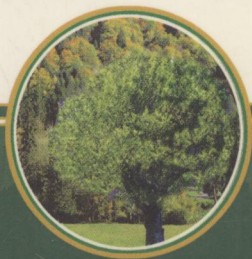




别让过敏症 打扰生活

—— 过敏症的家庭防治与康复



天津科技翻译出版公司

别让过敏症 打扰生活

—— **过敏症** 的家庭防治与康复

李金盛 编著

天津科技翻译出版公司

.....
图书在版编目(CIP)数据

别让过敏症打扰生活: 过敏症的家庭防治与康复/李金盛编著. —
天津: 天津科技翻译出版公司, 2002.1

(绿色健康忠告丛书)

ISBN 7-5433-0255-1

I. 别… II. 李… III. ①变态反应病-防治 ②变态反应病-康
复 IV. R 593.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第071331号
.....

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 邢淑琴

地 址: 天津市南开区白堤路244号

邮政编码: 300192

电 话: 022-87893561

传 真: 022-87892476

E - mail: tsttbc@public.tpt.tj.cn

印 刷: 廊坊人民印刷

发 行: 全国新华书店

版本记录: 850×1168 32开本 5印张 80千字

2002年1月第2版 2002年1月第1次印刷

定价:9.60元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

前 言

过敏症是危害人类健康的疾病。目前我国患过敏症的人数有所增长。为了使人们对过敏症的基本知识及家庭防治与康复方法有所了解，我们编写了这本书。

本书以浅显的语言向读者介绍了有关过敏症的基本常识以及过敏性鼻炎、过敏性气喘、过敏性皮炎及食物过敏的病因、症状、危害、治疗、预防及康复方法，既可作为患者及家属身边的家庭医生，又可作为医务工作者的参考书。

编 者



	什么是过敏	1
	何谓过敏症	2
	过敏是如何发生的	3
	常见的敏感分为哪几类	4
	过敏症有何症状	6
	过敏原分为哪几类	7
	患过敏症后如何处理	10
11	如何治疗过敏性疾病	
12	如何预防过敏症	
14	过敏会自然痊愈吗	
16	过敏症应禁忌哪些饮食	
17	尘螨是什么	
17	怎样控制卧室的尘螨	
19	何谓过敏性鼻炎	

22	过敏性鼻炎的发病机制是什么，有何症状
23	过敏性鼻炎应做哪些检查
24	过敏性鼻炎如何分类
25	如何避免过敏性鼻炎
26	西医怎样治疗过敏性鼻炎
28	过敏性鼻炎的中医病因病理是什么
29	中医怎样治疗过敏性鼻炎
30	患了过敏性鼻炎怎么办
31	过敏性鼻炎的治疗原则是什么

鼻过敏分为哪几型	32
鼻过敏的原因是什么	33
鼻过敏的主要症状是什么	35
鼻过敏症有哪些并发症	35
对付过敏性鼻炎的最佳办法是什么	36
治疗鼻过敏的方法有哪些	37
鼻敏感与感冒有何区别	38
鼻敏感可以根治吗	40
千万别把鼻敏感症当做感冒来治疗	42

什么是气喘	43
气喘的主要症状是什么	44
怎样诊断气喘病	45
过敏性气喘的发生率有多大	46
过敏性气喘有哪些症状	47
过敏性气喘如何分类	48
过敏性气喘为何要早期治疗	49
中医怎样治疗过敏性气喘	50
过敏性气喘的中医病因病理是什么	51

53	中医如何治疗过敏性气喘
55	维生素E可降低过敏及气喘的危险吗
56	气候变冷时如何预防气喘
57	照顾气喘病人时应考虑哪些特殊状况
58	何谓婴幼儿气喘病
60	病毒性呼吸道感染和气喘病有何关系
62	鼻窦炎与气喘病有何关系
63	什么是阿司匹林诱发型气喘
67	吸烟与气喘病有何关系

