

我的身体与众不同

3

咦！小痘痘怎么来了？

日本神奈川县儿童医疗中心 过敏科部长 [日] 栗原和幸·主编

[日] 仁木麻裕·绘 朱爱玲·译



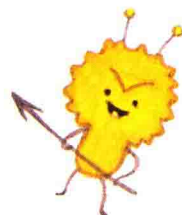
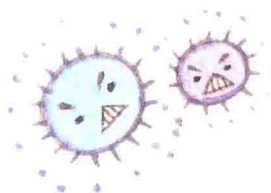
中国大地出版社

我的身体与众不同 3

咦！小痘痘怎么来了？

日本神奈川县儿童医疗中心 过敏科科长 [日] 栗原和幸·主编

[日] 仁木麻裕·绘 朱爱玲·译



中国大地出版社
· 北 京 ·

栗原和幸·主编

日本神奈川县儿童医疗中心母子保健局长，过敏科部长。1977年，毕业于千叶大学医学部。1980年，任神奈川县儿童医疗中心过敏科高级医师。1982年，任东京慈惠会医科大学小儿科助理。1983年，任神奈川县儿童医疗中心过敏科医生。1986年，赴伦敦大学附属国立心肺研究所过敏科临床免疫部留学。1989年，任国立小儿病院二宫分院主任医师。1993年至今任现职。著有《食物过敏食疗法》。

仁木麻裕·绘

1981年生于日本鸟取县，在大阪市长大，毕业于大阪综合设计专科学校。2004年，在基奥贾·威尼斯国际插图·绘本原画展中获得特别奖。绘本作品有《面包房的角落》（作者：土井香弥），儿童图书《小狐狸上一年级》（作者：齐藤洋）。

协助单位

特定非营利活动法人研究过敏母亲协会
MC 创造有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

咦！小痘痘怎么来了？ / (日) 栗原和幸主编；
(日) 仁木麻裕绘；朱爱玲译. -- 北京：中国大地出版社，2017.6
ISBN 978-7-5200-0037-6

I. ①咦… II. ①栗… ②仁… ③朱… III. ①儿童故事—图画故事—日本—现代 IV. ①I313.85

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第140284号

YOKU WAKARU KODOMO NO ALLERGY vol.3 ATOPIC-SEI HIFU-EN
Copyright © 2014 KAZUYUKI KURIHARA and Illustrated by MAYU NIKI
All rights reserved.
Originally published in Japan in 2014 by POPLAR Publishing Co., Ltd. Tokyo.
Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with
POPLAR Publishing Co., Ltd.
through Bardon-Chinese Media Agency, Taipei.
北京市版权局著作权合同登记号：01-2017-3968

咦！小痘痘怎么来了？

YI! XIAODOUDOU ZENME LAILE?

责任编辑：刘瑞峰 崔旭
责任校对：田建茹
出版发行：中国大地出版社
社址邮编：北京市海淀区学院路31号 100083
咨询电话：(010) 66554600 (编辑室)
网 址：<http://www.gph.com.cn>
传 真：(010) 66554601
印 刷：北京瑞禾彩色印刷有限公司
开 本：889mm×1194mm 1/16
印 张：2.75
版 次：2017年6月第1版
印 次：2017年6月第1次印刷
定 价：38.80元
书 号：ISBN 978-7-5200-0037-6

版权所有 侵权必究

(如对本书有建议或意见，敬请致电本社；如本书有印装问题，请与图书销售中心联系调换)
电话：(010) 56138517

目录

什么是过敏?	1
发生过这种事吗? ① 课堂上	2
这是异位性皮炎	3
为什么那么痒呢?	4
容易长湿疹、发痒的地方	6
发生过这种事吗? ② 体育课后	8
汗液、灰尘附在皮肤上, 会导致发痒	9
经常保持皮肤清洁	10
发生过这种事吗? ③ 喂动物时	12
动物的皮毛让我浑身发痒	13
异位性皮炎患者应该避开的东西·1	14
异位性皮炎患者应该避开的东西·2	16
学校里的注意事项·1	18
发生过这种事吗? ④ 游泳时	20
消毒池里的“氯”	
会加重异位性皮炎的症状	21
学校里的注意事项·2	22
发生过这种事吗? ⑤ 校外活动	24
到了新地方, 会玩得更尽兴	25
异位性皮炎用药	26
和患有异位性皮炎的小朋友相处	28
成人参考	30
索引	32

