

大病化小，小病化了

家庭医生 医学科普  
系列丛书

# 过敏性鼻炎

## 看名医

广东省医学会、《中国家庭医生》杂志社

组织编写



主 编 赖 荷  
副主编 李秋艳

权威专家为你量身定制



中山大学出版社  
SUN YAT-SEN UNIVERSITY PRESS



家庭医生 医学科普  
系列丛书

# 过敏性鼻炎

## 看名医

广东省医学会、《中国家庭医生》杂志社

组织编写



主 编 赖 荷  
副主编 李秋艳



中山大學出版社  
SUN YAT-SEN UNIVERSITY PRESS

版权所有 翻印必究

图书在版编目 ( CIP ) 数据

过敏性鼻炎看名医 / 赖荷主编; 李秋艳副主编. —广州: 中山大学出版社, 2018. 11  
(家庭医生医学科普系列丛书)  
ISBN 978-7-306-06105-8

I. ①过… II. ①赖… ②李… III. ①过敏性鼻炎—防治 IV. ①R765.21

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 169254 号

GUOMINXINGBIYAN KAN MINGYI

出版人: 王天琪

责任编辑: 谢贞静

特邀编辑: 刘闽军

封面摄影: 肖艳辉

封面设计: 陈媛

装帧设计: 陈剑锋

责任校对: 邓子华

出版发行: 中山大学出版社

电 话: 编辑部 020-84110283, 84111996, 84111997, 84113349

发行部 020-84111998, 84111981, 84111160

地 址: 广州市新港西路 135 号

邮 编: 510275 传真: 020-84036565

网 址: <http://www.zsup.com.cn> E-mail: [zdcbs@mail.sysu.edu.cn](mailto:zdcbs@mail.sysu.edu.cn)

印刷者: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

规 格: 889mm × 1194mm 1/24 7.5 印张 150 千字

版次印次: 2018 年 11 月第 1 版 2018 年 11 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

如发现本书因印装质量影响阅读, 请与出版社发行部联系调换

## 家庭医生医学科普系列丛书编委会

### 主任：

姚志彬

### 编委（按姓氏笔画排序）：

马 骏 王省良 王深明 邓伟民 田军章 兰 平 朱 宏  
朱家勇 伍 卫 庄 建 刘 坚 刘世明 苏焕群 李文源  
李国营 吴书林 何建行 余艳红 邹 旭 汪建平 沈慧勇  
宋儒亮 张国君 陈 德 陈规划 陈旻湖 陈荣昌 陈敏生  
罗乐宣 金大地 郑衍平 赵 斌 侯金林 夏慧敏 黄 力  
曹 杰 梁长虹 曾其毅 曾益新 谢灿茂 管向东

# 序

姚志彬 | 广东省政协副主席  
广东省医学会会长

序

健康是人生的最根本大事。

没有健康就没有小康，健康中国，已经成为国家战略。

2015年，李克强总理的政府工作报告和党的十八届五中全会都对健康中国建设进行了部署和强调。

随着近年工业化、城镇化和人口老龄化进程加快，健康成为人们最关注的问题之一，而慢性病成为人民健康的头号“公敌”，越来越多的人受其困扰。

国家卫生和计划生育委员会披露：目前中国已确诊的慢性病患者近3亿人。这就意味着，在拥有超过13亿人口的中国，几乎家家有慢性病患者。如此庞大的群体，如此难题，是医疗机构不能承受之重。

慢性病，一般起病隐匿，积累成疾，一旦罹患，病情迁延不愈。应对慢性病，除求医问药外，更需要患者从日常膳食、运动方式入手，坚持规范治疗、自我监测、身心调理。这在客观上需要患者及其家属、需要全社会更多地了解慢性病，掌握相关知识，树立科学态度，配合医生治疗，自救与他救相结合。

然而，真实的情况并不乐观。2013年中国居民健康素养调查结果显示，我国居民的健康素养总体水平远低

1

于发达国家,尤其缺乏慢性病的防治知识。因此,加强慢性病防治知识的普及工作,刻不容缓。

与此同时,随着互联网、微信、微博等传播方式的增加,健康舆论市场沸沸扬扬、泥沙俱下,充斥着大量似是而非的医学信息,伪科普、伪养生大行其道。人们亟待科学的声音,拨乱反正,澄讹传之误,解健康之惑,祛疾患之忧。

因此,家庭医生医学科普系列丛书应时而出。

本系列丛书由广东省医学会与《中国家庭医生》杂志社组织编写。内容涵盖人们普遍关注的诸多慢性病病种,一病一册,图文并茂,通俗易懂,有的放矢,未病先防,已病防变,愈后防复发。

本系列丛书,每一册的主编皆为岭南名医,都是在各自领域临床一线专研精深、经验丰富的知名教授。他们中,有中华医学会专科分会主任委员,有国家重点学科学术带头人,有中央保健专家。名医讲病,倾其多年经验,诊治心要尤为难得,读其书如同延请名医得其指点。名医一号难求,本系列丛书的编写,补此缺憾,以惠及更多病患。

广东省医学会汇集了一大批知名专家教授。《中国家庭医生》杂志社在医学科普领域成就斐然,月发行量连续30年过百万册,在全国健康类媒体中首屈一指,获得包括国家期刊奖、新中国60年有影响力的期刊奖、中国出版政府奖等众多国家级大奖。

名医名刊联手,致力于大众健康事业,幸甚!