69	何谓运动诱发型气喘
71	运动诱发型气喘如何处置
74	何谓异位性皮炎
75	异位性皮炎如何诊断
77	异位性皮炎的处理原则是什么
78	患了过敏性皮炎怎么办
	婴幼儿发生异位性皮炎对生长发育会不会
81	有影响
82	什么是儿童过敏病

	儿童过敏症有哪些非药物疗法	84
	宝宝发生异位性皮炎后有什么办法可以	
	改善	85
	婴儿发生过过敏症状后会不会再发生其他	
	过敏症状	86
	宝宝出生一二月左右皮肤有发疹或者发	
	痒是不是过敏，为什么会发生这种情况	87
	如何预防幼儿患过敏症	88
	何谓职业性过敏症	90

哪些特殊工作环境或物质容易引发职业性	
过敏症	91
何谓花生过敏症	93
什么是电磁波过敏症	95
对抗皮肤过敏应做些什么	97
对抗皮肤过敏不应做什么	99
如何保持皮肤的最佳状态	100
如何做化妆品的皮肤过敏试验	103
如何在护肤和避免过敏的战役中取得双胜利	104

106	何谓情绪性过敏症
107	中药也会引起过敏吗
110	怎样预防和处理药物的过敏反应
111	天气与花粉过敏症有关吗
112	何谓气候变化过敏症
115	过敏症会传染吗
116	哮喘也是过敏症的一种吗
116	夏天蚊虫叮咬会引起皮肤过敏吗
118	呼吸道过敏症的环境控制及避免疗法是什么

119	皮肤过敏怎么办
123	过敏病症为何不可忽视
128	如何认识食物过敏
130	与饮食过敏密切相关的疾病有哪些
136	饮食方式不当会引起哪些常见警告反应
138	营养与饮食过敏有何关系
139	为什么说食物过敏者最好远离麻辣锅
141	过敏性体质有何长处
142	健康管理有何重要性

进射现象是皮肤的再生现象吗 | 144

什么是杉树花粉症 | 147



什么是过敏

过敏是指生物体对外来的异物（过敏原，即抗原）所产生的一种不适当反应而言。此种引起过敏反应的异物，我们通称为过敏原，而我们身体会对过敏原产生过敏性抗体，即通常所称的IgE抗体。过敏是孩童期最常见的疾病之一，包括支气管哮喘、过敏性鼻炎、食物过敏、昆虫蜇刺过敏、皮肤过敏（湿疹、荨麻疹、血管性水肿）、过敏性结膜炎和药物过敏等。

过敏症状经常会随着孩子长大而从一个器官系统转向另一个器官系统。通常在幼儿时期是食物过敏或湿疹，后来这些问题可能消失了，而诸如过敏性鼻炎或气喘的呼吸道过敏又出现了。当然，这种顺序也不固定，湿疹与气喘并存完全可能，也可能并发其他过敏症。



何谓过敏症

当人的免疫系统对侵入人体基本上无害的物质反应过度时，就会过敏。免疫系统发现侵入物质，就会开始分泌一种叫组织胺的东西，组织胺会引起发痒、打喷嚏等过敏症状。花粉热是很常见的过敏症。花粉、动物皮屑、家庭尘埃及霉菌都会引发这种病。

食物过敏并不常见，小孩子发病的机会比成人多，儿童通常在3岁以后就会无药而愈。最常引起过敏的食物包括核桃类干果、蛋及牛奶，海鲜及花生引起的反应最激烈，在极罕见的情况下，甚至会使人休克、致死。治疗的方法是打一针肾上腺素，然而对海鲜及花生的过敏则很难自然好转。有的人对青霉素类的药物或昆虫叮咬也会有激烈的过敏反应，甚至会致死。