什么是过敏？

异位性皮炎是一种皮肤的防御机能减弱引起的过敏现象。

在了解异位性皮炎之前，先来简单了解一下什么是“**过敏**”。

人体受到有害物质入侵时，具有识别并清除有害物质机能的系统称为“**免疫系统**”。

有害细菌群



过敏就是免疫系统失控，对进入体内的物质不辨好坏，都采取敌对措施。

引起过敏的物质称为“**过敏原**”。



★ 请阅读《我的身体与众不同 1
嗨！认识一下我吧！》。

发生过 这种事吗？

1 课堂上

以前好像不这样啊。



1 2



偶尔会很痒。

好像又痒了。



3 4

痒的时候，一直很痒。



经常打瞌睡。



5 6

真让人担心呢……



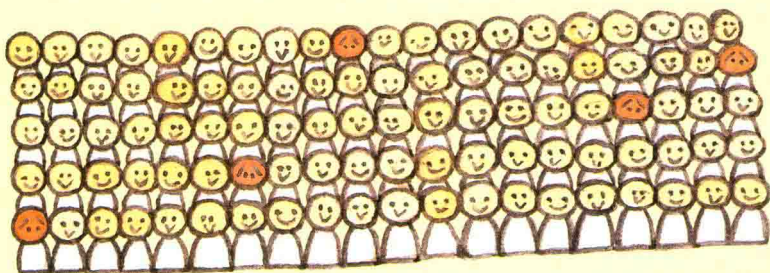
这是异位性皮炎

异位性皮炎，也被称作“特应性皮炎”。非常痒，冒出一颗颗的湿疹，非常烦人。这种症状持续6个月以上就是“异位性皮炎”。

晚上睡觉的时候总是挠，
有时痒得睡不着。
因为晚上没睡好，
白天常打瞌睡，
有时候坐着就睡着了。
止痒药里有嗜睡成分，
吃药之后更容易犯困。

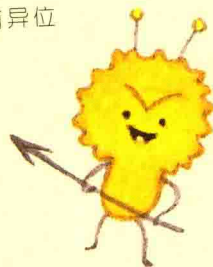


在日本，100 个小学生中，大约有 5 人患有异位性皮炎。



(2007 年 日本文部科学省调查)

