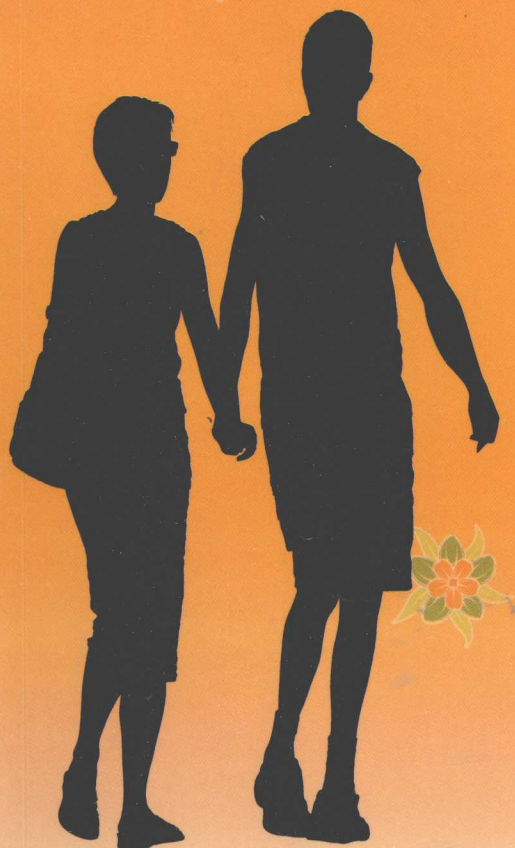
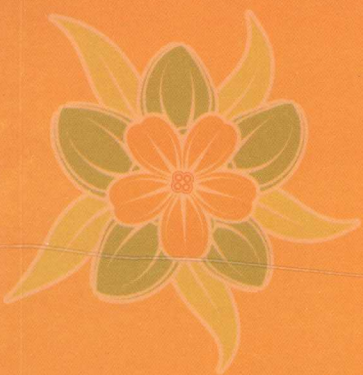


过敏漫谈

FREE DISCUSSION ON ALLERGY

施锐 编著



 中国科学技术出版社

过 敏 漫 谈

施 锐 编著

中国科学技术出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

过敏漫谈/施锐编著. —北京:中国科学技术出版社,2009. 10
ISBN 978-7-5046-5529-5

I. 过… II. 施… III. 变态反应病—防治 IV. R593.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 174969 号

本社图书贴有防伪标志,未贴为盗版。

中国科学技术出版社出版

北京市海淀区中关村南大街 16 号 邮政编码:100081

电话:010-62103210 传真:010-62183872

<http://www.kjpbooks.com.cn>

科学普及出版社发行部发行

北京长宁印刷有限公司印刷

*

开本:787 毫米×960 毫米 印张:8.75 字数:166 千字

2009 年 11 月第 1 版 2009 年 11 月第 1 次印刷

印数:1—3000 册 定价:26.00 元

ISBN 978-7-5046-5529-5/R·1424

(凡购买本社的图书,如有缺页、倒页、
脱页者,本社发行部负责调换)

内 容 提 要

这是一本知识性和趣味性相结合的科普读物。适用于广大老百姓和基层医务工作者。本书内容新颖，旨在普及过敏知识和一些保健知识。为了使文字通俗易懂，配有近 80 幅漫画和照片，语言和标题尽力以通俗方式来表达。此外，本书分成过敏知识简介、如何认识和寻找过敏原、如何防治过敏、如何战胜过敏、过敏如何迈向健康等八个部分，全书约 16 万余字。

序

20 世纪 50 年代，施锐先生在我国著名变态反应（过敏）专家张庆松领导下，首先在北京协和医院创建了变态反应（过敏）实验室和变态反应（过敏）门诊。60 年代在临床工作中，观察到有许多过敏性鼻炎及支气管哮喘患者在秋季发作，究其原因何在？在中国科学院植物研究所张金谈等专家的帮助下，发现野草——艾蒿所产生的花粉粒在空气中漂浮，经患者吸入后引起过敏所致。从而明确北京地区秋季引起过敏性鼻炎和哮喘的病因是蒿属花粉。这一研究成果获得中国医学科学院的奖励。

