

打造健康家居环境

远离过敏

维多利亚·达雷西欧◎著
孟昭玫◎译

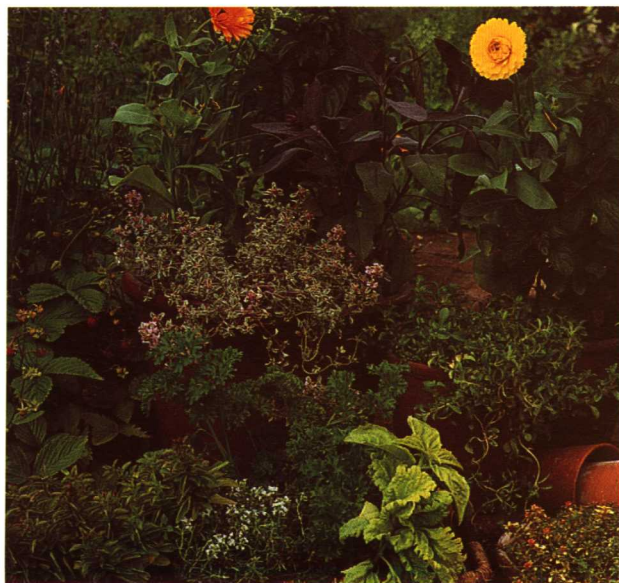
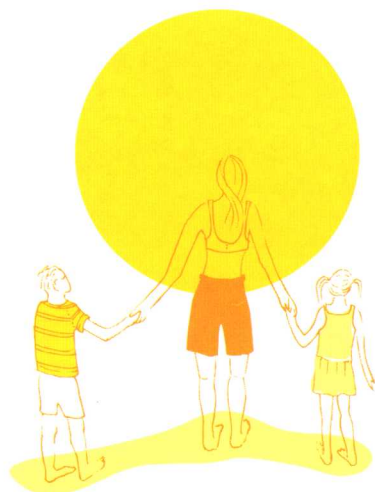
中国书画出版社



远离过敏

打造健康的家居环境

维多利亚·达雷西欧◎著
孟昭玫◎译



中国画报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

远离过敏：打造健康的家居环境/(英) 维多利亚·达雷西欧著；
孟昭玫译.—北京：中国画报出版社，2007.3
ISBN 978-7-80220-122-4

I. 远... II. ①达...②孟...III. 居住环境—关系—健康
IV. X21

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007)第026320号

Volume copyright © 2001 Breslich & Foss Ltd

Text copyright © 2001 by Vittoria D'Alessio

Illustration copyright © 2001 by Trina Dalziel

Vittoria D'Alessio has asserted her right to be identified as
author of this work in accordance with the Copyright,
Designs and Patents Act, 1988.

Chinese translation copyright 2003 by Metropolitan Culture
Enterprise Co., Ltd.

北京市版权局著作权登记号 图字：01-2007-0641号

远离过敏：打造健康的家居环境

维多利亚·达雷西欧 (Vittoria D'Alessio) 著 孟昭玫 译

出版发行：中国画报出版社

社 址：北京海淀区车公庄西路33号

发 行 部：010-68469781 010-88417417 (传真)

总 编 室：010-88417359

策 划：刘金芬

责任编辑：池倩 杨博

经 销：各地新华书店

印 刷：北京地大彩印厂

开 本：24开

印 张：5

印 数：1—7000

版 次：2007年4月第1版第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-80220-122-4

定 价：22.50元









目录

contents

前言	1
导言	2
症状、诊断、治疗	7
原因与诱发物	33
解决方法	59

前言

这个工业化的世界正面临过敏症的流行，过去四十年来，人们对环境产生的单调自体免疫反应与外来自体免疫反应皆有惊人的增加，而且从目前的估计得知，每三人中就有一名某种类型的过敏症所苦。无论过敏激增的根本成因是什么，愈来愈多的过敏专家认为室内污染很可能是主要的助长因素。

本书着眼于积极的步骤，以使我们每个人都能在家中以最少的花费和心力减少引起过敏的问题。例如，我们建议您针对居家环境做一些简单的改变，来减少大量可能引起过敏病症的室内空气污染物质；给予您关于尘螨与霉菌的精确清洁资讯；提供不会造成过敏症的室内植物清单。您也会找到安全与天然的清洁产品的调制方法。

