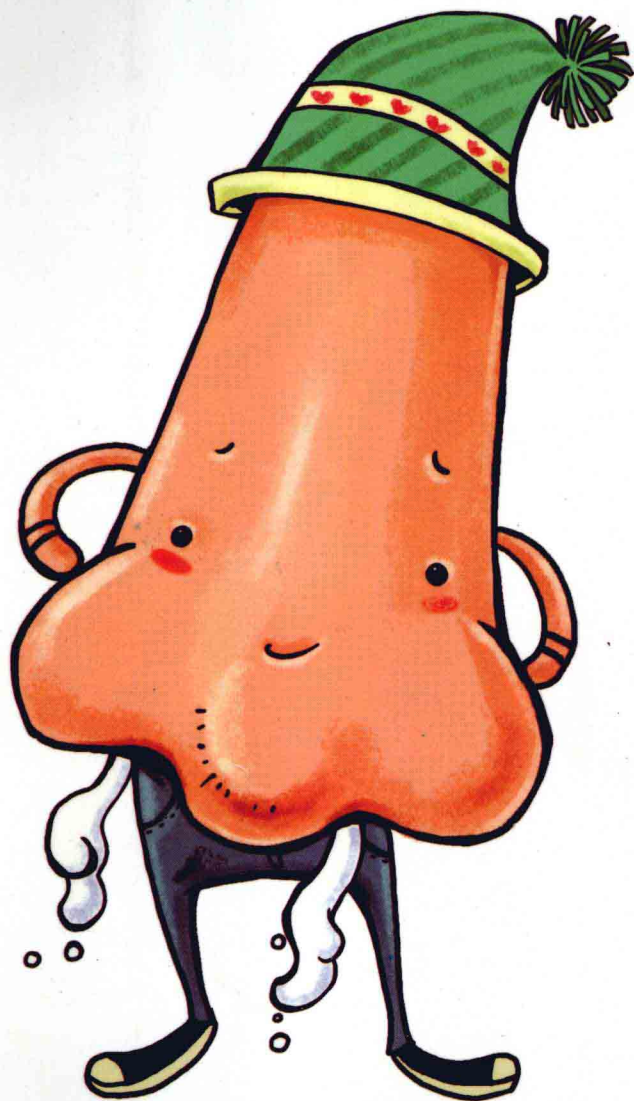


大连医科大学校长 唐建武 / 大连医科大学研究生院院长 唐立 **强力推荐**

名医教你
远离

刘国树
◎ 著

过敏性鼻炎



流鼻涕、打喷嚏、鼻塞、头晕脑胀，你或者家人正在忍受着这些煎熬吗？这到底是什么病？



(家庭版)

最权威的专家
教你看清鼻过敏
全面解除鼻过敏困扰

让你的鼻子不再跳舞！

北方联合出版传媒（集团）股份有限公司
万卷出版公司

著作权合同登记号：06-2010年第25号

©刘国树 2010

图书在版编目（CIP）数据

名医教你远离过敏性鼻炎：家庭版/刘国树著. —沈阳：万卷出版公司，2010.2

ISBN 978-7-5470-0679-5

I.名… II.刘… III.过敏性鼻炎—防治 IV.R765.21

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第009964号

本书原版权所有者为台湾汉湘文化事业股份有限公司，授权万卷出版有限责任公司在中国内地独家出版中文简体字之平面印刷版权。

出版发行：北方联合出版传媒（集团）股份有限公司

万卷出版公司

（地址：沈阳市和平区十一纬路29号 邮编：110003）

印刷者：北京威远印刷厂

经销者：全国新华书店

幅面尺寸：170mm×240mm

字数：95千字

印张：13

出版时间：2010年2月第1版

印刷时间：2010年2月第1次印刷

责任编辑：陈丹

特约编辑：任军锋

美术编辑：李树香

装帧设计：夏鹏 阮剑锋

ISBN 978-7-5470-0679-5

定价：24.80元

联系电话：024-23284090

邮购热线：024-23284050

传真：024-23284448

E-mail：vpc_tougao@163.com

网址：<http://www.chinavpc.com>

最权威的专家
教你看清鼻过敏
全面解除鼻过敏困扰

让你的鼻子不再跳舞!

