

名医支招如何 防治过敏

上海市医学会
上海市医学会变态反应专科分会



上海市医学会
百年纪念科普丛书
1917—2017

巅峰荟萃

30 余位沪上权威专家

19 篇经典科普之作

141 条海上名医权威答惑

明明白白告诉您

一生都会用到的防过敏攻略

上海科学技术出版社

名医支招如何 防治过敏

上海市医学会
上海市医学会变态反应专科分会
组编



上海市医学会
百年纪念科普丛书
1917—2017

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

名医支招·如何防治过敏 / 上海市医学会, 上海市
医学会变态反应专科分会组编. —上海: 上海科学技术
出版社, 2017. 12

(上海市医学会百年纪念科普丛书)

ISBN 978 - 7 - 5478 - 3837 - 2

I. ①名… II. ①上…②上… III. ①变态反应病—防治
IV. ①R593.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 289646 号

名医支招

如何防治过敏

上海市医学会

上海市医学会变态反应专科分会

组编

上海世纪出版(集团)有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社
(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235 www.sstp.cn)

苏州望电印刷有限公司印刷

开本 720×1000 1/16 印张 9.25

字数: 125 千字

2017 年 12 月第 1 版 2017 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5478 - 3837 - 2/R · 1518

定价: 30.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题, 请向工厂联系调换

内容提要

如何防治过敏？一册在手，过敏不愁！

本书由上海市医学会变态反应专科分会组织 30 余位专家，根据变态反应学科最新进展及临床中经常遇到的过敏相关问题精心编撰而成，共 19 篇经典科普文章、141 个问答，涵盖每个人一生中都会遇到的过敏问题、久治不愈的过敏性疾病的方方面面，内容权威且实用。

书中还对部分撰文专家予以介绍，方便读者找到适合的专家求医问药。

上海市医学会百年纪念科普丛书

编委会

主 编：徐建光

副主编：马 强 朱正纲 孙晓明 孙颖浩 陈国强

陈赛娟 桂永浩 葛均波 颜世洁 瞿介明

编 委：丁 强 于广军 马 端 王卫庆 王学锋

王敏杰 王德辉 方唯一 邓小明 田 红

包玉倩 吕中伟 朱国行 华克勤 刘士远

刘中民 刘建民 刘皋林 江孙芳 孙 锟

孙建华 孙晓溪 李 铮 李春波 杨程德

吴坚平 何燕玲 狄 文 沈国芳 张 晨

张 琳 张文宏 张继明 陆 舜 陈文华

陈尔真 陈丽云 邵贵强 范存义 范先群

林晓曦 金震东 周行涛 胡超苏 侯立军

俞卓伟 施伟民 姜建元 姜格宁 倪兆慧

郭胤仕 黄国英 章 雄 章振林 傅志仁

谢渭芬 楼文晖 管阳太 谭 鸣 熊源长

编委会办公室

主 任：颜世洁

副主任：田 红 刘丙龙

成 员：王忆雯 宁 燕 华 飞 孙 瑜 沙燕倩

张 力 陈燕昀 徐 英 楚 青 魏 爽

(按姓氏笔画排序)

本书编委会

顾 问: 洪建国

主 编: 郭胤仕 骆肖群

副主编: 郑春泉 汤 葳 周小建 邵 莉 顾瑜蓉

编 委: (按姓氏笔画排序)

王莲芸	石润杰	卢 慧	卢燕鸣	孙臻峰
李吉平	李厚勇	吴 建	余 莉	张维天
张锋英	陆丽华	杭晶卿	金美玲	郑 青
袁卫如	徐艳华	唐 慧	章 伟	商 艳
蔺 林	薛 璐			

总序

上海市医学会成立于1917年4月2日,迄今已有100年的悠久历史。成立之初以“中华医学会上海支会”命名,1932年改称“中华医学会上海分会”,1991年正式更名为“上海市医学会”并沿用至今。

百年风雨,世纪沧桑,从成立之初仅13人的医学社团组织,发展至今已拥有288家单位会员、22000余名个人会员,设有92个专科分会和4个工作委员会,成为社会信誉高、发展能力强、服务水平好、内部管理规范的现代科技社团,荣获上海市社团局“5A级社会组织”、上海市科协“五星级学会”。

穿越百年历史长河,上海市医学会始终凝聚着全市广大医学科技工作者,充分发挥人才荟萃、智力密集、信息畅通、科技创新的优势,在每一个特定的历史时期,在每一次突发的公共卫生事件应急救援中,均很好地体现了学会的引领带动作用。近年来,在“凝聚、开放、服务、创新”精神的指引下,学会不忘初心,与时俱进,取得了骄人的成绩。