我希望《远离过敏：打造健康的居家环境》(The Allergy-Free Home)，不仅向大家证明了抗室内过敏之役值得一打，并证明一步一个脚印的做法是卓有成效的。

我要感谢南安普敦大学过敏课程的讲师吉尔·华纳(Jill Warner)博士和东尼·福儒(Tony Frew)；英国过敏基金会的慕瑞儿·赛门斯(Muriel Simmons)和莫琳·珍金斯(Maureen Jenkins)；北爱尔兰首府贝尔法斯特(Belfast)的皇后大学(Queen's University)建筑学院的汤姆·渥理(Tom Woolley)博士；建筑研究机构的杰夫·路耶林(Jeff Llewellyn)；以及东英吉利大学(University of East Anglia)环境科学学院的安德鲁·琼斯(Andrew Jones)博士。

维多利亚·达雷西欧(Vittoria D'Alessio)

导 言

五十年前，难得遇到一名过敏症患者。而今在发达国家中，有四分之一到二分之一的人患有此症。人类尚不完全了解为何有些人会罹患过敏症，有些人不会；DNA 也无法解释为何某些人更容易患过敏症的情形。显然另有其他因素在作怪。

仔细检查发现，过敏症的爆发与20世纪50至60年代的经济奇迹在时间上不谋而合，而且过敏疾病只有在发达国家才日渐成为问题。全世界十三至十四岁人口中，气喘症状最普遍的国家是英国，其他依次是澳大利亚、新西兰、爱尔兰共和国、美国。根据调查发现，患病率最低的是在东欧国家、北非、印度。对很多人而言，这种统计结果令人讶异：过敏——特别是过敏性气喘——普遍被认为是与汽车废气及工业有关的一种都市现象，然而它竟然会在绿色空间很多、室外污染相当低的澳大利亚与新西兰盛行，实在很荒谬。室外污染并非引起过敏症的主要原因的想法逐渐被接受。反而，在室内，尤其是在家里进行的活动，似乎才是该被怀疑的。要是我们之中的大多数人，每天约有90%的时间待在室内，只有5%的时间待在室外（其余时间用在交通上），那么我们全都相当冒险。



现代、密闭的住宅

我们对舒适、装潢厚密的屋子的偏爱，毋庸置疑是过敏疾病急剧攀升的促因。温暖、有中央暖气空调的屋子、布满全部地板的地毯、厚窗帘、有衬垫的沙发、松软的靠垫、顶级寝具，全为讨厌且极易造成过敏的灰尘与家螨提供了豪华的生活环境。宠物是过敏的另一颗定时炸弹，而当代建筑中几乎无法提供适当通风，来驱除由家中毛茸茸的哺乳类动物产生的过敏粒子。有三分之一的常见过敏原是霉菌，它普遍存在于现代住宅中，正是因为愈新式的建筑愈密闭之故，凝结物会累积得更快，且霉菌得到了绝佳的潮湿环境来繁殖。

人工合成的住房

尘螨、宠物、霉菌无疑是家中最容易找到的过敏诱发物，但它们绝不是唯一的。有实际的证据显示，许多用于室内的合成产品也促成了过敏及类过敏病症的增多，特别是在北欧国家。这些产物包括家用化学品、合成布料、DIY产品、化妆品、杀虫剂、香烟烟雾、合法药品、使用煤气烹饪时煤气散发的物质。它们有些经由皮肤吸收；有些则在我们呼吸时进入肺内，在那里留下来，或被吸收到血液中。

目前，调查室内空气污染与健康之相互关系的研究计划，得到的补助经费约是室外污染研究计划补助经费的十分之一。这种经费不足的直接后果是，我们日益置身于一个拥有大量人造物质的家居环境中，那是工作场所或室外不须忍受的。

卫生假说

按照盛行的所谓“卫生假说”者的说法，我们正居住在一个对清洁着迷的世界。我们的身体在日常生活中遭遇的微生物少之又少，而且体内的免疫系统已经开始偏离保护的状态，而倾向过敏的反应。换句话说，