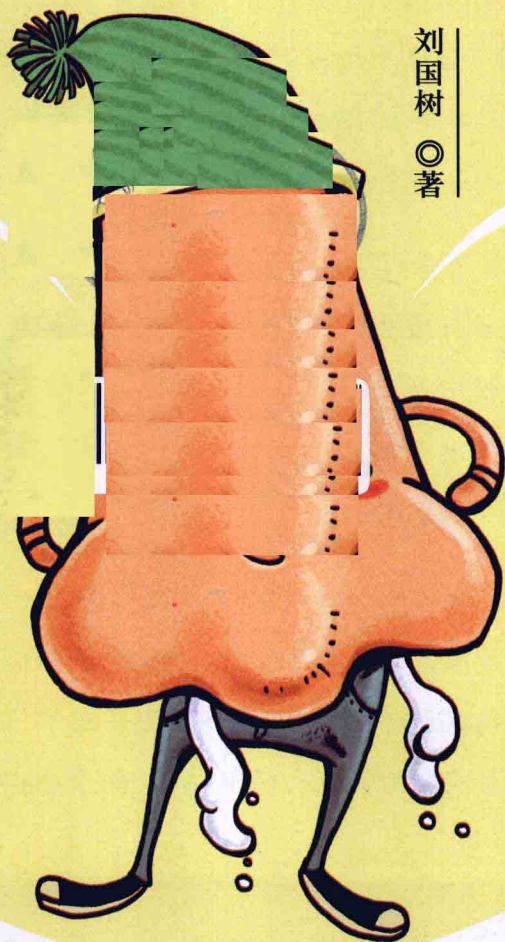


名医教你
远离

刘国树
◎ 著

过敏性鼻炎

大连医科大学校长 唐建武、大连医科大学研究生院院长 唐立 强力推荐



北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
万卷出版公司

推荐序一



过敏性鼻炎又称变应性鼻炎，是耳鼻喉科的常见病、多发病。因其与全球工业化的进程和现代生活方式有关，也是一种典型的现代病。大量资料表明：过敏性鼻炎的发病率呈全球上升趋势，占全部鼻炎的 40%，全球平均发病率在 10% ~ 25% 之间，美国 2002 年报道的成年人患病率在 10% ~ 30% 之间，儿童则高达 40%。由此来看，过敏性鼻炎已成为全球性的健康问题。

过敏性鼻炎除了鼻部症状的反复发作会影响患者睡眠、休息、学习和工作等日常生活外，还与鼻窦炎、鼻息肉、支气管哮喘、结膜炎、分泌性中耳炎和咽喉炎等的发生密切相关，使患者的生活品质下降，儿童患者则可能引起记忆力减退、智力下降、发育迟缓等问题，给病人和家属造成了巨大的心理和经济负担。

如何科学有效地防治过敏性鼻炎已成为一个迫切的现实问题和社会问题。为此，世界卫生组织（WHO）组织全世界数十名相关领域专家通过循证医学研究，于 2001 年发布了“过敏性鼻炎的处理及其对哮喘的影响治疗指南”（ARIA），并于 2007 年做了进一步修改，



据该指南推荐，对过敏性鼻炎的防治方法包括避免接触过敏原、药物治疗（主要是阶梯治疗）、变应原特异性免疫治疗和患者教育等。其中，还特别指出中药、针灸、物理治疗等可作为选择性或补充性治疗方法，对适合病例必要时可采取手术治疗。

从上述过敏性鼻炎的发病率、对病人的危害、世界卫生组织的重视以及治疗方法的多样性来看，我们可以清楚地感受到该病的复杂和难以驾驭的程度，因为临床医生和病人对该病的认识程度不同，所以导致治疗方法和效果的截然不同，甚至个别患者误入虚假广告“可以根治”的“歧途”。

