

我的+家庭醫師

Family Doctor
Books

Understand
Allergies

認識過敏

向過敏說Bye-Bye完全手冊

作者

Dr Joanne Clough

陳牧宏

陽明大學醫學士
臺北榮民總醫院住院醫師



合記圖書出版社 發行

認識過敏：向過敏說Bye-Bye完全手冊 / Joanne
Clough原著；陳牧宏譯。— 初版。— 臺北市：
合記，2010-10
面：公分
譯自：Understanding allergies
ISBN 978-986-126-715-9(平裝)
1.過敏性疾病
415.74 99018844

認識過敏－向過敏說Bye-Bye完全手冊

原 著 Dr Joanne Clough
譯 者 陳牧宏
助理編輯 林慧琬
創 辦 人 吳富章
發 行 人 吳貴宗
發 行 所 合記圖書出版社
登 記 證 局版臺業字第0698號
社 址 台北市內湖區(114)安康路322-2號
電 話 (02)27940168
傳 真 (02)27924702
網 址 www.hochi.com.tw

100磅特白模造紙 13版 208頁
西元 2010 年 10 月 10 日 初版一刷

版權所有・翻印必究

總經銷 合記書局
郵政劃撥帳號 19197512
戶名 合記書局有限公司

北醫店 電話 (02)27239404
臺北市信義區(110)吳興街249號

臺大店 電話 (02)23651544 (02)23671444
臺北市中正區(100)羅斯福路四段12巷7號

榮總店 電話 (02)28265375
臺北市北投區(112)石牌路二段120號

臺中店 電話 (04)22030795 (04)22032317
臺中市北區(404)育德路24號

高雄店 電話 (07)3226177
高雄市三民區(807)北平一街 1 號

花蓮店 電話 (03)8463459
花蓮市(970)中山路632號

成大店 電話 (06)2095735
台南市(704)勝利路272號



約翰·克萊蘭教授是赫爾大學學術心臟病學系（心衰竭研究和心衰竭治療的一個國際中心）主任。她是歐洲心衰竭雜誌的總編輯，也是許多國內和國際衰竭治療研究計畫的領導人。

譯者序

Allergies

進入21世紀，台灣逐步邁向已開發國家之列，人們生活及飲食習慣不斷西化，使得下一代正面臨與我們全然不同的醫療生態。儘管如此，隨著科學和醫藥的突破與進步，許多疾病也有新的治療方法和契機，過敏便是其中之一。

本書內容充實而完整，對於不論是正苦惱或想更了解過敏的人以及家有過敏兒的家長，都十分適合閱讀。

最後，感謝我家人，也感謝M，以及出現在我生命中的好友們，因為你們的陪伴與支持，使我在行醫之路更堅強也更有信心。

陳牧宏

關於本書

春暖花開，本可快樂出遊，最怕是花粉一擾，噴嚏不斷；佳餚當前，本可大快朵頤一番，最怕是海鮮一嚐，癢疹四起；……諸如此類，為過敏所苦的人不在少數，其更是導致多種疾病的元兇！

本書對各種過敏之成因、症狀及相關治療方式的說明，除了傳統藥物治療外，還介紹取代醫學專業的「替代療法」（alternative therapies）（如：針灸、草藥醫學等），以及兩者合併使用的「輔助療法」（complementary therapies），不但使治療更多元與生活化，也為「戰勝過敏」之道開啓了契機。

此外，書中說明英國當地所提供之醫療輔助政策與資訊，雖無法完全適用於台灣，卻可作為政府單位與民間團體將來在政策的制定，與建立輔助機制之參考。書末《實用資訊》也提供英文索引，並增附中文對照，讓對過敏相關領域有興趣者，在了解過敏基本觀念之餘，也能透過自修方式來研習。

對於正苦惱於過敏或是想了解它的人，皆十分適合閱讀，所以這本《認識過敏》絕對是入門的最佳指引。

第1章	序論.....	1
第2章	什麼是過敏？.....	6
第3章	過敏的相關醫療.....	29
第4章	急性過敏反應.....	56
第5章	診斷你的過敏.....	66
第6章	過敏疾病的治療.....	83
第7章	與過敏共存.....	121
第8章	未來展望.....	130
第9章	實用資訊.....	133
■	實用的地址.....	153
■	索引.....	156
■	你的專屬頁面.....	191

1. 序 Introduction 論

什麼是過敏？

過敏（Allergy）是指免疫系統對某種正常無害的物質產生了過度反應，而且身體中許多不同部位均會受到影響。

現代社會中的過敏

過去 20 年，英國過敏人數攀升三倍，且至今依然繼續增加中。每三個英國人中，就有一個正受到過敏或與過敏相關的醫療問題所苦，總數達 1,800 萬人。可以預測的是，當開發中國家逐漸西化後，相似的問題也會隨之升高。