# 前言

赖 荷

全国重点临床专科广州医科大学附属第二医院过敏反应科主任、主任医师

中华医学会变态反应学分会常务委员

中国医师协会变态反应学分会常务委员

广东医学会变态反应学分会主任委员

广州医学会耳鼻咽喉科学分会委员

广州市预防接种异常反应调查诊断专家组成员

前言

3

过敏性鼻炎是一个世界性健康问题,已经成为主要的呼吸道慢性炎性疾病,也是过敏性疾病中最常见的一种。近10年来,我国过敏性鼻炎患病率猛增,从11.1%上升到17.6%,6~11岁儿童的患病率较其他年龄组高,部分地区的达20.95%。

究其原因,主要与这些年我们的生活环境变化有关。

比如城市建筑高度和密度不断增加,阻隔了空气的流通;空调使用率增加,使室内过敏原的种类和浓度都有所提高,更容易引起过敏;空气污染,如空气中的臭氧、一氧化碳及二氧化碳等可能使人的气管变敏感,尤其是儿童。另外,饮食和情绪对过敏也有所影响。

在很多人看来,过敏性鼻炎只是一个小病,不会要命,远不如癌症、艾滋病可怕,治不治无所谓。但果真如此吗?

事实上,过敏性鼻炎的那些令人烦恼的症状,可能会毁掉你的生活:

鼻子堵塞、瘙痒、频繁打喷嚏、流水一般的鼻涕、头昏脑涨,这些症状不仅影响个人形象,也影响睡眠;对于儿童,过敏性鼻炎可

导致学习能力下降、多动症和注意力不集中,甚至影响到颌面部发育;而且有 30%~40% 的过敏性鼻炎还会发展成支气管哮喘,而支气管哮喘可危及生命,给患者的生活质量和社会经济带来严重影响。

但由于对过敏性鼻炎的认识不足,很多人将其症状当作感冒症状,不懂得识别过敏性鼻炎的早期症状,未能及早发现、及早治疗,耽误了治疗,直至病情不可逆转。

同时,网上充斥着大量似是而非的过敏性鼻炎信息、伪科普知识。很多人轻信游医及网络上所谓的“防治过敏性鼻炎秘方”,导致病情加重,饱受痛苦。

该书主要分为“基础篇 慧眼识病”“治疗篇 该出手时就出手”“生活行为篇 鼻过敏反应防守术”和“聪明就医篇 最高效的看病流程”四个板块,从过敏的病因、过敏性鼻炎的发生机制、过敏性鼻炎的诊疗与康复,到日常预防和保养等方面作了全方位深入浅出的详细介绍,寓科学实用、趣味通俗于一体,希望读者能从中了解过敏性鼻炎该怎么防,怎么治。

但限于时间和水平,书中难免有错漏和不足之处,恳请各位读者给予指正。

2017 年 12 月



# 名医访谈

## 耐得住性子，才治得好病

采访：《中国家庭医生》杂志社

受访：赖荷（广州医学院第二附属医院过敏反应科主任、主任医师，中华医学会变态反应学分会常务委员，广东省医学会变态反应学分会主任委员，广州医学会耳鼻咽喉科学分会委员，广州市预防接种异常反应调查诊断专家组成员）