2003年春，大连电视台第一次市民“健康大课堂”开办。记得那是个周日，上午互动直播我（代表耳鼻咽喉科）与呼吸内科张忠鲁教授关于“季节性过敏性鼻炎与哮喘”科教节目。节目最后，电视屏幕上打出了下午继续就该问题开办“健康大课堂”的广告，下午卫生主管部门、媒体、医生（包括耳鼻喉科、呼吸内科、小儿科、变态反应科）、病人和家属共济一堂，400多个座位的礼堂座无虚席，宣传教育一直持续到傍晚病人还不愿散去。那一次让我深深感受到了宣传的重要，但是这只是在过敏季节杯水车薪的工作。

正值我每天忙碌于本职的医疗、教学、科研工作而为过敏性鼻炎防治知识的普及宣传而困惑之时。2009年入冬，分别从台湾地区

和北京传来消息，一本关于过敏性鼻炎的科普佳作（据称已在台湾地区再版两次）将要在大陆出版，读罢样书的电子版，无异于一股春风吹入寒冬一样的感觉，也解除了我多年的困惑，这是一种持续、长期、行之有效的宣教方法。

在世界范围内，从事过敏性鼻炎的专业研究人员正孜孜不倦地进行关于过敏性鼻炎发病机理、治疗方法等深入研究的同时，刘国树医师却从患者教育入手，利用闲暇时间将众多的研究成果通俗地介绍给病人和家属，由浅入深地介绍了过敏性鼻炎的可控制性、常见性和不可怕性，并对其预防和治疗做了详细地、故事性地讲解，通过引导病人辨证地看待各种预防和治疗方法的优缺点，循循善诱地让病人接受规范化和个体化治疗，增加了临床医生最为头痛的患者的依从性，也必将减轻患者和整个社会的经济负担。

本书的版式设计和图片色彩等非常新颖，可读性强、引人入胜；知识覆盖全面，充分体现了作者的智慧和过敏性鼻炎的深刻认识，必能令患者信服。作为推荐者，我只能说佩服。

与本书作者刘国树医师相识，缘于刘医师来大连医科大学读取硕士学位。作为他的导师，我目睹了刘医师求学的艰辛，感受到了他对知识的渴望，也为他严谨的治学作风所感染，今日又拜读他的新作，再一次领略到了他行医之道的难能可贵之处。欣喜之余，也

非常感谢能被邀请为这样一本好书作序。相信随着该书在大陆的出版发行，必能为众多的过敏性鼻炎患者和家属带去福音，也将推动过敏性鼻炎患者教育的进步，进而提高过敏性鼻炎的整体治疗水平。

因为我在防治过敏性鼻炎的临床实践中感悟颇深，有幸读到这样一本患者教育的好书，欣喜之情跃然纸上，难以收笔之际还是忍痛戛然而止。感谢刘国树医师带我们深入了解过敏性鼻炎的相关知识——请翻开书扉，细细品读本书吧！

是为序。

崔万明

2009年11月15日于大连 柏林水郡家中

推荐序二



多年来，有关于过敏性鼻炎的医学专业书籍屡见不鲜。但是若非专业人士，特别是那些过敏性鼻炎患者，阅读这些书籍时必然存在着很大的困难。最近，我读了刘国树医师写的这部佳作，作为有关过敏性鼻炎的科普类书籍，非常适合于没有专业背景的普通读者。作者图文并茂，由浅入深的写作手法使得本书的内容引人入胜，让读者爱不释手，是国内少有的医学科普性读物佳作。

本书作者用通俗易懂的语言，解答了长期困扰过敏性鼻炎患者和家属的疑惑，详细地介绍了鼻子的作用、诱发过敏性鼻炎的原因、过敏性鼻炎的症状、治疗过敏性鼻炎的常用药物和手术方法、预防过敏性鼻炎的方法等内容。

