

专家教您



轻松应对过敏性疾病

ZHUANJIA JIAONIN QINGSONG YINGDUI GUOMINXING JIBING

主 编 何 镔



本书献给勇于自我管理健康的朋友！

专家教您：认识过敏，怎样预防过敏，重点介绍了对皮肤性过敏、常见五官科过
内科过敏性疾病的认识并介绍了应对各种过敏性疾病的具体措施。相信您在认
读后可以做到不在为过敏发愁。祝读者朋友开卷有益，健康生活每一天。



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

专家教您



轻松应对**过敏性鼻炎**

过敏性鼻炎是春季高发疾病，如何预防、治疗？

过敏性鼻炎



过敏性鼻炎是春季高发疾病，如何预防、治疗？

过敏性鼻炎是一种由多种因素引起的鼻黏膜炎症反应，主要表现为鼻塞、流涕、打喷嚏、鼻痒等。春季是过敏性鼻炎的高发季节，主要是由于花粉、尘螨等过敏原增多所致。预防过敏性鼻炎的关键在于避免接触过敏原，如花粉、尘螨等。治疗过敏性鼻炎的方法包括药物治疗、免疫治疗等。药物治疗主要包括抗组胺药、鼻用糖皮质激素等。免疫治疗是一种通过逐渐增加过敏原剂量，使机体产生耐受性的治疗方法。对于严重的过敏性鼻炎患者，手术治疗也是一种选择。总之，过敏性鼻炎虽然常见，但只要采取正确的预防和治疗措施，是可以得到有效控制的。

中国医药报

专家教您

轻松应对 过敏性疾病

ZHUANJI JIAONEN QINGSONG YINGDUI GUOMINXING JIBING

主 编 何 镔

副主编 施 琴

编 著 谢英彪 曹正龙 张贵荣 潘 军
卡玉凡 程继明 王戈然



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

专家教您——轻松应对过敏性疾病 / 何 镔主编. —北京: 人民军医出版社, 2012. 6

ISBN 978-7-5091-5536-3

I. ①专… II. ①何… III. ①变态反应病—诊疗 IV. ①R593. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 043412 号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 汪东军 责任审读: 陈晓平

出 版 人: 石 虹

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: [www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印、装: 北京国马印刷厂

开本: 710mm × 1010mm 1/16

印张: 12 字数: 176 千字

版、印次: 2012 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001 - 4500

定价: 25.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内容提要



本书从认识过敏和预防过敏谈起，简要介绍了对皮肤过敏性疾病、常见五官科过敏性疾病和常见内科过敏性疾病的认识，重点讲述应对各种过敏的具体措施及如何利用非药物治疗，利用多种生活小方法，安全有效地从根本上改善人的体质。本书是一本科学性与实用性并重的科普读物，相信您在认真阅读后可以解除过敏的困扰，轻松应对各种过敏性疾病，健康、快乐地生活每一天。

前 言

过敏性疾病又称变态反应性疾病。医学上把过敏（变应性）分为 4 种类型，并以罗马数字 I ~ IV 来命名。其中最常见的是 I 型和 IV 型。I 型有时也被称为“特应性”或者“速发型变应性”。例如，人体在被昆虫蜇伤后几秒钟就会出现反应，动物毛发过敏和花粉过敏在几分钟内就有反应，食物过敏的时间则在 30min 以内。与此不同，IV 型过敏的反应则要慢得多，症状要在 1d 或者数日后才会出现，如装饰物过敏和许多类型的职业过敏等，因此，人们将其称为“迟发型变应性”。过敏性疾病从出生到老年的各个年龄阶段都可能发生，往往具有明显的遗传倾向。过敏性疾病中以速发型过敏反应较为常见。

世界变态反应组织对 30 个国家过敏性疾病的流行病学调查显示：这些国家的总人口中，22% 的人患有过敏性疾病，估计全球有 1.5 亿哮喘患者，并呈逐年上升趋势，其中 50% 的成年人及至少 80% 的儿童均由过敏因素（如花粉）引发。季节性过敏性疾病如不经治疗，25% ~ 38% 将发展为支气管哮喘。

过敏性疾病的迅速增多与长期、持续的环境因素和生活方式的改变有关。过敏性疾病发病率在发达国家和地区高于发展中国家，城市高于乡村，污染地区高于非污染地区。在发展中国家，过敏的增多与城市化生活方式相关，农村孩子较少患过敏性疾病；在城市，家庭条件好的子女较低薪阶层的子女更容易患过敏性疾病。据研究，过敏人群庞大，中青年是过敏高发的年龄段，其中花粉症发病的平均年龄只有 27 岁，15 ~ 44 岁是过敏性鼻炎的高发年龄段，25 ~ 54 岁是支气管哮喘的高发年龄段。