施锐先生现虽已是耄耋之年，但笔耕不辍，最近除已出版《过敏与治疗》及《花粉过敏症》两部专著外，考虑到科学普及的重要，又与漫画家合作，完成《过敏漫谈》的创作。我有幸先读文稿，阅后认为这是一本具有较好的知识性和趣味性的科普读物，希望能得到读者的喜爱，并从书中获得裨益。

朱瑞卿

2009 年 8 月 1 日

前言

热心的读者读完本书之后，想必不难从中得到一点儿收获。作为普通老百姓的作者，理所当然地应当向“捧场”者表示感谢。

由于《过敏与治疗》、《花粉过敏症》两本书刚刚脱稿，考虑到它们太偏向于医学专业，对普通老百姓来说可能有点生硬，于是，将多年来收集到的书刊和资料拿出来整理，结果发现其中不少有关过敏的较新知识，可以结合我当年的工作经验写一本科普读物，供广大老百姓茶余饭后参阅。总希望有一本读物能给广大读者从休闲中得到一些精神食粮。我用了不到一年的时间，废寝忘食地将《过敏漫谈》一书编写完。期望这本书的出版能给一些读者带来人生的欢笑，因为它不仅能为读者奉上知识，还能送上健康。

在编写本书过程中我做过反复考虑和修改。原计划以文字配合动漫完稿，但后来有的出版社提出这样运作成本过高，于是打消了原来的念头。不过，为了便于普通老百姓浏览，经过个人构思，现将部分文字中插入了若干漫画和照片，不知道它能不能起到预期的效果，能不能满足读者的需求。虽然我心里一点儿底都没有，但我是尽心尽力了。敬请广大读者指正，请专家学者点评。

在编著本书过程中得到家人和亲友们的鼓励和帮助。特别需要提出的是王帅同志，为了使本书图文并茂，他精心地绘制了几十幅漫画。还有健康报社编辑张丽虹同志，她对本书进行了修订。由于他们的辛勤劳动，给本书的内容、质量和水平增添了“光”和“彩”。这里我还要感谢北京军区总医院耳鼻喉科兼变态反应室主任朱瑞卿医师为本书作序以及所有帮助过我的人。我要永远铭记他们的名字。

施锐

农历己丑年七月二十五日于北京

目 录

序

前言

第一章 过敏知识简介	(1)
一、过敏的定义	(1)
二、过敏的起因	(1)
三、过敏与过敏原	(2)
四、过敏的主要症状	(3)
五、如何寻找过敏的病因	(3)
六、过敏重在预防	(4)
七、过敏的治疗	(5)
第二章 挑战过敏	(6)
第一节 先从人体免疫说起	(6)
一、免疫系统有哪些基本作用	(6)
二、免疫与过敏是“师徒”	(7)
三、机体中的“免疫大军”	(7)
四、人体免疫力与过敏	(7)
第二节 揪出过敏的根源	(8)
一、过敏原如同定时炸弹	(8)
二、过敏元凶：免疫球蛋白 E (IgE)	(9)
第三节 过敏的道白	(12)
一、揭开过敏和过敏体质的面纱	(12)
二、过敏体质的免疫特征	(13)
三、奇妙的遗传因素	(14)
四、特应症与遗传关系密切	(15)
五、引起过敏反应的物质是什么	(17)
六、过敏焉知非福	(17)
第三章 警惕过敏	(21)
第一节 过敏病发病概况	(21)
第二节 百姓谈过敏	(22)
第三节 几种过敏病的临床表现和基本对策	(23)

一、花开时节鼻炎多	(23)
二、春天眼痒过敏多	(25)
三、咳嗽是气管炎和哮喘的前奏	(26)
四、皮肤瘙痒是皮肤过敏的典型表现	(27)
五、食物过敏是胃肠过敏的祸首	(33)
六、不可思议的外阴瘙痒	(34)
七、其他表现	(34)
八、并发症和继发证	(34)
第四章 怎样预防过敏病	(36)
第一节 保护婴儿不受过敏侵袭	(36)
一、母乳不仅仅是婴儿的粮食	(36)
二、牛奶——婴儿过敏的首位因素	(37)
三、宝宝的呼唤	(37)
四、母乳不足怎么办	(37)
第二节 食物过敏与食物依赖运动诱发性过敏	(38)
一、要重视食物过敏	(38)
二、要提防食物依赖运动诱发性过敏	(38)
第三节 创造良好的生活环境	(39)
第四节 远离室内外空气污染	(41)
一、大气污染能让人过敏	(41)
二、人类需要清洁的生活空间	(41)
第五节 建立三道防线	(44)
一、合理膳食	(44)
二、适当运动	(45)
三、心理平衡	(46)
第六节 行为控制	(48)
一、外出旅游的注意事项	(48)
二、注意气候变化	(49)
第五章 找出过敏原	(51)
第一节 认识过敏原	(51)
一、吸入物	(51)
二、食物	(64)
三、细菌	(68)
四、计算机	(69)