很多的过敏现象在家里就能自行处理，如果你的情况比较严重，医生可能会开抗组织胺剂、类固

醇喷剂或针剂以减轻症状。

下面是一些常见的过敏症：

● 花粉热(过敏性鼻炎)：经常打喷嚏、眼睛痒、流眼泪、鼻塞或流清涕、喉咙后方或上腭痒。

● 过敏性气喘：打喷嚏、哮喘、咳嗽，有些人甚至呼吸困难。

● 食物过敏：皮肤发红、发痒、发肿，胃肠道反应，如恶心、呕吐、腹泻等症状。

● 药物过敏：皮肤发红、发痒、发肿，有时有类似流行性感冒的症状，如头痛、轻微发热及关节疼，严重的会造成面色苍白，大汗淋漓，心动过速，血压下降，丧失意识，并有可能危及生命。



过敏是如何发生的

一般可分两个阶段：

● 第一阶段：当你吸入异物时，会启动你体内的免疫系统。免疫系统将这个异物视为危险的东

西，并在体内产生少量的抗体，这时体内并不会有任何过敏反应发生，没有打喷嚏、流鼻涕等症状。

● 第二阶段：当你再度吸入同样异物时，你的免疫系统会记得这种异物并再产生大量的抗体，这抗体会刺激身体各部位（鼻子、眼睛、气管、肺部）的肥大细胞和嗜碱细胞分泌组织胺。组织胺会使你体内组织加速分泌液体并刺激组织，结果引起流鼻涕，鼻充血，泪眼，鼻、耳、喉头痒，种种动作想把你所吸入的异物排出体外。



常见的敏感分为哪几类

● 食品过敏

涉及过敏的食品有：鸡蛋、牛奶、花生、甲壳动物（虾、蟹）、鱼，部分蔬菜如芹菜、芜菁等。食物中含有花生油会使婴儿过早产生过敏，而饼干、果酱、冷饮、面包、菜肴中也都含有花生油。因此，对于婴儿来说，母乳喂养是最好的预防过敏措施。



如果婴儿在出生后的前6个月里没有过敏，那么后来患敏感性疾病的危险就大大减少。

● 绿色过敏

近年来，随着居住条件的改善，各种花卉、植物‘入侵’客厅、卧室，使一些敏感体质的人饱受鼻炎、结膜炎、哮喘和湿疹之苦。周末到郊外度假，原是去呼吸‘清新’空气，但是一种名为土荆芥的野草却使人不得安宁。这是一种可怕的过敏原，专家指出，10~20粒土荆芥花粉就足以使敏感症患者发病。一株土荆芥在花粉期能产生20亿颗花粉，能传播到65千米的范围内。



● 宠物过敏

如今，养宠物的家庭越来越多，宠物数量不断增加。这些可爱的小狗、小猫给人带来乐趣，也给人造成威胁。它们的落毛和皮屑是可怕的敏感原，今天，在过敏根源中，宠物已位列第四。

● 螨虫致喘

凡是有人的地方就有螨虫。这种小生物几乎无孔不入，我们的被褥更是它们滋生的温床。专家说：“我们的床上平均生活着200万只螨虫，一脚踩下去就能踩死4000只。”美国的一份研究表明，父母如果是敏感性疾病患者，而且一生下来就睡在满是螨虫的床上的孩子，到了11岁时，80%的人会有哮喘病。



过敏症有何症状

● 食物引起的过敏症的症状包括明显易见的红肿瘙痒的皮疹以及肠胃不适的症状，如恶心、呕

吐、消化不良、腹泻以及腹痛。

● 接触性引起的过敏症状由轻微的皮疹到荨麻疹和含液水泡。

● 枯草热的症状为鼻塞、流鼻涕、打喷嚏、瘙痒，甚至咳嗽。一旦支气管受到影响便引起犹似哮喘的症状：胸闷、呼吸困难。

● 注入性过敏症状有皮疹、发热、关节肿痛、恶心、呕吐和胃抽筋。

以上是一般敏感反应的病症，而每个人的过敏症可能有其他病症或有几种病症同时并发，所以如有什么问题，应向医生咨询。严重的过敏反应还可引起血压下降、严重哮喘、神志不清和休克，幸而这种过敏性休克反应是极罕见的，万一出现这种反应则应立刻送医院治疗。



过敏原分为哪几类

能引起过敏症的物质数以千计，他们存在于空