世界卫生组织认为，过敏性疾病可能成为人类最常见的流行病之一。因此，于 2005 年正式提出将每年的 7 月 8 日定为“世界过敏日”，以引起人们对过敏性疾病的重视。但是，应对过敏性疾病不是一件简单的事。几乎任何地方都可能是致敏原的避风港，而有些地方的致敏原防不胜防。因此，过敏体质的人必须谨慎行事，尽量减少或控制与过敏物质的接触。

为了帮助人们防治过敏性疾病，我们集体编写了《专家教您轻松应对过敏性疾病》一书。本书分为 4 章，其中认清过敏重预防，简要介绍了过敏及其预防的基础知识；皮肤过敏性疾病、常见五官科过敏性疾病和常见内科过敏性疾病分别重点讲述了应对各种过敏性疾病的特点及防治措施。本书内容充实、文字通俗，是一本科学性与实用性并重的科普读物，相信读者在认真阅读后可以做到不再为过敏发愁，并能轻松应对形形色色的过敏性疾病。

编 者

2011 年 7 月

目 录

第 1 章 认清过敏重预防 001

什么是过敏 001

过敏的原理是什么 002

什么是过敏体质 002

常见过敏原有哪些种类 003

常见的吸入式过敏原有哪些 004

常见的食入式过敏原有哪些 005

常见的接触式过敏原有哪些 006

哪些生活用品会引起过敏 006

哪些家用物品会引起过敏 007

哪些医用物品和药物会引起过敏 007

哪些节肢动物会引起过敏 008

哪些室内装修材料会引起过敏 009

常用的控制过敏原的方法有哪些 009

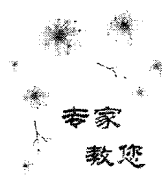
如何预防吸入式过敏原引起的过敏 010

如何预防食入式过敏原引起的过敏 011

如何预防接触式过敏原引起的过敏 011

如何预防生活用品引起的过敏 012

如何预防家用物品引起的过敏 012

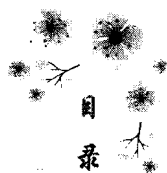


如何预防医用物品和药物引起的过敏	012
如何预防节肢动物引起的过敏	013
如何预防室内装修材料引起的过敏	013
为什么避免过敏体质应从母体开始	014
旅游如何抗过敏	014

第2章 皮肤过敏性疾病 016

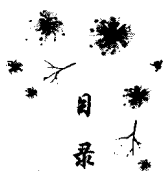
一、接触性皮炎	016
什么是接触性皮炎	016
接触性皮炎有哪些临床类型	017
接触性皮炎是怎样发生的	017
接触性皮炎的发病原因有哪些	018
如何诊断接触性皮炎	018
常见的接触性过敏原有哪些	019
常见的接触性皮炎有哪些	022
如何应对接触性皮炎	023
如何预防接触性皮炎	024
二、遗传过敏性皮炎	024
什么是遗传过敏性皮炎	024
发生遗传过敏性皮炎的原因是什么	025
遗传过敏性皮炎的临床表现有哪些	026
遗传过敏性皮炎有哪些并发症	027
如何诊断遗传过敏性皮炎	027
遗传过敏性皮炎患者要做哪些检查	028
如何治疗遗传过敏性皮炎	029
如何预防遗传过敏性皮炎	030
三、传染性湿疹样皮炎	030
什么是传染性湿疹样皮炎	030
传染性湿疹样皮炎有何临床表现	031
如何检查传染性湿疹样皮炎	032

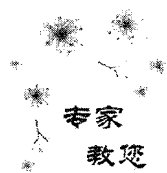
如何治疗传染性湿疹样皮炎	032
中医如何辨证治疗传染性湿疹样皮炎	032
如何预防传染性湿疹样皮炎	033
四、自身敏感性皮炎	033
什么是自身敏感性皮炎	033
自身敏感性皮炎有何临床表现	034
如何治疗自身敏感性皮炎	034
五、淤积性皮炎	035
什么是淤积性皮炎	035
淤积性皮炎的发病原因是什么	035
淤积性皮炎有何临床表现	036
如何治疗淤积性皮炎	036
如何预防淤积性皮炎	037
六、湿疹	037
什么是湿疹	037
湿疹的发病因素有哪些	038
如何辨别湿疹与痱子	040
湿疹在临床上如何分型	040
常见的慢性湿疹有哪些	041
湿疹有什么特点	043
西医如何治疗湿疹	043
如何护理湿疹患者的皮肤	045
急性湿疹如何日常护理	046
慢性湿疹如何日常护理	046
婴儿湿疹如何护理	047
中医怎样看湿疹	047
中医如何辨证治疗湿疹	048
如何针刺治疗湿疹	049
如何艾灸治疗湿疹	051
如何拔罐治疗湿疹	053
如何敷贴治疗湿疹	054