五、药物	(69)
第二节 哮喘与职业	(72)
第六章 寻找过敏与过敏原的途径	(73)
第一节 自我观察	(73)
第二节 请求医生帮助	(73)
一、人体细胞动态对过敏的启示	(74)
二、用体内试验寻找过敏原	(78)
第七章 医患携手, 共同防治过敏病	(91)
第一节 先与过敏原脱钩	(91)
第二节 让大气净化器成为预防过敏的好帮手	(92)
第三节 药物治疗	(93)
一、特非那丁 (也称敏迪)	(94)
二、阿司咪唑 (Astemizole)	(95)
三、盐酸西替利嗪 (Cetirizine Dihydrochloride) 商品名仙特明 (Zyrtec)	(95)
四、氯雷他定 (Loratadine) 商品名开瑞坦	(95)
五、波丽玛朗 (Primalan)	(95)
六、左卡巴斯汀 (Levocabastin) 商品名立复汀 (Livostin)	(96)
七、过敏反应介质阻释药 (膜稳定剂或膜保护剂)	(96)
八、酮替芬	(100)
九、糖皮质激素 (糖皮质类固醇)	(100)
十、抗胆碱能药物 (M 胆碱受体拮抗剂)	(102)
十一、鼻黏膜血管收缩剂 (又称避减充血剂)	(103)
十二、减充血口服剂	(105)
十三、治疗哮喘的喷雾剂	(105)
十四、 β_2 肾上腺素受体激动药	(106)
十五、茶碱类药物	(107)
十六、白三烯受体调节剂 (白三烯受体拮抗剂)	(107)
第三节 中西医结合治疗	(108)
一、鼻炎	(108)
二、过敏性皮炎	(109)
三、荨麻疹的中药敷脐疗法	(109)
四、哮喘	(110)
第四节 免疫治疗 (减敏治疗)	(111)

一、免疫治疗的机理·····	(112)
二、免疫治疗的过敏原是如何制成的·····	(112)
三、免疫治疗的方法·····	(112)
四、免疫治疗要留意什么·····	(113)
第八章 过敏如何迈向健康之路·····	(116)
第一节 健康的定义和去向·····	(116)
第二节 健康管理·····	(116)
第三节 营养管理·····	(118)
第四节 生活管理·····	(119)
一、在性生活中注意过敏·····	(119)
二、美容与过敏·····	(121)
第五节 过敏革命·····	(125)
主要参考文献·····	(127)

第一章 过敏知识简介

一、过敏的定义

过敏也称变态反应 (Allergy)，这两个词原是同义词。但过敏一词通俗易懂，常被老百姓所称谓。例如有的人一喝牛奶就腹泻或出荨麻疹，又如每逢花粉季节，有的人就患鼻炎或哮喘，大家就称之为牛奶过敏或花粉过敏，但很少用“变态反应”这一词来表示。而“变态反应”这一词常被专业人员所采用，多见于著述之中。就这两个词的本义而言，概括地说是指我们身体的免疫系统对外来物所作出的一种过分的反应。然而，也有人将过敏与变态反应二词严格地加以区分，将人类接触自然界的某物质所诱发的反应称之为变态反应，将动物用人工诱发的反应称之为过敏反应。

1906 年奥地利儿科医生 Clemens von Pirquet 首先提出了“*Allergy*”这一词，他观察到，应用破伤风抗毒血清治疗破伤风时，多数患者获得了较好的疗效；然而，个别患者再次使用同一血清时发生了严重的甚至是致死的不良反应。于是，他认为，这一反应可能是患者的反应性发生了改变，以致机体出现了异常反应，由此提出了“变态反应”这一概念。随后，大量的动物实验反复证实了这种认识，变态反应学这门学科从此得以发展。