左：一个没有杂物、窗帘、地毯的住宅为远离过敏症的生活方式，提供了完美的背景。

上：过敏症患者应将中密度纤维板（MDF）、尼龙一类人造织物的使用量减到最低，改而选择以天然织物和天然木材代替——阻碍过敏原的掩护物在一些天然材质上也应使用。



用来增进健康的措施已经适得其反，使我们更难以免于侥幸躲过过敏症。和独生子女比较，年幼的同胞兄弟姊妹罹患过敏症的可能性较低，此一事实更印证了该理论。

根据这个盛行的假说，“现代卫生”以各种面貌出现：我们居住在过度卫生的房屋内；我们通过疫苗来避免疾病；我们在自身免疫系统达到令人满意的反应前，先以抗生素消除细菌感染；我们吃高度消毒的食物。

过度消毒的食物被认为是有害的，因为它缺乏促进肠菌丛繁殖的微生物，也就是能以某种方式提供过敏保护以刺激免疫系统的所谓“友善”细菌。科学家认为我们很快就能给予婴儿“天然菌”接种，可使他们体内产生在过度清洁环境中遇不到的细菌。

异国饮食

在发达社会中，饮食已被食物过敏的暴发给神秘化了。现今最令人信服的理论是：我们的肠胃很难适应现代饮食中各式各样的异国食材。如果这个理论正确，那么虽然我们已经在文化上逐渐熟稔异国食材，但我们的身体无法快速跟上，而且当免疫系统将一项新食材视为“外星人”，并进而视为“敌人”时，食物过敏症就会浮现。

失去的连结

以上所讨论的一切危险因素都已在过敏症初发、

再发时有所体现，但无人清楚来龙去脉，而且没有一项单一因素能充当引发过敏症的最主要原因。一个人患有过敏病况的可能性，由一连串彼此相关的因素来考虑，即使医学专家也在猜这些因素可能是什么。可能是我们一周沐浴的次数、洗衣服的频率、保持健康的方式等，不过这些都只是在黑暗中的摸索。

过敏无法根治，但在许多情形中，可以预防。找出并减少过敏诱发物，往往可以在第一时间阻止过敏



病症发展下去（此为首要的预防），并纾解之前已存在的过敏症症状（此为次要的预防）。

如何使用本书

很多人怀疑他们有过敏症，但无法说出对何物质过敏，有些人知道过敏物的名称，但无法列出引发他们症状的过敏原。不妙的是，许多过敏症患者认为把家变成医院病房才能避开诱发物。本书旨在指导患者，