許多造成過敏疾病逐漸增加的原因都被認為與西方的生活習慣有關，包括：非自然的精製食品、過早添加特定的嬰兒副食品、居家環境、在室內養寵物的普及、暴露在可能造成過敏的化學物質機會增加、小家庭的趨勢、二手菸的吸入。

這些因子當中有許多在幼童身上影響尤其深遠，所以

這個年齡層是最容易受到過敏發生率增加的影響。

過敏疾病佔整體基層醫療門診量的6%，每年醫療費用高達9億英鎊。根據英國皇家醫師協會近期的一篇報告特別指出，過敏疾病在英國不僅變得更普遍，也日趨嚴重與複雜。然而，在英國，過敏免疫專科醫師是不足的，大部分的基層家庭醫師也未受過過敏疾病的專科臨床訓練。現今，相對其他科別而言，例如：心臟科，每十萬人即有一位專科諮詢醫師，過敏免疫科每兩百萬人口僅有一位專科諮詢醫師。皇家醫師協會試圖指出此問題，以鼓勵更多醫師接受過敏免疫專科的訓練。在此時，提昇衛教是非常重要的，患者越瞭解自己的過敏，便越能夠處理日常生活中的過敏。

過敏疾病乃一種慢性的、持續的、數個月或多年後依然會復發的疾病。有過敏的人通常看起來沒生病，但不表示完全健康。過敏問題可能會干擾睡眠，使人感到疲累，甚至影響食慾，降低注意力。

這些症狀累積起來，將使患者感覺身體活力下降，長遠來看，不僅是家庭生活、學校活動或工作都將受到影響。

由於過敏的症狀多半隨著時間慢慢演進，患者可能沒有察覺到對自己的生活已造成多大的影響。一些低程度可以被忍受、被當作正常的症狀，例如：咳嗽、噴嚏、鼻塞，久而久之，面對這些問題患者也會失去克

服它們的期待了。

過敏在一般疾病扮演的角色

最常見與過敏相關的疾病包括：氣喘 (asthma)、枯草熱 [hay fever, 又稱過敏性鼻炎 (allergic rhinitis)]、皮膚過敏 [濕疹 (eczema)、接觸性皮膚炎 (contact dermatitis)] 和食物過敏。

過敏和氣喘

氣喘會造成一陣的喘息 (wheezing)、咳嗽、呼吸急促，可能誘發的原因，包括：感冒、運動、接觸有毛的寵物或高含量花粉、吸入二手煙。氣喘在孩童身上尤其常見，幾乎每七個人當中就有一人，而在成人身上則較不常見，約十個中才有一個，但依然是造成生病的主要原因之一。雖然許多報告都指出氣喘的罹病率逐漸增加，但確切原因不明。

過敏和枯草熱

枯草熱 (hay fever)可能是一種季節性的症狀，好發於在晚春、夏季，也有可能長年發生在每個季節。症狀聽起來似乎不嚴重，例如：流鼻水、鼻塞、眼睛癢易流淚、噴嚏，但依然使那些受枯草熱所苦的人們感到非常痛苦，而干擾到他們的工作、讀書和睡眠。

患枯草熱的確切人數很難估計，據悉五分之一的英國人在生命某些時期，都有過枯草熱的症狀。

皮膚過敏

皮膚過敏包括幾種不同形式，濕疹是最常見的，其他還有接觸性皮膚炎、蕁麻疹、血管水腫 (facial swelling, Angio-edema)，也是過敏造成的。雖然皮膚過敏會同時影響男性及女性，但女性比男性容易產生新的過敏，這也許與多數女性經常使用化妝品、皮膚保養品有關，這些產品可能含有約100種不同的化學物質，每一種都有可能引起過敏。

食物過敏

對食物產生不舒適的反應是相當常見的，但並非全然都與過敏有關。在英國約有五分之一人口認為自己至少對一種食物過敏，但事實上則低得多，約只有2%。

那些非過敏所造成的飲食困擾常被歸罪於過敏，其實真正原因還包括對食物的耐受性不佳 (intolerance)、敏感 (sensitivity) 和厭惡 (aversion) 等等。

過敏的誤診

過敏誤診的現象並不限於食物過敏。過敏似乎已成了時尚，尤其好發於年輕女性間。除此之外，一些替代療法治療者常使用未經科學證實的檢測方式，造成不正確的診斷。

過敏問題之所以要仔細精確地診斷，有兩個重要的原

因：第一是相信自己有過敏疾病者通常會改變飲食和生活習慣，卻往往於事無補，反而造成生活困擾；第二則誤判自己的身體狀況，會妨礙發現問題的真正原因，而無法找出最好的治療方法。

本書除了闡明過敏時，身體究竟發生什麼事，以及如何確定病因是否與過敏有關外，也提供診斷過敏的多種方法，並討論現今不同的治療方式。最後，本書也提供如何與過敏共處的實用資訊。

