

# 食物过敏 系列问答

主 编 何韶衡 谢 华

- 当您拿起这本书时，您或您的家人、朋友可能正被食物过敏的问题所困扰
- 这本书将告诉您如何正确处理食物过敏，让对食物过敏的人同样可以乐享生活



科学出版社

# 食 物 过 敏

## 系 列 问 答

主 编 何韶衡 谢 华  
副主编 张慧云 张晓军  
编 委 陈丽萍 宋薇薇 柴若楠

科 学 出 版 社

北 京

## 内 容 简 介

本书以 500 多个问答的形式,对食物过敏的概念和特点,慢性食物过敏(既往也称食物不耐受)的概念和特点,食物过敏的诊断、处置,重症过敏的救治,针对突发情况的急救准备,学龄儿童、青少年、成年人、老年人食物过敏的特点,食品标识、膳食调整、居家膳食、在外就餐等,怀孕期、哺乳期及婴儿期食物过敏的预防等进行了介绍。

本书简单实用,方便查阅,适合医学背景的相关人员阅读,对受食物过敏困扰的非医学背景人群,也能提供帮助。

### 图书在版编目(CIP)数据

食物过敏系列问答 / 何韶衡,谢华主编. —北京:科学出版社, 2018.3

ISBN 978-7-03-056334-7

I. ①食… II. ①何… ②谢… III. ①食物过敏-问题解答  
IV. ①R593.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 010375 号

责任编辑:丁慧颖 杨小玲 / 责任校对:韩 杨  
责任印制:赵 博 / 封面设计:龙 岩

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

新科印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

\*

2018 年 3 月第 一 版 开本:720×1000 1/16

2018 年 3 月第一次印刷 印张:15 1/2

字数:256 000

定价:54.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

## 前 言

当你拿起这本书时，你或你的家人朋友可能正被食物过敏的问题所困扰。过敏程度较轻时，摄入问题食物后会引发皮疹；程度严重时，即便是极少量的致敏食物都可能导致严重的过敏反应——过敏性休克的发生。

过敏性休克足以威胁患者的生命。因此，可能发生此危险的人必须随身携带肾上腺素以备紧急救治。最近几年，食物过敏的现象日益普遍，但实际上全球只有不到百万分之一的人会发生过敏性休克如此严重的过敏反应。

因食物引发过敏性休克并最终导致死亡的事件曾被媒体广泛报道，其中大多发生在饭店、小餐馆或其他一些拥挤的就餐场所。这些不幸说明，科学的预防措施和及时现场抢救对过敏症患者来说至关重要。

近年来，各大媒体对食物过敏的报道已经让公众越来越清楚地认识到有关过敏性休克防范的实际问题。同时，包括生产商和零售商在内的食品饮料相关人员也在产品制造和标签等方面进行积极变革，力图降低易感人群意外摄入致敏食物的风险。

本书旨在提供科学、专业的信息，指导过敏症患者采取更加积极的措施预防严重不良反应的发生。事先制订一份应急计划并随身携带药品，往往是患者突然发病时成功获救的基础。此外，对于过敏程度较轻的患者，书中诸多实用的建议也将有助于其在忌食过敏食物的同时仍然保持正常的生活。

# 目 录

第一章 过敏的概念和机制	1
1. 什么是过敏	1
2. 什么是免疫系统	1
3. 人体免疫系统如何组成	2
4. 人体免疫系统有哪些作用	2
5. 什么是固有免疫	2
6. 固有免疫有哪些特点	3
7. 什么是适应性免疫	3
8. 适应性免疫有哪些特点	3
9. 适应性免疫应答基本过程是什么	4
10. 适应性免疫包括哪些类型	4
11. 什么是细胞免疫	4
12. 细胞免疫的产生分为几个阶段	4
13. 细胞免疫的作用机制包括哪些方面	5
14. 人体免疫系统的免疫器官有哪些	5
15. 什么是胸腺	5
16. 什么是骨髓	6
17. 什么是法氏囊	6
18. 什么是脾脏	6
19. 什么是淋巴结	7
20. 人体哪里有淋巴结	7
21. 淋巴结有什么功能	7
22. 什么是黏膜相关淋巴组织	8
23. 黏膜相关淋巴组织主要功能是什么	8
24. 什么是皮肤相关淋巴组织	8
25. 人体免疫系统的免疫细胞有哪些	9
26. 什么是吞噬细胞	9
27. 什么是树突状细胞	9
28. 什么是NK细胞	10
29. 什么是NKT细胞	10
30. 什么是嗜酸性粒细胞	11