这本书的突出特点有以下三点：

首先，本书的选题具有现实意义。它填补了国内有关过敏性鼻炎科普类读物的空白。作者使用了通俗生动的语言和妙趣横生的图画，让读者能够深入地了解过敏性鼻炎的相关问题，提高读者的阅读兴趣。

其次，本书以问题为导向，重点突出。作者以过敏性鼻炎发生的鼻子为切入点，通过对鼻子的作用和结构特点的介绍来展开论述



的内容。全书以过敏性鼻炎相关的常见问题、过敏原的问题以及过敏性鼻炎的治疗问题为重点进行了详细的阐述。内容组织逻辑清晰，层次分明，浅显的语言背后蕴含着深刻的医学道理。

最后，本书对过敏性鼻炎问题的分析由浅入深。本文紧紧围绕着过敏性鼻炎这一主题，层层递进的写作手法让读者逐步了解有关过敏性鼻炎相关的常见问题、过敏原的问题以及过敏性鼻炎的治疗问题等内容，最终带领读者深入到过敏性鼻炎的实质性分析层面，让读者对过敏性鼻炎有了全面深刻的了解。

一本好的科普性读物，就是要用最简单浅显的语言来解释复杂的专业性问题，让没有任何专业背景的读者对作者所要阐述的内容有较为深刻的理解。这本书的作者就很好地实现了这一目标，通过阅读本书会使广大读者全面深入地了解过敏性鼻炎这一顽疾的相关知识，并从书中获得如何预防和治疗过敏性鼻炎的方法，作者根据自己多年的行医经验，为过敏性鼻炎患者提出了许多有实用性价值的建议和意见。

如果您还在因过敏性鼻炎而痛苦，还困惑于过敏性鼻炎的各种问题，请翻开这本书，它会给您满意的答案。

王洪敏

2009年12月

自序



没有过敏性鼻炎的人，很难体会过敏性鼻炎患者的痛苦。

当一个人每天的日子从不停地打喷嚏、流清水鼻涕、鼻塞开始，而且日复一日、年复一年持续不变，想想这样的生活品质就让人烦恼。

不少过敏性鼻炎患者及其家属对此疾病怀着共同的疑惑，例如：

“我为什么会患过敏性鼻炎？”

“我已经接受治疗了，为什么还会屡屡发作？”

“有过敏性鼻炎的小朋友会不会变笨呢？”

“手术对过敏性鼻炎有用吗？”

“过敏性鼻炎能不能断根？”

作为一名耳鼻喉专科医师，在接诊时，我虽对这些疑惑加以说明，无奈为门诊时间所限常未能尽言，于是，心想何不利用余暇写点东西用以弥补缺憾，此为写本书缘起。

我们知道，过敏性鼻炎和体质有关。如果身体的免疫力强，那么过敏性鼻炎便不易发作，因此，提升自己的免疫力很重要；过敏性鼻炎又和环境中的过敏原有关，所以如何处理环境以减少过敏原很重要；反复发作的过敏性鼻炎除了会产生令人痛苦的症状，还会发展出越来越病态的鼻黏膜，所以接受适当的治疗很重要。

以上“三个很重要”表示都很重要，没有那一个特别重要，或那一个不重要。也即在对付过敏性鼻炎时，必须从提升自身的免疫力，减



少环境中的过敏原、以及寻求适当的治疗等方面三管齐下才能取得最佳的治疗效果。尤其每一次的治疗，除了让过敏性鼻炎的症状缓解以外，同时还阻止了病态鼻黏膜进一步的恶化，也等同于在阻止过敏性鼻炎病情严重化的可能。所以，治疗过敏性鼻炎的方法也就是预防过敏性鼻炎的方法，在治疗的同时也带来了预防的效果。