2016年,习近平总书记在“全国卫生与健康大会”上发表重要讲话,指出“没有全民健康就没有全面小康”,强调把人民健康放在优先发展的战略地位。中共中央、国务院印发的《“健康中国2030”规划纲要》明确了“共建共享、全民健康”是建设健康中国的战略主题,要求“普及健康生活、加强健康教育、提高全民健康素养”,要推进全民健康生活方式行动,要建立健全健康促进与教育体系,提高健康教育服务能力,普及健康科学知识等。上海市医学会秉承健康科普教育的优良传统,认真践行社会责任,组织动员广大医学专家积极投身医学科普创作与宣传教育。

近年来,学会重点推出了“健康方向盘”系列科普活动、“架起彩虹桥”系列医教帮扶活动和“上海市青年医学科普能力大赛”三项科普品牌。通过科普讲座、咨询义诊、广播影视媒体宣传以及推送科普文章或出版科普读物等多形式、多渠

道,把最前沿的医学知识转化成普通百姓健康需求的科普知识,社会反响良好。配合学会百年华诞纪念活动,其间重点推出了百场科普巡讲活动和百位名医科普咨询活动。上海市医学会以其卓有成效的科普宣教工作受到社会各界好评,荣获上海市科委颁发的“上海科普教育创新奖-科普贡献奖(组织)二等奖”、中华医学会“优秀医学科普单位”和“全国青年医学科普能力大赛优秀组织奖”,成为上海市科协“推进公民科学素质”百家示范单位之一。

为纪念上海市医学会成立 100 周年,同时将《“健康中国 2030”规划纲要》精神进一步落到实处,我们集中上海医学界的学术领袖和科普精英编著出版这套科普丛书,为大众提供系统的医学科普知识以及权威的疾病防治指南,为“共建共享、全民健康”的健康中国建设添砖加瓦。在这套丛书里,读者既可以“读经典”——呈现《再造“中国手”》等丰碑之作,重温医学大家叱咤医坛的光辉岁月,也可以“问名医”——每本书约有 100 名当代名医答疑解惑,解决现实中的医疗健康困扰。既可以通过《全科医生,你家的朋友》佳作,找到你的家庭医生,切实地感受国家医疗体制改革的努力给大众带来的健康保障;也可以领略《从“削足适履”到“量身定制”——医学 3D 打印技术》《手术治疗糖尿病的疗效如何》等医学前沿信息,感受现代医学科技进步带来的福音。

经典丰满的内容,来源于团结奋进、齐心协力的编写团队。这套丛书涉及上海市医学会所属的 50 余个专科分会,编委达 2 000 余名,参与编写者近 5 000 人,堪称上海市医学会史上规模最大的一次集体科普创作。我相信,每一位参与科普丛书的编写者都将为在这场百年盛典中留下手迹,并将这些健康科普知识传播给社会大众而引以为荣。

在此,我谨代表上海市医学会,向所有积极参与学会科普丛书编著的专科分会编委会及学会工作人员,向关注并携手致力于医学科普事业发展的上海科学技术出版社表示衷心的感谢!

源梦百年、聚力同行,传承不朽、再铸辉煌。愿上海市医学会薪火不熄,祝万千家庭健康幸福!

上海市医学会

徐建光

会长

2017 年 5 月

前言

过敏性疾病是人类最常见的疾病之一,有 $1/3 \sim 1/2$ 的人一生中都会遭受过敏性疾病的困扰。据流行病学研究,全球现有过敏性鼻炎患者约 5 亿人,哮喘患者约 3 亿人,湿疹及特应性皮炎患者约 4 亿人,荨麻疹患者 5 亿~6 亿人。此外,食物过敏者 2.4 亿~5.5 亿人,药物过敏史者 6 亿~7 亿人。更值得关注的是,过敏性疾病患病率近二三十年间在快速增长,不但严重影响着人们的生活质量,严重时甚至会危及患者生命,故世界卫生组织(WHO)将过敏性疾病列为 21 世纪影响人类健康的主要疾病。

受遗传、免疫、自然环境、居住环境、人体内环境等诸多因素的影响,过敏性疾病的发病原因与机制十分复杂,发病年龄覆盖生命全过程,无论男女老幼皆可患病。而且,一个人可能只患有一种过敏性疾病,也可能多种过敏性疾病同时存在,常导致用药治疗时顾此失彼,或重复用药影响疗效,或用药过量还可引起副作用。

因此,患者及家属应了解和掌握过敏性疾病的发病原因、机制、诊断、治疗、预防等方面的知识,只有对过敏性疾病有了全面认识,才能配合医生正确治疗和预防复发,进而减轻病情及控制疾病的发展,提高生活质量,预防不良后果的出现。