所以，每个班里有
1 ~ 2 人患有异位
性皮炎。



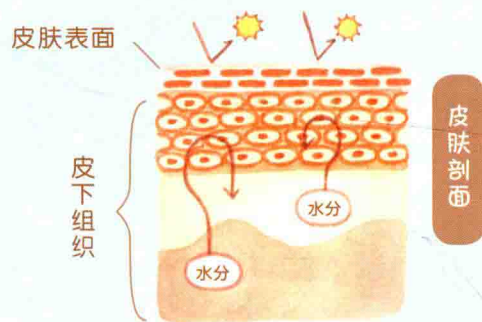
为什么 那么痒呢？

我们全身包裹着皮肤，皮肤保护着身体。

皮肤的防御机能可以防止体外的各种物质进入体内，还能阻止体内水分的流失。

患异位性皮炎的人，皮肤的防御机能无法正常工作。各种体外物质进入身体，体内的水分也会流失，导致发痒等过敏症状。

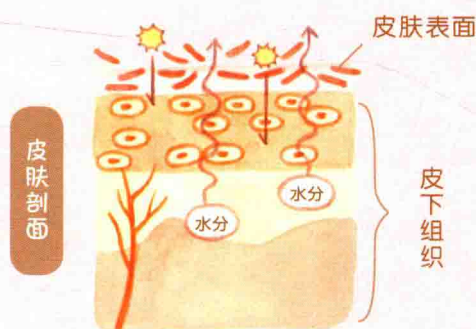
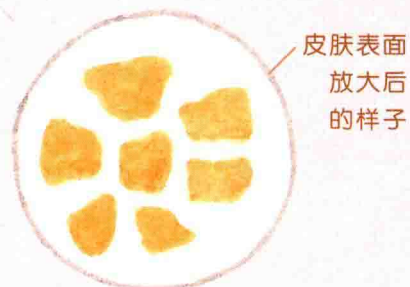
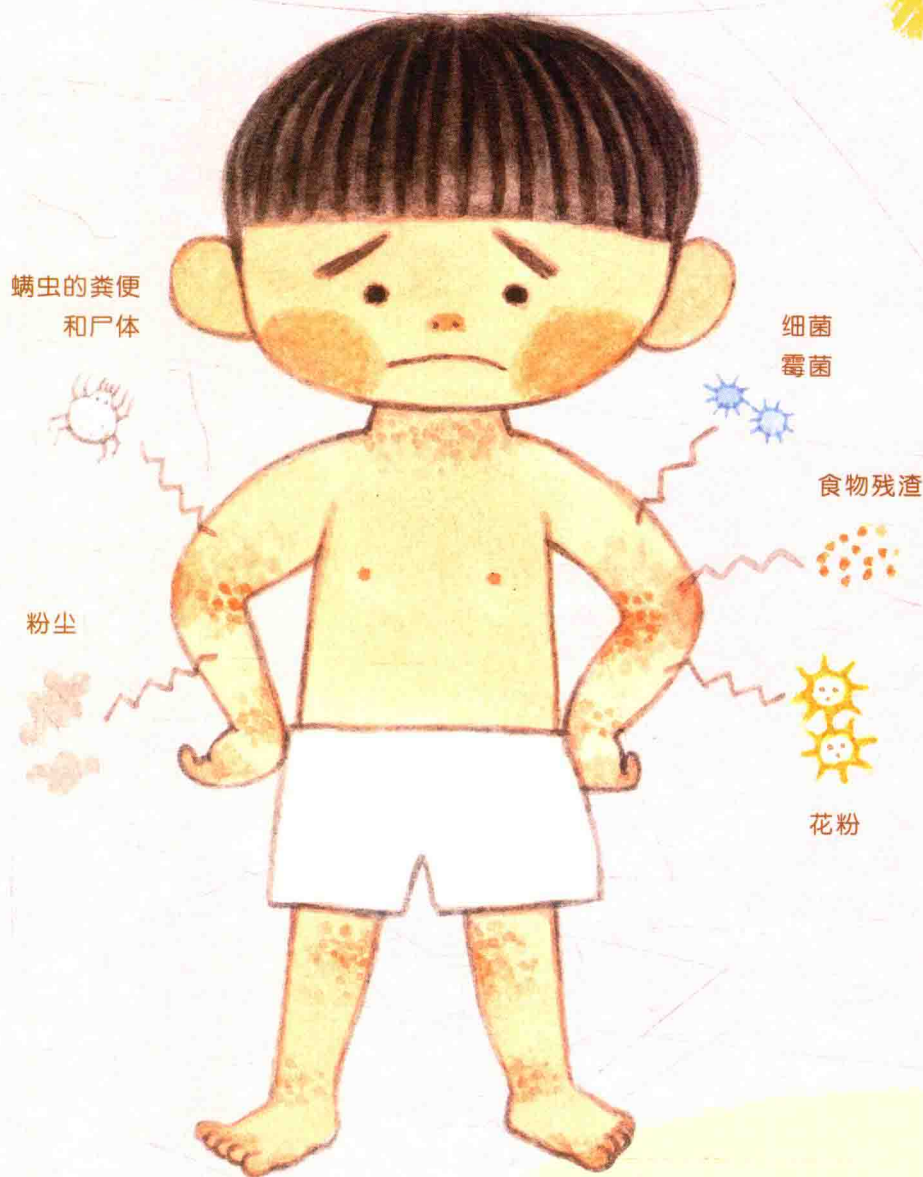
防御机能 正常的皮肤