过敏反应（变态反应）的准确定义始见于 1957 年：它是由不同的免疫机理导致的对机体不利的生理过程。正常的免疫反应能对外界的异物（抗原）产生排斥，使机体得到保护，而过敏反应（变态过敏）则是机体对这类抗原物质的过强反应，从而导致组织损伤，产生轻重不等的危害。

二、过敏的起因

过敏反应是身体对一种或多种物质的不正常反应，而这类物质对大多数人是无害的。其主要起因为：

1. 过敏体质

过敏体质者在接触环境中的致敏物质后，体内可产生过多的特殊抗体，即免疫球蛋白 E（简称 IgE）。IgE 可以介导环境中的致敏物质（过敏原）与机体组织中的肥大细胞结合而发生反应，产生并释放过量的化学物质，继而产生过敏性鼻

炎、支气管哮喘、花粉过敏症、过敏性结膜炎、荨麻疹、湿疹等。过敏反应一般分为Ⅰ、Ⅱ、Ⅲ、Ⅳ型。我们通常所说的过敏反应是指Ⅰ型过敏反应。

2. 过敏具有遗传倾向

一旦父母单方或双方为过敏体质，例如父母一方或双方患有支气管哮喘、过敏性鼻炎、荨麻疹、湿疹等过敏性疾病，其子女发生过敏的概率一般较大，甚至有的人会有祖孙三代隔代过敏的历史。

3. 日益变化的环境因素

据报道，目前在平均每五六个人中就有一人患过敏症，过敏患者的不断增加很可能与生活方式（如进食加工食品过多）、自然环境的变化（如吸入汽车尾气中的微粒）、生活节奏过快和精神过度紧张有关。

三、过敏与过敏原

过敏原亦称变应原，它们是同义词。过敏与过敏原存在着十分密切的关系。为了寻找过敏的原因，部分医生依赖制作标准化和纯化的过敏原来进行诊断和治疗。有了质量过硬的过敏原，才有可能得到较为令人满意的疗效。

在自然界和我们的日常生活中，过敏原的种类繁多，人们难以捕捉和得出较为精确的数字，即使以百位推算也不过分。为了便于人们了解常见的过敏原，现将其归纳成以下几个类型：

1. 吸入物过敏原

如花粉、真菌、动物皮毛及皮屑、羽绒、室内尘土和尘螨等。

2. 食物过敏原

如肉类（鸡鸭鱼牛羊猪等）、海鲜、禽蛋、谷类、葱蒜姜、螃蟹、奶和奶制品、坚果类、水果和蔬菜类等。

3. 接触性过敏原

如化妆品、染料、羊毛、乳胶制品等。

4. 昆虫过敏原

如昆虫毒液等。

5. 药物

如青霉素等。

值得注意的是，有些过敏原和过敏原之间还存在着交叉反应。我们在临床工作中已经观察到个别对牛奶过敏的患者，对牛肉过敏原亦呈阳性反应。又如对鸡蛋过敏的患者，同时也对鸡肉有反应。最近的国外研究显示，对树木花粉过敏的人，同时对该树木的果实或种子过敏。这说明对花粉过敏的人，同时对其食物会产生交叉反应。

四、过敏的主要症状

过敏的主要症状大致可分为以下几个方面：

1. 眼睛

眼痒、流泪、结膜充血、眼睑疼痛等。

2. 耳鼻喉

外耳道痒、鼻痒、喉痒、上颚痒、鼻塞、喷嚏、清水样鼻涕、鼻黏膜灰白和水肿等。

3. 肺

胸闷、气短、咳嗽、喘息等。

4. 皮肤

皮肤瘙痒，出现荨麻疹、湿疹等。

5. 消化道

胃痉挛、呕吐、腹泻、黏液便等。

6. 过敏性休克

头晕、恶心、呕吐、气促、全身出现皮疹，随后出现神志不清、四肢冰冷、血压下降等症状，这是过敏症最严重的表现。一旦出现上述症状，必须立即救治，不得延误，否则将会导致死亡。