全书涵盖了过敏性疾病的基础知识,以及呼吸系统、皮肤黏膜系统、消化系统、眼耳鼻喉系统等常见过敏性疾病。由于儿童各脏器系统尚未发育完善,其饮食、成长环境与成人有不少差异,疾病特点也不尽相同,故本书对儿童过敏设专节加以介绍。希望对广大过敏性疾病患者、家属及相关医务人员能有所帮助。

鉴于编撰时间较紧,书中如有缺点与不妥之处,敬请批评指正。

上海交通大学医学院附属仁济医院过敏疾病防治中心主任、主任医师

中华医学会变态反应学分会副主任委员

上海市医学会变态反应专科分会主任委员

郭胤仕

2017 年 11 月

目录

CHAPTER ONE

读经典

1

一、说说过敏性疾病	003
二、过敏之最	005
三、花粉过敏奥秘多	007
四、了解过敏,远离过敏性疾病	009
五、食物能引起过敏,也能防过敏	011
六、寻找过敏原,科学来脱敏	013
七、认识药物过敏	015
八、“个性鲜明”的光敏性药疹	017
九、认识药疹	019
十、似是而非的过敏性鼻炎	021
十一、雾霾天过度洗鼻不值得提倡	023
十二、切莫将过敏性鼻炎当感冒	025
十三、标准化的脱敏治疗	026
十四、防治儿童过敏性鼻炎,家长不必“谈激素色变”	027
十五、别让虚假广告耽误了治疗	028
十六、细说家中窝藏的哮喘“帮凶”	029
十七、哮喘防治新理念	031
十八、儿童哮喘:正规治疗可痊愈	033
十九、特应性皮炎需长期管理	035

CHAPTER TWO

问名医

2

基础篇	041
1. 人类何时开始认识“过敏”	041
2. 过敏会引起哪些身体问题	042
3. 为什么过敏性疾病越来越多了	043
4. 过敏性疾病的危害有多大	044
5. 过敏性疾病是怎么遗传的	045

6. 过敏原是如何引起过敏症状的	045
7. 尘螨的生活习性有什么特点	046
8. 生活中尘螨有哪些清除办法	047
9. 养宠物应该注意什么	047
10. 羽毛过敏者能穿羽绒服吗	048
11. 花粉过敏易受天气因素影响吗	048
12. 潮湿的地下室有过敏原吗	049
13. 昆虫也能致敏吗	050
14. 植物致敏有哪些情况	051
15. 能引起过敏的化学物质有哪些	051
16. 为什么温度因素也会引起过敏发作	052
17. 气味过敏是怎么回事	052
18. 你了解自己的食物过敏谱吗	053
19. 如何避免接触致敏	053
20. 医学上过敏原检测有哪些方法	054
21. 为什么要测定血清特异性 IgE、IgG 抗体	055
22. 皮肤试验准确吗	055
23. 什么是激发试验	056
24. 血液中嗜酸性粒细胞增多是怎么回事	057
25. 脱敏治疗适合哪些人	058
26. 脱敏治疗的机制是什么	058
27. 脱敏治疗有哪些临床价值	059
28. 什么情况下不能进行脱敏治疗	060
29. 脱敏治疗常用的给药途径有哪些	060
30. 脱敏治疗安全吗	061
31. 脱敏治疗有哪些注意事项	062
32. 脱敏治疗与对症药物治疗怎样合理应用	063
33. 什么是过敏性疾病的三级预防	064
34. 孕产与过敏关系如何	064
35. 儿童过敏性疾病会随着年龄变化而变化吗	065
36. 过敏会有死亡风险吗	065
37. 如何判定发生严重过敏反应	066
38. 发生严重过敏反应时如何紧急处理	067

39. 如何避免严重过敏反应	068
呼吸篇	069
40. 呼吸系统有哪些疾病与过敏有关	069
41. 过敏性哮喘有哪些外因与内因	069
42. 过敏性哮喘如何综合性治疗	070
43. 哮喘患者怀孕后应该注意什么	071
44. 支气管哮喘一定要用激素治疗吗	071
45. 过敏与雾霾有关吗	072
46. 为啥紧张也会发哮喘	073
47. 得了哮喘为啥要查肺功能	073
48. 激素怎样使用可避免发胖	074
49. 你的吸入装置用对了吗	075
50. 哮喘症状控制包括哪些方面	075
51. 哮喘患者为什么要避免养宠物	076
52. 如何用 ACT 评分管理哮喘	076
53. 什么是过敏性咳嗽	077
54. 过敏会引起肺炎吗	077
55. 嗜酸性粒细胞性肺炎是怎么回事	078
56. 检测呼出气一氧化氮(FeNO)有什么意义	078
57. 支气管激发试验有什么作用	079
58. 抗生素能治疗哮喘吗	079
59. 真菌过敏性哮喘是怎么回事	080
60. 哪些药物可能引起哮喘	080
61. 哮喘患者能打疫苗吗	081
62. 哮喘“好了”能停药吗	082
儿童篇	083
63. 儿童过敏有哪些特殊症状	083
64. 不同年龄阶段儿童过敏有什么差别	084
65. 婴幼儿出疹子是怎么回事	085
66. 小儿做皮肤点刺试验有意义吗	085
67. 剖宫产出生的宝宝容易过敏吗	086
68. 小时候滥用抗生素会导致长大后过敏吗	086