皮肤表面，细胞排列整齐，没有间隙，表面覆盖一层皮脂膜，在阻挡体外有害物质入侵的同时，保持体内水分不流失。

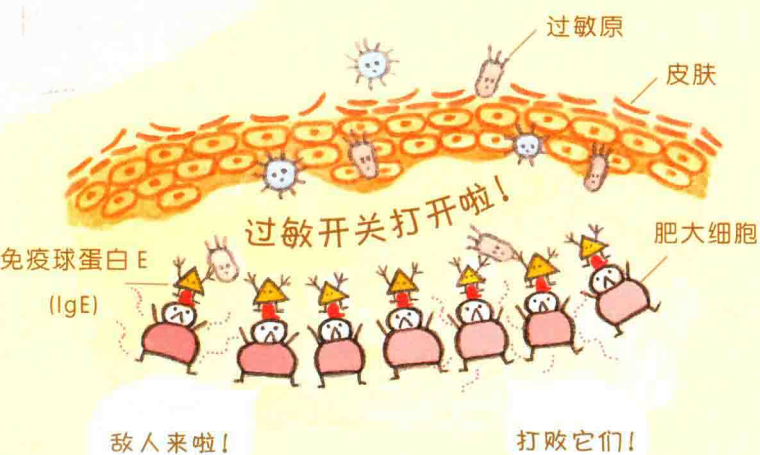


防御机能 不正常的皮肤



皮肤表面，细胞出现间隙，皮脂膜很难形成，细胞容易脱落。这种状态下，皮肤不能阻挡体外有害物质的入侵，体内的水分也容易流失。

异位性皮炎患者的 皮下会出现这种状况



皮下有众多进入攻击状态的免疫细胞严阵以待。过敏时，免疫细胞会合成很多“免疫球蛋白 E (IgE)”。这种物质与免疫细胞中的一种——肥大细胞紧密结合。入侵的过敏原遇到 IgE，就打开了过敏开关，肥大细胞会释放出让人发痒的物质。