如果你正為過敏所困擾，本書將幫助你找到適當的診斷和治療方法。雖然沒有任何書可以取代直接向醫師諮詢，但是對於讓自己更了解過敏且做好準備來說，本書將能使你有效掌握自己的過敏問題，如此便可更適當地處理它們。

重點

- 過敏日益常見。
- 三分之一的英國人受到過敏的影響。
- 過敏十分容易誤診。
- 過敏專科醫師在英國依然不足。

2. What is allergy? 什麼是過敏？

身體的防禦系統

人體內有一個十分精密的自我防禦系統，經過長久的演化，用以保護我們免於各種威脅，包括：微生物（細菌、病毒、寄生蟲）、化學物質、甚至癌症。

這個防禦系統就是免疫系統，由多種不同的細胞類型和特殊的蛋白所組成，彼此間複雜地作用在一起，使人體能區分正常的細胞（自我）和有害的細胞（非我），再進一步殲滅這些不正常或入侵的細胞。然而，有時免疫系統也會對一些無害的物質產生反應。

過敏反應即為一種免疫系統對環境當中正常無害物質的過度反應，會造成周邊相關組織的傷害，而產生令人困擾甚至致命的結果。

「過敏」這個名詞，有時習慣被用來形容各類疾病，本書則將它更精確地定義為免疫系統對無害物質的過度和不適當反應。

過敏反應涉及免疫系統中多個不同的部分，包括白血球 (white blood cells)、脾、淋巴結、胸腺、腸胃道和呼吸道中的許多小腺體。白血球又分為淋巴球（淋巴細胞，lymphocyte）、嗜中性白血球 (neutrophil)、嗜酸性白血球 (eosinophil)、巨大細胞 (mast cell)、巨噬細胞 (macrophage)，以上皆以荷爾蒙 (hormones，誘導身體特定反應的化學傳導物質) 來調控。

健康的人身上

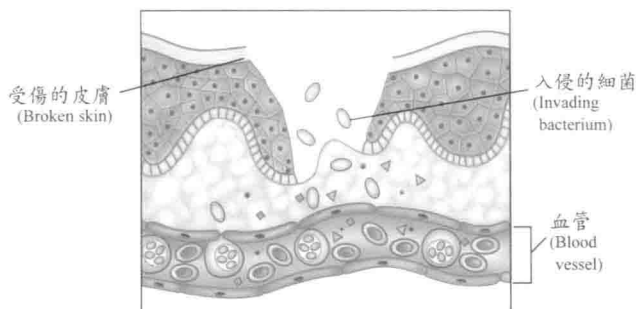
免疫系統的首要功能就是保護我們免於被可能致命的微生物攻擊。例如：麻疹病毒 (measlesvirus)、金黃色葡萄球菌首次攻擊身體時，肺、腸胃道或淋巴結中的巨噬細胞會藉由特定的蛋白結構 [protein molecules，細胞表面抗原 (surface antigens)]，來辨認它為「侵入物」（非我），而誘使淋巴球（白血球）加以注意。

其中一種淋巴球——T淋巴球，會製造出蛋白質訊息物 (protein messengers) 而刺激其他細胞（B淋巴球）產生抗體 (antibodies)。這些抗體專門和入侵細胞表面的抗原結合，一旦結合之後，抗體會釋放出訊息給殺手細胞群 (killer cells)，好讓它們移入並殺死入侵者。

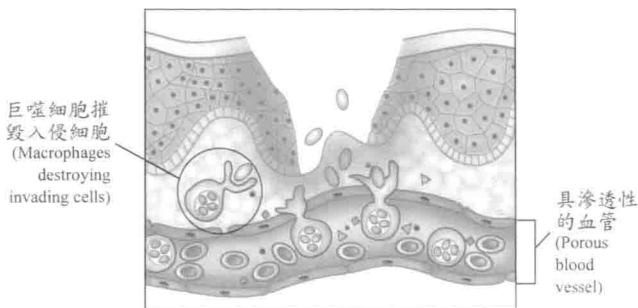
每次遇到不同的抗原，對抗它的抗體就會被產生出來，我們的身體就能夠製造出數百萬專門對抗它的抗體，而辨識抗原和首次製造出抗體的過程稱為「敏感化」 (sensitisation)。

免疫系統如何對抗有害細胞

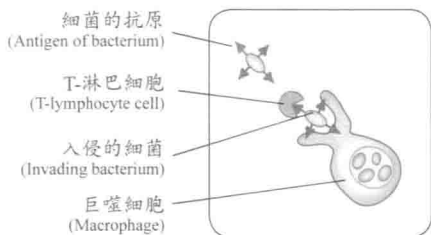
免疫（防禦）系統由多種不同型態的細胞組成，彼此相互合作以區分自我和非我（有害）的細胞，以下五個步驟乃告訴我們免疫系統是如何摧毀入侵的微生物。