约赖荷医生见面，她通常会把时间定在下午。

因为上午，从十点到十二点半，是门诊就诊高峰期。

跟别的科室门诊不同，即使在就诊高峰期，广州医学院第二附属医院过敏反应科的门诊依然很安静。

候诊的人不急，坐在诊室里细细问诊的医生也不急。

赖荷说，因为急的病都不来这里，来这里的，都已经是不急的了。再说，要治好过敏性疾病，本就急不得，必须要仔细问清楚，才能找出过敏原。

就像查案一样，不能放过患者生活中的蛛丝马迹。

### 从耳鼻喉科到过敏科，很顺其自然的选择

赖荷从医，是很自然而然的事。

因为父母都是医生，父亲是头颈外科医生，母亲则从事药理研究，而她从小在中山大学中山医学院长大。

1986年毕业后，赖荷选择耳鼻喉科。2002年，转到过敏反应科。

据了解，广州医科大学附属第二医院（广医二院）的过敏反应科早

在1979年就成立了,是当时华南地区唯一成立过敏科的医院。2002年,广医二院的过敏反应科亟须进一步发展,需要一位年富力强的科室带头人。

因为赖荷有耳鼻喉科的工作经验,当时的院长找到她——在没有过敏反应科的时候,过敏性疾病中占了很大比例的过敏性鼻炎归耳鼻喉科管。

喜欢新挑战的赖荷,毫不迟疑地答应了。

其实,广医二院的过敏反应科最开始叫变态反应科。2000年左右,科室正式改名。

变态反应,是一个医学专业术语,但一般人理解不了。

“有些患者说,‘我又不是变态,为什么要看变态反应科’。科室改名,完全是因为患者有意见,他们说听着不舒服。”

## 中途放弃治疗,“太可惜了”

这些年,了解过敏性疾病的人越来越多,来看病的人也越来越多。赖荷最深的体会是,很多人并没有耐心治病。

目前,要彻底摆脱过敏性疾病,脱敏治疗是唯一的方法。问题是,脱敏治疗的疗程很长。世界卫生组织建议疗程为3~5年。

赖荷说,如果不是特别严重的,比如支气管哮喘,很多患者坚持不了这么长的治疗时间。

“有些患者治疗一段时间后,发现疗效很好,就认为医生在骗他,故意要他做这么长时间的治疗,于是不再回来复诊。”

结果呢?一再复发。

此外,脱敏治疗要起效,最快都要3~4个月;要有稳定疗效,起码要连续治疗1年。

但有些患者等不及看到效果,就放弃继续治疗了。

“太可惜了。”赖荷说。

## 尽早治疗,才能阻止过敏征程

门诊患者中,最多的是儿童。

让赖荷印象深刻的是一个来自江西的患儿。他1岁起有异位性皮炎(特异性皮炎),但不严重,过敏原的来源只有食物过敏。

2011年,他第一次来看病,后来因为路途遥远,他的父母没有再带他来广州复诊。

事隔多年后,几个月前,他又来了,但病情远比之前的严重。

从食物过敏,转变成对空气中的吸入性过敏原过敏,比如空气中的霉菌。

之前经过治疗,皮肤问题已有所缓解,但最近3个月,发展成了全身泛发性皮炎,全身皮肤干燥、掉皮,摸上去就像砂纸一样。

“这是很典型的过敏征程。从一开始的婴儿湿疹,到儿童时期的异位性皮炎,然后逐步过渡到支气管哮喘、过敏性鼻炎。”

赖荷说,病人一旦在婴儿期有过异位性皮炎,各种过敏性疾病可能会伴随他一生。

“所以,最好就是在病人小的时候,就阻断这个进程。”

怎么阻断?

治疗的同时,定期监测。

一是监测食物过敏原对应的抗体水平。

如果抗体水平下降得较快,说明病人以后容易对这种食物耐受,可以再吃;如果下降幅度很小,甚至上升,那病人以后不能再吃这种食物的可能性很大,并且要3个月到半年复诊1次。

二是监测是否对空气中的过敏原过敏。

一旦发现,就要在早期进行脱敏。

# 自测题

根据现有症状,完成以下选择题,按照标准计算总分,判断患过敏性鼻炎的可能。

1. 最近数月是否持续有鼻塞、打喷嚏、流鼻水、鼻子痒等症状? ( )
  - A. 是
  - B. 否
2. 鼻涕的颜色、性质为( )。
  - A. 清澈、稀薄,如水样
  - B. 颜色、性质出现除 A 外的其他类型
3. 喷嚏的特质为( )。
  - A. 持续时间长,多连续
  - B. 偶尔、短暂
4. 伴随症状包括( )。
  - A. 耳朵、眼睛和喉咙痒,头痛,失眠等
  - B. 发热、疲倦昏睡、全身不适
5. 发作时间为( )。
  - A. 特定季节
  - B. 没有时间规律



6. 持续时间为( )。

- A. 数周至数月不等
- B. 7 ~ 10 天痊愈

7. 鼻子或眼睛不舒服的症状,在有香水等强烈气味的环境中,以及在有灰尘、有毛动物、霉菌或花粉环境下,是否会加重? ( )

- A. 是
- B. 否

8. 家族里有没有其他人是类似的情况? ( )