容易长湿疹、 发痒的地方

人体容易长湿疹、发痒的地方，基本呈左右对称分布。

婴幼儿和小学生容易长湿疹的地方略有不同。

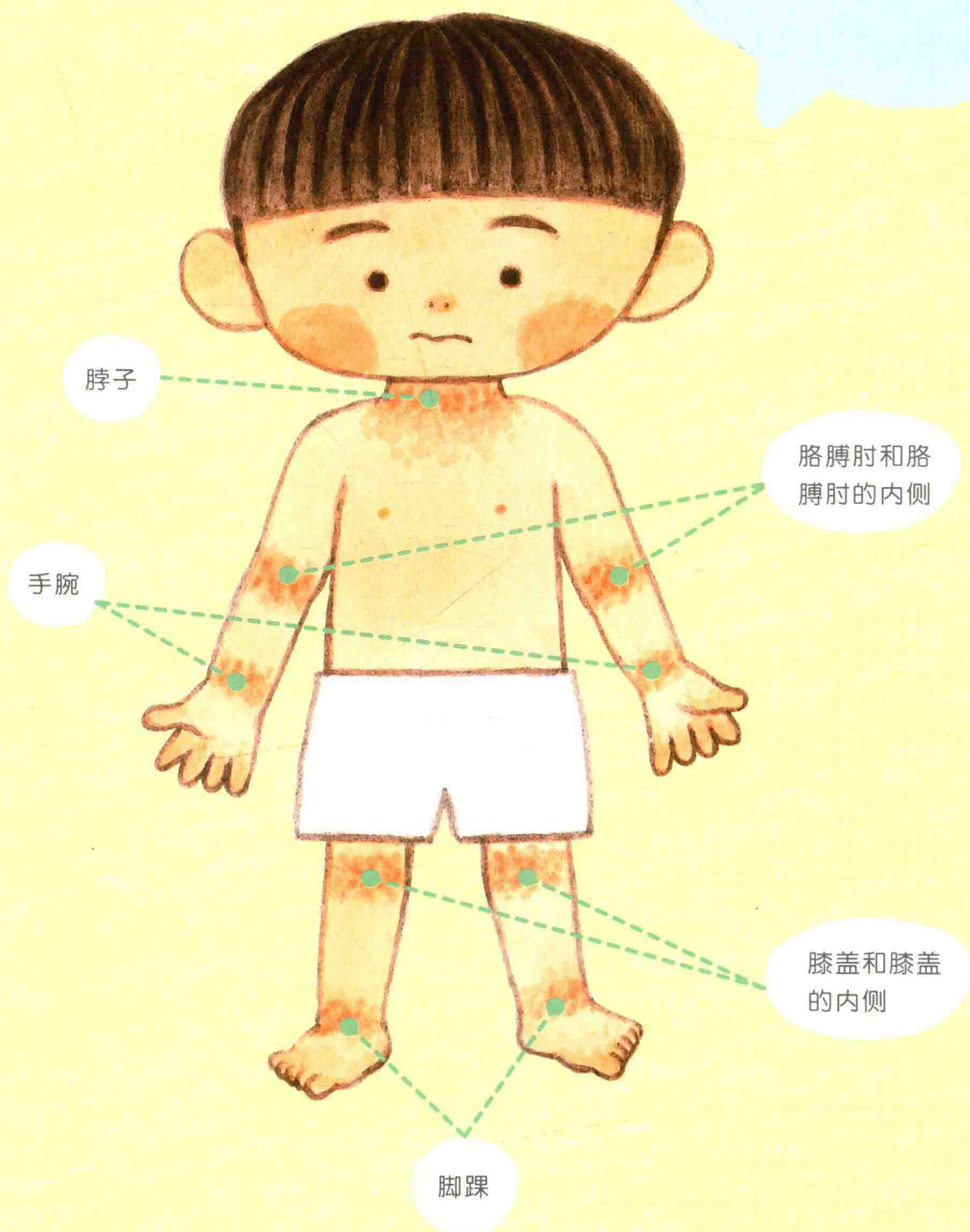
婴幼儿



头部和脸部，脖子周围，都会出现红色湿疹，大多数情况是起小包的湿疹。耳根周围有很多小痘痘干巴巴地掉皮，时不时渗出一些黏液。

小学生

脖子、关节等处会出现红色湿疹，时好时坏，病情反复发作，然后出湿疹的地方变硬，有时会从局部扩散到全身。



发生过 这种事吗?