69. 儿童食物过敏发生概率有多大	087
70. 哪个阶段的婴儿更容易发生食物过敏	088
71. 如何发现对牛奶蛋白过敏	088
72. 食物过敏了该怎么办	089
73. 一辈子都不能吃过敏食物吗	090
74. 食品添加剂和过敏有关吗	090
75. 母乳喂养能预防食物过敏吗	091
76. 食物过敏的儿童易患哮喘、鼻炎吗	092
77. 预防婴幼儿过敏有哪些关键措施	092
78. 孩子为啥经常拉肚子	093
79. 过敏体质能改善吗	094
80. 太干净是否反而容易过敏	094
81. 补充益生菌能够预防过敏吗	095
82. 水解蛋白奶粉能够防止过敏吗	096
83. “牛奶过敏宝宝”能吃氨基酸配方奶粉吗	096
84. 怀孕期间有哪些注意事项	097
85. 为什么怀孕期间必须戒烟	098
86. “过敏宝宝”能打预防针吗	098
87. 哮喘儿童吸入激素会影响长高吗	099
88. 抗过敏药能长期使用吗	099
皮肤篇	101
89. 药物过敏就是药疹吗	101
90. 如何判断发生了药物过敏	101
91. 药疹有哪些特殊表现	102
92. 日常用药如何避免药物过敏	102
93. 特应性皮炎有哪些症状	103
94. 过敏性紫癜是怎么回事	103
95. 过敏性紫癜是怎么发生的	104
96. 如何防范过敏性紫癜	104
97. 什么是血管性水肿	105
98. 血管性水肿都是由过敏引起的吗	105
99. 血管性水肿单独发生有什么特殊意义	106

100. 如何避免血管性水肿危及生命	106
101. 血管性水肿该怎么防治	107
102. 如何判断是否对日光过敏	107
103. 药物为什么会引起日光性皮炎	108
104. 生活中如何预防日光性皮炎	109
105. 阴天为何也要防晒	109
106. 怎么看防晒产品的防晒指数	110
107. 急性荨麻疹会变成慢性的吗	110
108. 荨麻疹会危及生命吗	111
109. 慢性荨麻疹能根治吗	111
110. 什么是多形红斑	112
111. 丘疹性荨麻疹应该如何处理	112
112. 恼人的湿疹有什么特点	113
113. 湿疹真的是因为“湿”引起的吗	114
114. 脚上的湿疹是脚癣吗	114
115. 得了湿疹该怎么治疗	115
116. 接触性皮炎和湿疹有什么区别	115
117. 哪些物质容易引起接触性皮炎	116
118. 接触性皮炎都是过敏引起的吗	116
119. 如何防治接触性皮炎	117
120. 什么是环状红斑	117
121. 环状红斑该如何治疗	118
口 腔 及 眼 耳 鼻 喉 篇	119
122. 过敏性鼻炎的症状有什么特点	119
123. 过敏性鼻炎性鼻窦炎是怎么回事	119
124. 过敏性鼻炎性鼻窦炎应如何治疗	120
125. 手术能治疗过敏性鼻炎吗	120
126. 感冒药为何也能缓解过敏性鼻炎	121
127. 孕妇得了过敏性鼻炎怎么办	121
128. 鼻腔冲洗安全吗	122
129. 鼻喷激素治疗过敏性鼻炎不可随意用药、停药吗	123
130. 锻炼身体对防治过敏性鼻炎有用吗	124

131. 孩子为何老是揉眼睛	124
132. 鼻喷激素什么时间用较好	125
133. 过敏性结膜炎怎么引起的	125
134. 过敏性结膜炎如何治疗	126
135. 过敏性鼻炎对身体的危害有哪些	127
136. 如何选用过敏性鼻炎的治疗药物	127
137. 过敏性鼻炎用药物治疗效果逐渐变差怎么办	128
138. 过敏性鼻炎会恶变吗	129
139. 过敏性鼻炎疗效不好,看不看都一样吗	129
140. 喉咙痒、咳嗽可能有哪些原因	130
141. 患过敏性鼻炎的孩子为何容易鼻出血	130

CHAPTER ONE

1

读 经 典