7. 其他症状

头痛、疲倦、情绪低落等。

五、如何寻找过敏的病因

过敏反应的种类因人而异，同一种过敏原对张三来说可能引起荨麻疹，对李四来说则可能引发过敏性鼻炎。有的人往往不只对一种物质过敏。随着年龄的增长，过敏的症状也会随之发生变化，例如有的人幼儿时期患有湿疹病，到了成年时期湿疹没有了，却得了过敏性鼻炎或花粉过敏症，甚至出现哮喘症状。所以，有过敏病的人，从小就要注意找出病因，针对病因进行预防与治疗。但是过敏者无须过于紧张，目前已有实例证明，随着年龄的增长，有些人的过敏症状能有逐渐减轻或消失，虽然这只是个别的例子。

为了查清过敏的确切原因，医生常借助于以下方法：

1. 患者病史回顾

详细询问患者过敏反应的病史，以助于找出病因。

2. 体内试验

通过皮肤或鼻内、支气管激发试验来确定过敏原。而皮肤试验的准确率达不

到百分之百，有时还会出现假阳性、假阴性反应，或迟发反应和不良反应。进行这些试验需要注射器和消毒设备。鼻内、支气管激发及食物刺激等试验则存在某些不安全隐患。

3. 体外试验

利用先进的全自动仪器，如帽状过敏原系统（CAP system）来寻找过敏原。体外试验的方法比较安全可靠，但仪器设备费用较高，程序较多，测定时间也较皮试长。这种方法很适用于儿童和晕针患者。

新近研发的过敏原芯片、嗜碱性粒细胞活化试验等新方法的效果还需进一步验证。

需要提醒人们注意的是，在进行皮肤试验之前，需停药抗过敏药、激素、抗喘药等。

虽然变态反应科的医生对于过敏反应的诊断和治疗做了大量的工作，但离让所有过敏患者的病痛得到缓解这个目标尚有一定的差距。

六、过敏重在预防

有资料显示，如果避开自然界或生活中的过敏原，人们发生过敏反应的概率能减少 50% ~ 70%。约 1/3 的过敏性鼻炎与支气管哮喘是同时或先后发生的。在支气管哮喘患者中，有 2/3 的人有过敏性鼻炎。所以说，过敏性鼻炎和支气管哮喘是同一气道的同一种疾病。如果我们不具备一定的知识，就容易将过敏性鼻炎与感冒相混淆，从而延误过敏性鼻炎的治疗时机，乃至迁延成哮喘。应当引起人们特别关注的是，它们对于儿童的生长发育影响尤为严重。

以下预防过敏的几项措施供大家参考：

（1）区分感冒和花粉过敏症。虽然两者症状有些近似，但感冒没有明显的季节性，一年四季都能发生；而花粉过敏症具有非常明显的季节性，每当空气中的花粉达到一定的浓度时就会出现症状；季节一过，症状立即减轻或消失。就是说，花粉过敏症每年不是春季就是夏季、秋季或两季之间才犯病，其余时间没有病症。只要我们摸清这个规律，提前进行预防和治疗，花粉过敏症的发生或发展一般是可防、可控、可治的。在此提醒有花粉过敏史的人注意，每逢花粉季节要尽量减少外出，如有条件可到没有致敏花粉的地区短住。

（2）设法避开过敏的食物。简单的方法就是食物过敏者要暂停食用过敏的食物。常引起儿童过敏的食物有牛奶、蛋类、花生、坚果、大豆、小麦、芹菜、西红柿和草莓等。有食物过敏症的成年人或较大的儿童应该吃得杂一些，经常只吃几种食物就容易导致对其他食物过敏。婴幼儿最好食用母乳喂养。至于如何判断食物过敏，可根据统一的金标准去鉴别，如激发试验等，但做激发试验时，必

须备好一些急救措施。

(3) 设法避免常年性引起过敏的过敏原。比如屋尘、尘螨、陈旧的枕垫、衣物和宠物皮屑及其排泄物等。人们要经常保持室内清洁，定期晒洗被褥和衣物，经常洗浴、洗发、剪指甲和洗手等。

(4) 外出旅游前应准备好并随身携带抗过敏的药物，有食物过敏史者，在运动前要避免进食过敏的食物，如已进食过敏的食物而必须参加运动时，则要注意预防运动诱发的过敏反应，如过敏性休克等。运动前备妥抗过敏药和可自动注射的肾上腺素。