本书除了对与过敏性鼻炎相关的常见问题，以及如何减少环境中的过敏原加以说明外，对于医疗的部分也择其要者着墨。由于其他过敏性疾病，例如气喘、异位性皮肤炎、过敏性结膜炎等致病机转和过敏性鼻炎有类似之处，因此，本书对这些过敏病患者也有参考的价值。

随着2004年人类基因组序列图绘制的完成，过敏性疾病的遗传学研究也进入了一个新的时代；而随着分子遗传学的进展，对过敏反应易感基因的研究也方兴未艾，不过这些都属于实验室的研究内容对过敏性鼻炎的防治并没有直接关系，故本书并未将此部分纳入。

我的孩子也是过敏性鼻炎患者。从他的小便我发现，他在早晨起床时容易出现揉眼睛、打喷嚏、流清水鼻涕等现象，而且他的鼻部和其周围的肌肉还会不由自主地扭动，我们常说他有一个会自动跳舞的鼻子。只要听到他说：“我的鼻子今天又跳舞了！”，我们便知道他的过敏性鼻炎又在蠢蠢欲动了。

身为父亲，我多么希望自己孩子的鼻子不会再因为过敏性鼻炎而跳舞，所幸经过这些年的留意与治疗，过敏性鼻炎已经不再困扰他了。而身为一名耳鼻喉专科医师，我又多么盼望所有鼻过敏患者的鼻子，不会再因为过敏性鼻炎而“跳舞”。

那么，请翻开书扉，“不再让鼻子跳舞”的方法可能就在其中！

刘国树 谨序

2009年12月于台湾地区上允耳鼻喉科诊所

contents

目 录

CHAPTER ONE



带你看清 鼻过敏

- 18 PART 1 过敏性鼻炎发生的地方
- 18 为什么要有鼻子
- 20 鼻子是天然的空气净化机
- 22 PART 2 鼻过敏究竟是怎么一回事
- 22 这就是过敏性鼻炎
- 24 过敏体质是由哪儿冒出来的
- 25 父母没过敏，
竟然生下有过敏体质的小孩
- 26 模糊不清的过敏性鼻炎症状
- 27 过敏性鼻炎会不会代代相传
- 29 有过敏体质的小朋友，
长大后会不会得过敏性鼻炎
- 30 过敏原不见了，过敏性鼻炎就没有了
- 32 PART 3 环境会作怪
- 32 今不如古的环境
- 33 真是太夸张了，班上竟然有那么多过敏儿
- 34 吃喝穿住用都把我们带往过敏的国度
- 35 重口味爽了味蕾却累了身体
- 36 住家是关着无数过敏原的囚房
- 38 空气污染为过敏性鼻炎打开大门



39	挥之不去的压力是不可忽略的因素
40	太干净有时候竟然也是问题
43	PART 4 再次揭开过敏性鼻炎的面纱
43	严重的过敏性鼻炎是累积出来的
44	过敏性鼻炎症状越严重，就越难复原
45	一个人同时有数种过敏性疾病也不足为奇
47	过敏性鼻炎是一种表现过度的保护作用
48	PART 5 都是过敏性鼻炎惹的祸
48	令人招架不住的拂晓攻击
49	不是多动儿，只是过敏性鼻炎发作
51	过敏性鼻炎会让鼻窦炎难以治愈
52	和鼻腔紧密相连的耳朵也受到影响
54	一直不舒服的喉咙也要怪鼻子
56	鼻子不好，气喘好不了
57	小朋友太瘦、太胖或太矮， 积极治疗过敏性鼻炎吧
59	不整齐的牙齿和常常闷痛的头
60	过敏性鼻炎小朋友的面相学
61	有过敏性鼻炎的小朋友会不会变笨
63	识破伪装成感冒的过敏性鼻炎
65	过敏性鼻炎和感冒能同时出现