使他们能够指出过敏症名称、了解过敏症，并达到改变过敏状态的终极目标，从而拥有更令人满意的生活品质。

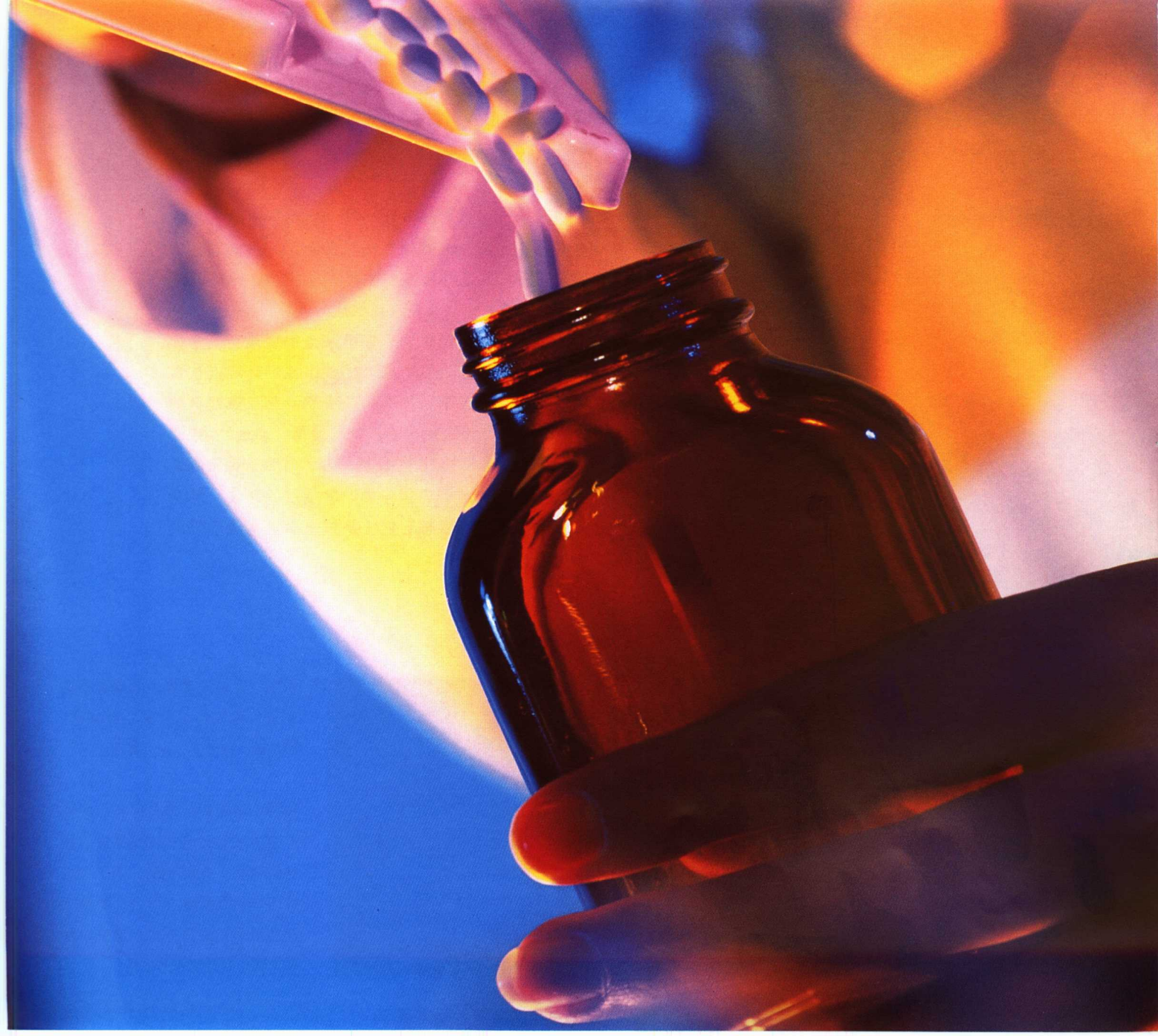
在第一章起始部分列出的“症状”清单，正是指导过敏症早期患者做出自我诊断。不过必须强调的是，应一直遵循正统的医学检验报告，来确认或反驳自我诊断。接着是对过敏症的完整讨论——它们是什么、是如何产生的；接下来是解说最新医学检验报告，这些报告可协助人们找出他们环境或饮食中引发过敏反应的特殊因素或物质。第二章研究的是过敏症与类过敏病况的已知与疑似“原因”，或已知与疑似“诱发物”。在最后一章，有数十种家庭适用的可以减少过敏症状与类过敏症状的建议，而且在某些情形中可以将它们（不过未必是构成基础的过敏症）一起消灭。

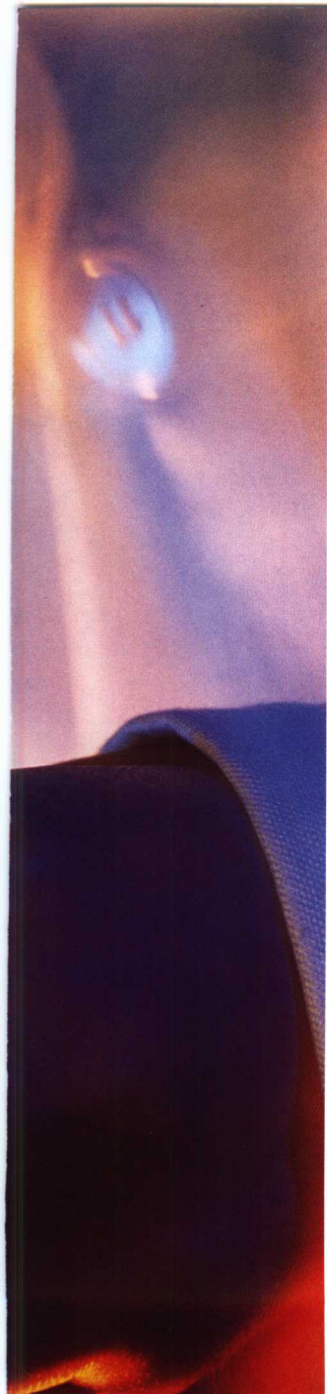


右图：要使浴室中的装潢简单且天然，最好用容易清理的材质，如磁砖、玻璃、木材、陶瓷。

左图：对过敏症患者而言，皮椅与皮沙发是衬垫式软质家饰的绝佳替代品（虽然昂贵）。其上的尘螨可以轻易拭除，而且，如果您渴望自然的生活方式，您就会喜爱这真正的遁世藏身之所。