(5) 对药物过敏者来说，要将自己过敏的药物牢记在心，在就医或看急诊时务必提醒医生和护士注意。最好将过敏药物的名称用红色笔标注在病历明处，以防使用药物不当，发生意外事件。不论因服用药物或接触其他过敏原而发生过敏性休克时，应首选注射肾上腺素进行抢救，而不是服用抗过敏或激素类药物。

七、过敏的治疗

过敏的治疗，一般来说，分为药物治疗、非特异性治疗和过敏原特异性治疗。

(1) 避免接触过敏原，室内增添净化器等。

(2) 药物治疗：西药为主，中药为辅或中药为主，西药为辅。

(3) 过敏原特异性免疫治疗：注射逐渐增加剂量的过敏原，俗称脱敏治疗。新的尝试，主要包括口服热变性蛋白、口服免疫治疗、舌下含服治疗、基因工程重组蛋白治疗等。如使用小剂量花生抗原口服，逐渐增加剂量，最后实现脱敏。出于对安全性的顾虑，该措施适用的患者有限。

第二章 挑战过敏

第一节 先从人体免疫说起

一、免疫系统有哪些基本作用

现代医学研究证实，肠道内细菌在提高人体免疫力方面起着关键性的作用。虽然人体不断受到细菌、病毒及其他病原微生物的侵袭，还经常受到来自各方面的不良刺激和干扰，但是幸好人类有了一套完整的免疫系统，使我们人类拥有了抵抗各种病原微生物和外来不良刺激的能力，帮助我们从体内清除抗原、感染性微生物和生物活性分子，溶解外来细胞，从而保护我们机体的完整性。也就是说，保持了健康的体魄。

免疫反应则具有普遍性。就是说，人体在接种疫苗后，绝大多数人会产生免疫反应，从而使机体获得保护能力。例如给儿童接种麻疹疫苗、天花疫苗等（图2-1），能使宝宝的身体健康产生抗体。疫苗就是经过制备的微量病菌的死菌或活菌，把它们接种在人体后，身体所具有的免疫组织受到病菌的刺激就会产生抗体。这种抗体长时间存活在体内，就能达到预防疾病的目的。可以说，用疫苗接种预防疾病的原理归根到底还是人自身的免疫系统在起作用。这也就是婴幼儿从小就要定期打防疫针的道理所在。



图2-1 预防注射

二、免疫与过敏是“师徒”

过敏在医学领域属于免疫学范畴。随着免疫学的不断发展，人们对过敏的发病机制有了进一步的了解。过敏与免疫好比“师徒”，把免疫搞清楚，就比较容易认识过敏，否则，对过敏的认识就会一团漆黑。

早在1957年，人们就给过敏反应下了这样的定义：过敏反应是由不同的免疫学机制引起的对机体不利的病理生理反应。这个定义强调过敏反应是免疫反应的一个特殊类型。正常的免疫反应对机体起保护作用，而过敏反应对机体则起到破坏作用。

三、机体中的“免疫大军”

我们体内的“免疫大军”是由细胞免疫和体液免疫两支部队组成的（图2-2）。

细胞免疫是指T细胞在受到抗原或有丝分裂原刺激后，分化、增殖、转化为致敏淋巴细胞，并由此产生特异性的免疫应答反应。这种反应不能通过血清传递，只能通过致敏淋巴细胞传递。

体液免疫是指B细胞在抗原的刺激下，分化、增殖并转化为浆细胞，并由此产生特异性的免疫应答反应。浆细胞分泌抗体，抗体存在于体液中。这种反应可以通过血清传递，而且可以有补体参与反应。补体也存在于体液中。



图2-2 免疫大军

四、人体免疫力与过敏

人体免疫力低下时容易患各种疾病，尤其是婴幼儿，因为免疫系统尚未发育完善，对各种病原微生物抵抗力低，所以易患各种呼吸道、消化道各种传染性疾病。老年人由于免疫系统逐渐衰退，免疫功能下降，也容易患各种疾病。

有人提出我们应当走出过敏是免疫力强的表现这一误区。他们提出，过敏反应是一种防御反应，在机体内时刻都在发生，绝大多数都是生理性的，防御失败