contents

目 录

CHAPTER TWO



好好认识 过敏原

- 68 PART 1 过敏原出场
- 68 过敏原是个什么东西
- 70 过敏原只会在有过敏体质的人身上作怪
- 71 比较常见的过敏原有哪些
- 72 过敏原用什么方法进入人体
- 74 如何知道哪些过敏原在害自己
- 75 要更相信自己身体的直觉
- 77 冷空气不是过敏原
- 78 PART 2 重量级的过敏原
- 78 尘螨是引发过敏性鼻炎的罪魁祸首
- 81 不可忽视霉菌的威力
- 82 要注意比恐龙还年长的蟑螂
- 84 花非花，而是过敏原
- 86 花粉症是最本土的疾病
- 87 脏空气与花粉狼狈为奸
- 88 当过敏儿深情地抱着宠物时
- 91 PART 3 想不到这里也有过敏原
- 91 搬家会让过敏性鼻炎患者好过一点吗
- 93 适当的运动可以让鼻子变得更强壮
- 94 高尔夫球场也藏有过敏原
- 95 常常游泳，却依然过敏



CHAPTER
THREE



决心战胜
过敏原

- 97 戒烟，一定要戒掉吸烟
- 99 向二手烟说不
- 100 试试看，别再喝牛奶
- 104 PART 1 少一点过敏原，就少一点鼻过敏
- 104 要尽量减少环境中的过敏原
- 106 为过敏儿打造一座安全的城堡
- 106 准妈妈可以做的事
- 108 PART 2 主动出击，开始消灭过敏原大作战
- 108 与过敏原之王尘螨对决
- 115 在阴暗潮湿处消灭霉菌
- 118 把蟑螂赶出家园
- 121 让花粉只能留在户外
- 123 应做到疼惜自己大于喜爱宠物
- 125 再多的叮咛也不算多

CHAPTER
FOUR



内科治疗

- 134 PART 1 不再忍受过敏性鼻炎的折磨
- 134 长大后过敏性鼻炎就会好是真的吗
- 135 过敏性鼻炎能不能断根
- 138 PART 2 常用来治疗过敏性鼻炎的药物
- 138 大家都吃过的传统型抗组织胺剂



contents

目 录

140	不会让人瞌睡的长效型抗组织胺剂
142	两面刃的鼻黏膜收缩喷剂
143	使用不方便的肥胖细胞稳定剂喷剂
145	被冤枉的一种药
146	误用滥用才是问题
148	安全有效的类固醇鼻内喷剂
151	不被建议的鼻内注射疗法
154	PART 3 不放在第一线的皮下免疫疗法

CHAPTER FIVE



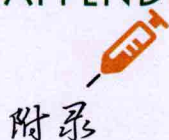
外科治疗

160	PART 1 用外科的方法，将鼻过敏逼至角落
160	所有的症状以鼻塞最难缠
162	内科的尽头是外科的起点
164	别担心用手术来治疗过敏性鼻炎
166	PART 2 介绍用在过敏性鼻炎上的外科疗法
166	历史悠久的电烧灼术
168	以极冷急冻为手段的冷冻疗法
170	可以缩小鼻黏膜的红外线凝固疗法
171	用无线电波治病的射频疗法
172	已经不再年轻的激光疗法
175	还有一种低能量激光可以选择
176	PART 3 再多了解一点手术与过敏性鼻炎的关系



176	手术不是只解决鼻塞问题
177	不是每位过敏性鼻炎病人 都可以接受手术治疗
178	一次治疗，不一定能带来永久通畅的鼻腔
180	与其细心挑仪器，不如用心挑医师
182	可以安心接受鼻子内的整形手术
184	好的医师为你量身订做外科疗法
185	PART 4 不要再相信没有根据的说法了
187	会带来严重并发症的土办法鼻——烧灼术
189	已经少有医生使用的过敏神经切除术
192	终曲

APPENDIX



附录

194	PART 1 教你正确的洗鼻子方法
199	PART 2 这样擤鼻涕才对
201	PART 3 流鼻血不要怕
202	打个喷嚏，就流出吓人的鼻血
204	止住流鼻血的三招两式
205	另外一种处理流鼻血的方法