如何熏蒸治疗湿疹	055
如何药浴治疗湿疹	056
如何药熨治疗湿疹	058
如何按摩治疗婴儿湿疹	058
躯干部按摩如何治疗湿疹	058
足部按摩如何治疗湿疹	059
如何预防湿疹	059
七、汗疱疹	060
什么是汗疱疹	060
为什么会发生汗疱疹	061
汗疱疹有何临床表现	061
如何治疗汗疱疹	062
中医如何治疗汗疱疹	062
如何预防汗疱疹	063
八、皮肤划痕症	063
什么是皮肤划痕症	063
为什么会发生皮肤划痕症	064
皮肤划痕症有什么症状	064
如何治疗皮肤划痕症	065
皮肤划痕症如何拔罐治疗	065
如何用药酒治疗皮肤划痕症	065
如何用中成药治疗皮肤划痕症	065
皮肤划痕症如何熏洗治疗	066
治疗皮肤划痕症要注意什么	066
九、结节性痒疹	066
什么是结节性痒疹	066
为什么会发生结节性痒疹	067
结节性痒疹有何临床表现	067
如何治疗结节性痒疹	067
十、荨麻疹	068
什么是荨麻疹	068

荨麻疹的常见诱因有哪些	069
荨麻疹的发病机制是什么	070
荨麻疹如何分类	070
荨麻疹有哪些特殊类型	071
西医如何治疗荨麻疹	073
如何护理荨麻疹患者	074
中医如何治疗荨麻疹	074
如何拔罐治疗荨麻疹	075
如何药酒治疗荨麻疹	075
如何熏洗治疗荨麻疹	076
如何预防荨麻疹	076
荨麻疹患者要注意什么	076
十一、血管性水肿	077
什么是血管性水肿	077
血管性水肿有何临床表现	078
发生血管性水肿是何因	079
如何治疗血管性水肿	079
十二、药疹	080
什么是药疹	080
引起药疹常见的药物有哪些	081
药疹是怎样发生的	081
药疹可引起哪些病理改变	082
药疹的临床表现有哪些	083
药疹如何诊断	085
如何预防药疹	086
抗过敏药或解毒药的应用原理是什么	086
西医如何治疗药疹	087
中医如何辨证治疗药疹	088
如何护理药疹患者	089
十三、多形性日光性皮炎	090
什么是多形性日光性皮炎	090



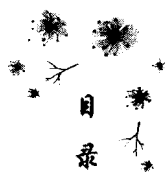


多形性日光性皮炎有什么临床表现	090
多形性日光性皮炎如何诊断	091
西医如何治疗多形性日光性皮炎	091
中医如何治疗多形性日光性皮炎	091
十四、植物 - 日光性皮炎	092
什么是植物 - 日光性皮炎	092
植物 - 日光性皮炎有什么临床表现	092
西医如何治疗植物 - 日光性皮炎	092

第3章 常见五官科过敏性疾病

094

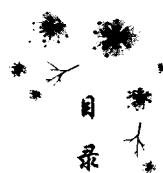
一、过敏性结膜炎	094
什么是过敏性结膜炎	094
为什么会发生过敏性结膜炎	095
过敏性结膜炎有哪些种类	095
过敏性结膜炎有哪些临床表现	095
如何治疗过敏性结膜炎	096
过敏性结膜炎治疗中要注意什么	096
二、过敏性鼻炎	097
什么是过敏性鼻炎	097
引起过敏性鼻炎的过敏原有哪些	097
过敏性鼻炎有哪些临床表现	099
如何诊断过敏性鼻炎	100
过敏性鼻炎容易并发哪些疾病	101
过敏性鼻炎和鼻窦炎有什么关系	101
过敏性鼻炎是否会传染	102
过敏性鼻炎常见的治疗方法有哪些	103
中医如何局部用药治疗过敏性鼻炎	103
治疗过敏性鼻炎可走出哪些误区	103
过敏性鼻炎的日常护理要注意哪些方面	104
预防过敏性鼻炎要注意什么	104