症状、诊断、治疗

symptoms, diagnosis, and treatment

过敏反应多发生在身体的免疫系统对正常无害物质过度反应时，例如对食物中的蛋白质或药物。这项反应引起的症状，从流鼻涕与眼睛发痒，到呼吸困难与皮疹都有可能。过敏症会引起过度的刺激与失能，恶化嗅觉、视觉、味觉与触觉。最糟的是，它会致命。

一旦发觉有害物质，免疫系统的反应是，产生一种特殊抗体来对抗。这种抗体称为免疫球蛋白E。下次身体遭遇侵犯物质时，免疫系统会再次“记起”它，并产生更多免疫球蛋白。它在我们体内自己依附到细胞上去，其中最重要的是肥大细胞 (mast cells)，然后它们会迸裂，并释出组织胺、细胞激素 (cytokines)、白三烯 (leukotrienes) 及其他化学物质到血流中。这些释出物质会引起刺激、发炎等诸多过敏反应症状。

何谓过敏原？

环境中会引起过敏反应的物质惯称过敏原。几乎任何东西都可能是某人的过敏原，不过显然最共同的过敏原是家螨、灰尘、花粉、宠物、会螫人的昆虫与某些食物。其实引起过敏反应的就是侵犯物质中的蛋白质。不过像青霉素等过敏原，并不含有蛋白质；这些物质必须在体内连结蛋白质，才能诱使免疫反应产生。

判断过敏症是否会发展下去，不仅是依据过敏原一开始进入人体内的情形，还包括其他的助长因素：过敏原的浓度、重复暴露于过敏原中、暴露于多重过敏原中、其他先前存在的非经空气散播的过敏原、某些药物的使用。在特定的易受损伤时期暴露于过敏原中，如怀孕中或滤过性病毒感染后，似乎都会助长过敏症的发展。

过敏诱发物

“诱发物”这个名词，特指激起过敏症状的任何物质或状况。每个有过敏症或不耐症的人对不同的诱发物敏感，而学习避开相关的诱发物是控制既有状况的一个重要步骤。诱发物可以是一个过敏原或其他某种刺激物。常见的诱发物包括伤风感冒、流行性感冒、其他滤过性病毒感染，以及运动、冷空气、香烟烟雾、食物、某种DIY材料、家用化学品、香水；除此还有许多其他诱发物。

多重化学物质敏感性

这个状况以“生活敏感症”较为人熟知，它是描述一个人在家中对化学品极敏感，既对单一高量暴露敏感，也对连续低量暴露敏感。一旦对人体免疫系统造成损害，则人体暴露于任何一种化学品中都会诱发症状。据信在英国约有15%的人，在澳大利亚约有17%的人，饱受对化学品愈来愈敏感之苦。



不耐性与敏感性

对于生活中常会遇到的一些物质，有些人夸大了他们的类过敏反应。这些物质可能是天然的或人工合成的，包括香水、化妆品、新涂的油漆、新地毯、家中化学品、杀虫剂。虽然症状与过敏症的那些相关症状类似，但是对化学品的敏感性，不涉及免疫球蛋白或组织胺，因此不被归类为真正的过敏反应。

告诉一个有敏感性的人说他（或她）的症状不算过敏症，通常无济于事，这是因为等于暗示这病况微不足道。在过敏症诱发物与敏感性诱发物之间有很多的重叠因素，不过，过敏症与敏感性的管理与治疗非常不同，所以在诊断时，绝对不可将二者等同视之。