② 体育课后



汗液、灰尘
附在皮肤上，
会导致发痒

患有异位性皮炎的人，

要注意保持皮肤清洁。

汗液会刺激皮肤引起瘙痒，

而且，皮肤排出汗液后，容易沾染

粉尘、污垢及细菌等，加剧瘙痒。

上体育课或参加运动后会出汗，

要尽快冲澡，洗掉汗液和污垢。

重点清洗脖子周围、关节内外侧、

腋下等容易出汗的地方。



★ 为了不让皮肤干燥，
洗完澡后立即涂上
软膏（药）。

如果没有洗澡的条件，用湿毛巾擦
擦身体也可以。不要用力擦，要用
毛巾轻按着擦拭。

经常保持 皮肤清洁

洗澡时，必须用手清洗，用香皂打出丰富的泡沫。
清洗湿疹部位时，刚开始有点刺痛，稍稍忍耐一下就好了。将泡沫冲洗干净，用柔软的毛巾轻轻按压擦拭。

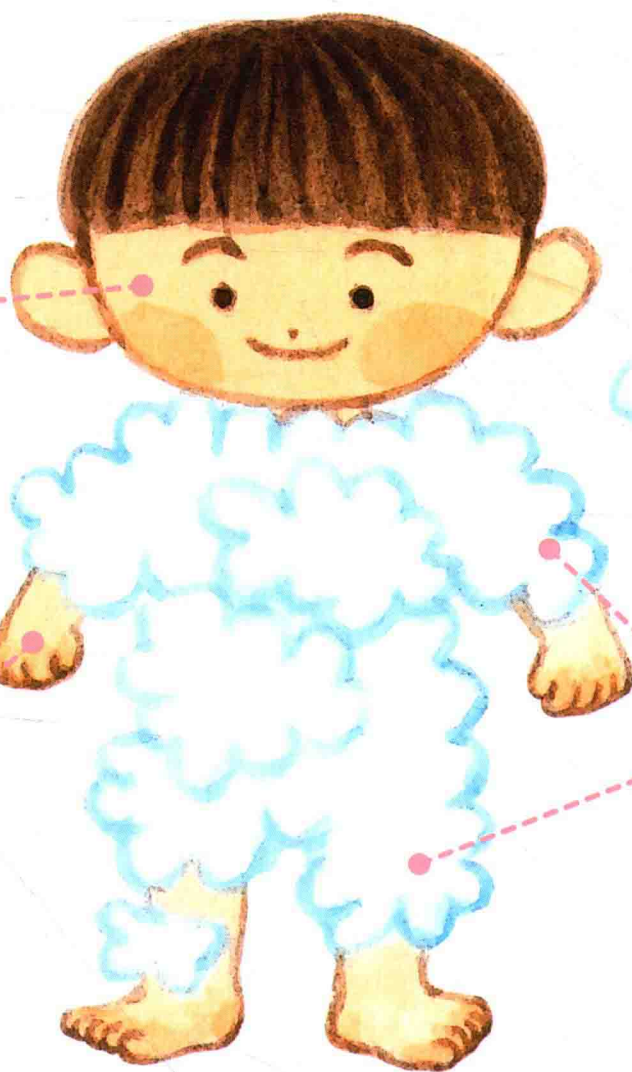
洗澡的方法



用香皂好好清洗脸部。
清洗眼部周围的时候，
闭上眼睛，从上到下，
在眼睛周围画圈清洗。



清洗手部时，
手握拳，舒展
关节褶皱。



每天早晚各清洗一次，
瘙痒症状会缓解。

清洗完毕，立即涂上
软膏（药）。

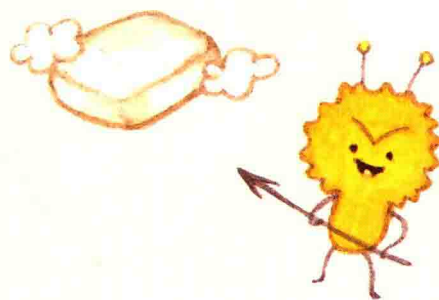


清洗胳膊肘及膝
盖时，关节处要
弯曲，舒展褶皱
部位。

★ 建议不要用海绵和尼龙毛巾擦拭
身体，皮肤会有痛感。

把香皂打出泡沫的方法

用普通的香皂洗澡，尽量不要用有浓烈香味、色彩鲜艳的香皂或者“强力去污皂”。首先，要好好洗手。手上有残留污垢，就不容易搓出丰富的泡沫。



这是打香皂泡沫用的起泡网



用起泡网搓出泡沫

将香皂放入起泡网，浸入水中，揉搓起泡。

也可以用泵压式液体香皂打出泡沫。



有这么多泡泡就可以了。

好多泡泡啊

像打奶油一样把香皂打出许多泡泡，这是打泡沫的要点。

发生过 这种事吗？

3 喂动物时

今天轮到谁喂
小动物了？

要小心照顾哦。



1 2

我最喜欢
小动物啦！



特别喜欢喂
养它们。



3 4



我也想做值日生
给小动物喂食，
可是做不了。



5 6

虽然喜欢小动
物，可是……



动物的皮毛 让我浑身发痒

没有患异位性皮炎的人，触碰到动物毛，也可能觉得痒痒的。

异位性皮炎患者就更不用说了，有时情况很严重。

对于过敏原就是动物皮毛的人，只要待在动物旁边，就会觉得痒。动物的窝里到处都是毛，待在这样的地方肯定受不了。



异位性皮炎患者，尽量不要去这样的地方。做不到的事情就不要勉强，把能做的事情做好就行了。

