼻子过敏的发生率约介于5%~20%之间, 在小儿科中是最常见的慢性病。



鼻子过敏完全搞定

建立正确观

认识鼻子过

自我诊断

看医生与实

饮食与运

预防