- A. 有
- B. 无

选A计1分,选B计-1分。总分大于或等于0分,则您患过敏性鼻炎的可能性较大。如果想知道更准确的结果,可到医院做专业的过敏原测试。



# 目录 CONTENTS

名医访谈 耐得住性子,才治得好病/1

自测题 /4

目  
录

## 基础篇 慧眼识病

### PART 1 怎么就过敏了 /2

什么是过敏反应 /2

过敏反应的类型 /4

为什么会出现过敏反应 /5

#### 经典答疑 /10

经常发生过敏反应,说明免疫力强? /10

为什么以前没有过敏反应的人,现在出现过敏反应了? /10

怀孕期间,怎么预防孩子将来出现过敏反应? /10

孩子出生后尽早接触过敏原,长大后减少过敏反应发生? /11

过度洁净也会导致过敏反应? /11

婴儿时期有异位性皮炎,长大以后就会有过敏性鼻炎吗? /11

### PART 2 为什么喷嚏打不停 /12

什么是过敏性鼻炎 /13

过敏性鼻炎的主要症状 /17

#### 经典答疑 /19

过敏性鼻炎与普通感冒有什么区别? /19

为什么梅雨期过敏性鼻炎易发作? /20

为什么在冬天或进入空调房时,过敏性鼻炎易发作? /20

为什么过敏性鼻炎在秋天容易发作及加重? /20


1



# 目录 CONTENTS

## PART 3 过敏反应，不仅在鼻 /21

不同年龄阶段的过敏反应表现 /21

 经典答疑 /27

长期患过敏性鼻炎会引起鼻咽癌吗? /27

过敏性鼻炎与鼻窦炎、鼻息肉有什么关系? /27

长期患过敏性鼻炎会导致哮喘吗? /28

过敏性鼻炎与焦虑、头痛有关系吗? /28

## 治疗篇 该出手时就出手

### PART 1 如何诊断过敏性鼻炎 /30

什么状况下,应该就医 /30

过敏性鼻炎的诊断流程 /31

 经典答疑 /42

过敏性鼻炎患者都需要做过敏原检查吗? /42

有打喷嚏等症状,却没检查出过敏原,到底是不是过敏性鼻炎? /42

什么是妊娠期鼻炎? /43

什么是药物性鼻炎? /43

### PART 2 怎么治,才最好 /44

过敏性鼻炎的分类 /45

治疗要按阶梯式 /46


过敏性鼻炎,对症选药 /48

过敏性鼻炎药物之间的比较 /62

 经典答疑 /63


- 鼻用激素会影响孩子生长发育吗? /63  
喷了激素类鼻喷剂,为什么会流鼻血? /63  
过敏性鼻炎症状好转后,就能停药了吗? /63  
一直吃同一种抗过敏药,但慢慢就没效了,为什么? /64  
吃了抗过敏药,不但症状没缓解,还出了一身疹子,为什么? /64

## 脱敏治疗怎么做 /65

 经典答疑 /71

- “脱敏疫苗”对人体有害吗? /71  
过敏反应非常严重,才需要脱敏? /71  
只要符合适应证,就能做脱敏治疗吗? /71  
过敏性鼻炎患者做脱敏治疗,都有效吗? /72  
怎么知道免疫治疗是否起效? /72


## 其他治疗方式 /73

 经典答疑 /74

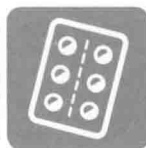
- 开刀之后,过敏性鼻炎易复发? /74

## 孩子过敏发作了,怎么办 /75

## 其他特殊的过敏性鼻炎患者 /80

 经典答疑 /82

- 过敏体质的人,孕期出现过敏症状,能否用药? /82





# 目录 CONTENTS

## 生活行为篇 鼻过敏反应防守术

### PART 1 防守过敏原 / 84

- 写“过敏日记”，自己寻找过敏原 /84
- 容易诱发过敏性鼻炎和哮喘的过敏原 /85
- 常见的吸入性过敏原 /86
- 常见的食物过敏原 /93
- 母乳也过敏？妈妈进食要小心 /96

#### 经典答疑 / 97

- 过敏性鼻炎患者能养宠物吗？ /97
- 养猫过敏，那么养狗、养兔子等动物也会过敏？ /97
- 养特殊品种的“无毛”猫狗，也会诱发过敏反应？ /98
- 兽毛、蚕丝、棉絮、羽绒会诱发过敏性鼻炎吗？ /98

### PART 2 生活护理 / 99

- 治鼻炎，试试用盐水洗鼻 /99
- 鼻子再痒，也不能乱挖 /101

#### 经典答疑 / 103

- 柳絮纷飞时该怎么保养？ /103
- 冬天常戴口罩，可减少过敏性鼻炎的发作？ /103
- 小儿鼻涕多，怎么办？ /103
- 孩子过敏性鼻炎合并中耳炎，日常护理应注意什么？ /104
- 孩子过敏性鼻炎合并鼻窦炎，日常护理应注意什么？ /104