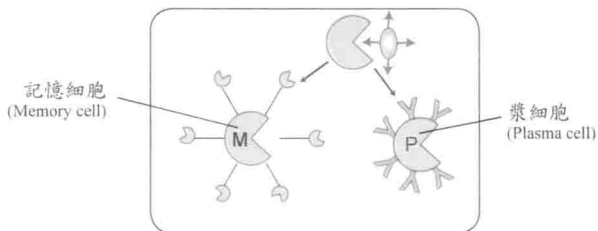
1. 細菌從受傷的皮膚侵入身體，受傷的組織釋放出化學物質以吸引巨噬細胞。



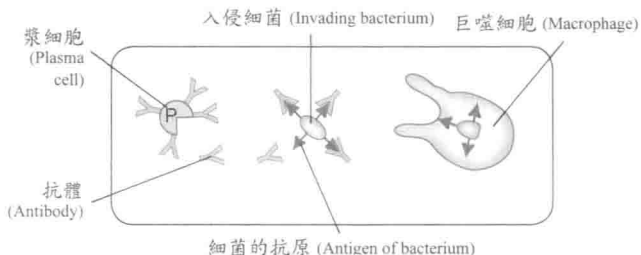
2. 這些化學物質也會造成該部位的血管擴張，使血流量增加，因此血管更具滲透性，而出現發炎現象，並讓巨噬細胞得以接近入侵細胞。



3. 一些入侵細胞被巨噬細胞吞食而毀滅，此外T淋巴細胞會傳遞訊息給B淋巴細胞以製造特定抗體對抗入侵者。



4. T細胞會促進兩種B細胞的製造：漿細胞 (plasma cell) 能因應即時需求產生抗體；記憶細胞 (memory cell) 則經儲存以供未來使用。



5. 如果身體再次受到相同的細菌威脅，T淋巴細胞會促使漿細胞製造抗體和入侵細胞的表面抗原結合。接著，抗體會將訊息傳遞給殺手細胞（巨噬細胞），使其摧毀入侵者。



經過第一次敏感化後，我們的免疫系統便會記住每個有害的微生物，當相同的微生物再次入侵時，免疫系統便能立即辨識，是全身除了腦部之外有記憶力的系統。

如果相同微生物再次攻擊，它獨特的抗原會立刻被辨認，由T淋巴球送出化學訊息給B淋巴球，B淋巴球製造出抗體對抗入侵者。

這個相乘的步驟能快速地製造大量抗體，幫助身體殺死有害物質，而其他白血球所製造的化學物質，例如：組織胺 (histamine) 可增加血流量至患處，使血管壁較易滲透，有助於前來支援的白血球（例如：巨噬細胞）到達受傷部位，以摧毀和吞噬入侵細胞。

當皮膚受到感染時，我們能看見組織胺作用的證據。受傷的部位會紅腫，正是因為血流增加；會熱痛，則是與免疫反應中所產生的化學物質相關，以上的過程稱為發炎反應 (inflammation)。

過敏的人身上

當你過敏時，體內的免疫系統依然完好的運作，以抵抗病毒、細菌、寄生蟲的抗原，但它也對其他無害的抗原產生了反應。

這些無害的抗原稱為過敏原 (allergen)，被我們的免疫系統誤認為具危險性，而誘發免疫反應加以對抗。這反應就稱為過敏反應，你因而產生過敏。

敏感化

過敏的形成有兩個階段：首先是敏感化（詳見第7頁和第12頁圖），這個過程發生在免疫系統遇到無害抗原時，依然產生對抗它的抗體。

這類特殊型態的抗體，即是免疫球蛋白E（immunoglobulin E，簡寫為IgE），它跟那些保護我們並對抗寄生蟲（例如：蠕蟲、吸蟲、阿米巴原蟲）的抗體類型相同。

寄生蟲相對於細菌、病毒等微生物大上許多，而我們的身體必須找到其他方法來擺脫它。IgE和其他種類的抗體不同，它能將自己依附在巨大細胞（mast cell）和嗜鹼性細胞（basophil）的表面，而這兩類細胞內蘊藏有千種的毒性小泡（toxic granules）。當過敏原和細胞表面的IgE結合後，毒性小泡會釋放出其內含物質，造成過敏相關症狀。

然而並非每次遇到新的抗原，身體一定會被敏感化，某些物質可能在過敏發生前已存在體內多年。敏感化並不會產生任何症狀，你將無法察覺它，一旦敏感化後，免疫系統會保留著對抗原的記憶，當它再次遇見時，便可立即辨識。

過敏反應

一旦身體被敏感化，即使微量的抗原也能造成過敏