起敏作用

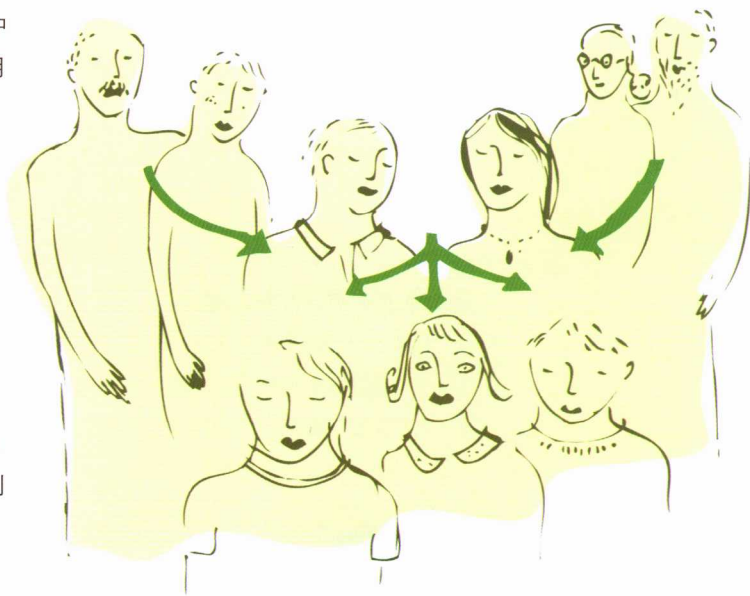
这个名词是描述身体免疫系统开始识得环境中的某样东西，然后对它产生反应的过程。起敏作用在最初暴露于侵犯物质或粒子时发生，以后再与侵犯物质相遇，就导致身体产生过敏或类过敏反应。

家族病史

过敏症的罹患有两个重要的危险因素：环境（例如家中的过敏原）及遗传组成。若双亲中有一位患有过敏症，则双亲中的任一位遗传给子女的机率是30%~50%（母亲与婴儿之间的连环遗传性最强）。若双亲皆有过敏症，则机率升高到

60%~80%。在一个家庭里，过敏症经常共同存在，所以若一位近亲有过敏症，则您可能也患此症。这是因为父母遗传给子女的是父母发生过敏症的整个倾向，而不是对一既定过敏原的一个特定敏感性。这个倾向可能制造出许多免疫球蛋白E。遗传下来的发生过敏症的可能性不只是在儿时有影响，也会在患者日后的人生中引发病状。

“异位的”这个词用来形容一些经常影响家中几位成员的过敏疾病。过敏症通常展现出这种遗传特性，包括异位性皮肤炎、过敏性鼻炎、气喘。然而，有异位性过敏病情的人，有20%的人是他们家中仅有的患者。



子女

从一出生起，一个逐渐发生过敏症的婴儿会显现与其他新生儿不同的免疫反应，因此过敏症专家相信母体在怀孕时曾发生某状况，以致引导胎儿走上过敏之路。南安普敦大学（Southampton University）的研究专门探讨母亲在怀孕期间的免疫反应。未来，怀孕妇女可能会被建议避免暴露于常见过敏原中。

婴儿期是免疫系统发展不全的危险阶段，有过敏症倾向的子女，暴露于大量过敏原中，则他们明显可能罹患过敏症。直到最近，据信在出生四个月内只被喂食母乳的婴儿，可得到某种防范过敏症的免疫力；不过，新研究发现，只有异位性湿疹才这样，而且唯有哺乳的母亲在避免食用牛奶、蛋类等与幼儿期湿疹有关联的食物时才这样。

婴儿身上发生的食物过敏症

虽然几乎任何食物都是潜在的过敏原，但以下食物最可能在婴儿身上诱发反应：蛋白、牛乳蛋白质、小麦、花生、芝麻、多刺的鱼、柑橘类水果、大豆蛋白质。



老年人中的过敏症

在老年人中，医师不容易看到过敏症。这可能是因为在五十到七十年前出生的人，在早年的生活中，遇到过敏诱发物的可能性较低，因此不太可能在成年时发生过敏症。

被诊断出有过敏症的人，往往有呼吸方面的问题，甚或有气喘。其他情形是，幼年时的过敏症会伴随一生，不过年老时症状变得较轻。虽然如此，新过敏症可于任何年龄期冒出来，而且“晚期开始的”过敏症愈来愈普遍。在年纪较大的人之中，医师诊断出气喘很难，因为症状与其他肺疾甚或是心脏病相似。有时气喘与这些状况之一或更多个状况同时存在。