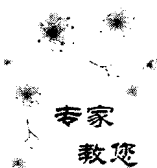


过敏性鼻炎患者有哪些饮食宜忌	105
三、分泌性中耳炎	106
什么是分泌性中耳炎	106
什么是急性分泌性中耳炎	106
什么是慢性分泌性中耳炎	107
分泌性中耳炎的病因是什么	107
吸烟与儿童分泌性中耳炎有什么关系	108
慢性分泌性中耳炎的病因有哪些	109
儿童患分泌性中耳炎的危害有哪些	110
分泌性中耳炎有哪些症状	111
小儿患分泌性中耳炎时如何及时发现	111
过敏性鼻炎为什么容易并发分泌性中耳炎	112
分泌性中耳炎的主要检查有哪些	113
分泌性中耳炎为什么要早治	113
西医如何治疗分泌性中耳炎	114
中医如何治疗分泌性中耳炎	115
分泌性中耳炎时如何护理	116
如何预防分泌性中耳炎	116
四、复发性口腔溃疡	117
什么是复发性口腔溃疡	117
如何诊断复发性口腔溃疡	118
为什么会发生复发性口腔溃疡	118
复发性口腔溃疡有什么临床表现	119
复发性口腔溃疡如何鉴别诊断	120
如何治疗复发性口腔溃疡	121
如何预防复发性口腔溃疡	121
 第4章 常见内科过敏性疾病	 123
一、支气管哮喘	123
什么是支气管哮喘	123

为什么会发生支气管哮喘	124
哮喘与变态反应有什么关系	125
儿童为什么容易患支气管哮喘	125
哮喘可能伴发哪些过敏性疾病	126
支气管哮喘如何临床分型	127
支气管哮喘的变态反应有哪些类型	128
支气管哮喘有什么症状	128
支气管哮喘如何治疗	129
哮喘患者怎样进行自我救护	131
中医怎样辨别哮喘寒热虚实	132
中医治哮喘时为什么强调“急则治其标，缓则治其本”	132
哮喘发作期如何中医治疗	133
哮喘缓解期如何中医治疗	134
哮喘如何中成药治疗	134
哪些验方可治疗支气管哮喘	134
小儿支气管哮喘有何饮食宜忌	136
哮喘患者如何安排居室	137
二、过敏性肺炎	138
什么是过敏性肺炎	138
过敏性肺炎如何分型	138
过敏性肺炎有什么临床表现	139
如何诊断过敏性肺炎	139
如何防治过敏性肺炎	140
三、过敏性休克	141
什么是过敏性休克	141
为什么会发生过敏性休克	141
过敏性休克有什么临床表现	142
如何治疗过敏性休克	142
什么原因引起过敏性休克	143
过敏性休克有哪些临床表现	144
如何预防过敏性休克	144

四、风湿热	146
什么是风湿热	146
风湿热有什么特征	146
为什么会发生风湿热	147
风湿热会引起哪些病理改变	148
风湿热有何临床表现	149
如何诊断风湿热	149
诊断风湿热要做哪些辅助检查	150
西医如何治疗风湿热	150
中医如何治疗风湿热	152
如何熏洗治疗风湿热	152
如何外用中成药治疗风湿热	153
如何药敷治疗风湿热	153
如何预防风湿热	154
五、过敏性紫癜	155
什么是过敏性紫癜	155
过敏性紫癜有哪些类型	155
为什么会发生过敏性紫癜	156
过敏性紫癜的诊断要点有哪些	156
过敏性紫癜有何临床表现	157
如何治疗过敏性紫癜	157
过敏性紫癜如何日常调养	159
六、急性肾小球肾炎	159
什么是急性肾小球肾炎	159
为什么急性肾小球肾炎也可能是过敏性疾病	159
免疫反应引起的急性肾小球肾炎有哪些症状	160
如何治疗免疫反应引起的急性肾小球肾炎	162
七、急性间质性肾炎	163
什么是急性间质性肾炎	163
急性间质性肾炎有什么临床表现	164
为什么会发生急性间质性肾炎	164





如何治疗急性间质性肾炎	167
八、溶血性贫血	167
什么是溶血性贫血	167
为什么会发生溶血性贫血	168
溶血性贫血有什么临床表现	169
如何治疗溶血性贫血	169
溶血性贫血日常如何调养	170
九、白细胞减少和粒细胞缺乏症	171
什么是白细胞减少症	171
为什么会发生白细胞减少症	171
白细胞减少症有什么临床表现	172
如何治疗白细胞减少症	172
十、血小板减少性紫癜	173
什么是血小板减少性紫癜	173
为什么会发生血小板减少性紫癜	173
血小板减少性紫癜有什么临床表现	174
如何治疗血小板减少性紫癜	174
血小板减少性紫癜患者如何调养	175