31. 什么是嗜碱性粒细胞	11
32. 什么是淋巴细胞	11
33. 什么是 T 淋巴细胞	12
34. T 细胞按照功能和表面标志物可以分哪些种类	12
35. T 细胞的生物学功能有哪些	13
36. 什么是 B 淋巴细胞	13
37. 什么是祖 B 细胞	14
38. 什么是前 B 细胞	14
39. 什么是不成熟 B 细胞	15
40. 什么是成熟 B 细胞	15
41. 什么是活化 B 细胞	15
42. 什么是记忆 B 细胞	15
43. 什么是浆细胞	15
44. B 细胞表面分子有哪些	16
45. 什么是 CD 抗原	16
46. 什么是主要组织相容性复合体抗原	16
47. B 细胞膜表面具有哪些膜表面受体	16
48. B 细胞和 T 细胞如何相互作用	17
49. 人体免疫系统的免疫分子有哪些	18
50. 什么是黏附分子	18
51. 什么是免疫球蛋白	18
52. 什么是 IgG	18
53. 什么是 IgA	19
54. 什么是 IgM	19
55. 什么是 IgD	20
56. 什么是 IgE	21
57. 什么是丙种球蛋白	21
58. 什么是补体	22
59. 什么是细胞因子	22
60. 人体免疫防线有哪些	22
61. 为什么特异性体质的人群容易发生过敏	23
62. 如何确定是否有特异性体质	23
63. 导致过敏反应的过敏原是什么	24
64. 常见的过敏原有哪些	24
65. 过敏反应发生条件是什么	24
66. 过敏反应发生机制是怎样的	25



67. 目前过敏的发生率有多少	25
68. 不同部位的过敏有什么特点	26
69. 什么是过敏的早期反应	26
70. 什么是过敏的迟发反应	26
71. 过敏如果不进行治疗,病情是否会加重	26
72. 过敏能治愈吗	27
<b>第二章 食物过敏</b>	<b>28</b>
73. 什么是食物过敏	28
74. IgE 介导的食物过敏有什么特点	28
75. 非 IgE 介导的食物过敏有什么特点	28
76. 多少人患有食物过敏	28
77. 儿童随年龄增加,发生食物过敏的机会是增加还是下降	29
78. 食物过敏的儿童容易发生哮喘吗	29
79. 为何过敏症越来越多	29
80. 不同国家引起过敏的食物一样吗	30
81. 在中国容易引起过敏的食物有哪些	30
82. 诱发食物过敏的途径有哪些	31
83. 什么是食物过敏原	31
84. 食物过敏原有哪些特点	31
85. 遗传因素在食物过敏中起多大作用	32
86. 为什么儿童容易出现食物过敏	32
87. 为什么消化道炎症容易发生肠道过敏症	32
88. 食物过敏临床表现的严重程度与什么相关	32
89. 食物过敏常见症状有哪些	32
90. 什么是口腔(黏膜)变态反应综合征	33
91. 过敏性嗜酸性粒细胞性胃肠病有什么特点	33
92. 如何诊断过敏性嗜酸性粒细胞性胃肠病	33
93. 食物过敏肠道外症状最常见的表现有哪些	33
94. 什么是食物异常反应	34
95. 什么是食物中毒	34
96. 什么是药理样食物反应	34
97. 什么是假性食物过敏	34
<b>第三章 食物不耐受的概念和特点</b>	<b>35</b>
98. 为什么说食物不耐受是一个可能被忽略的问题	35
99. 什么是食物不耐受	35
100. 食物不耐受的发病机制是什么	35

101. 食物不耐受发生的概率有多大	36
102. 食物过敏与食物不耐受有何区别	36
103. 目前普遍认为食物过敏和食物不耐受分别与哪些免疫球蛋白相关	37
104. 哪个年龄段容易发生食物不耐受	38
105. 哪些食物容易发生食物不耐受	38
106. 什么是乳糜泻	38
107. 乳糜泻有哪些症状	38
108. 为什么要关注食物不耐受	39
109. 食物不耐受有哪些症状	39
110. 食物不耐受的各系统症状表现发生率有哪些	39
111. 如何诊断食物不耐受	40
112. 如何对测试结果为不耐受食物进行分级	40
113. 如何治疗食物不耐受	41
114. 饮食调整中需要注意什么	41
<b>第四章 食物过敏的诊断</b>	<b>42</b>
115. 为什么不推荐食物过敏患者进行自我诊断	42
116. 食物过敏的检测有哪些方法	42
117. 食物过敏患者进行皮肤点刺试验的原理是什么	42
118. 患者进行 SPT 检查时需要注意哪些事项	42
119. 什么是 SPT 检查中的阴性对照物	43
120. 什么是 SPT 检查中的阳性对照物	43
121. 如何评估皮肤点刺试验在食物过敏中的优缺点	43
122. 什么情况下不需要做皮肤点刺试验	43
123. 如何评价食物皮肤点刺试验结果	43
124. 什么是食物过敏诊断中的血检	44
125. 如何评估血清抗原特异性 IgE 在食物过敏中的应用	44
126. 什么是诊断食物过敏的金标准	44
127. 最常用的食物激发试验有几种	44
128. 什么是开放式激发	44
129. 什么是双盲式激发	45
130. 哪些情况推荐采用食物激发试验	45
131. 进行食物激发试验需要注意哪些事项	45
132. 如何诊断食物过敏症	45
133. 什么情况下不需要做食物激发试验即可诊断食物过敏	46
134. 如果病史阳性, 但皮肤点刺试验或血清特异性 IgE 抗体检测阴性, 可否诊断为食物过敏	46





135. 如果病史不明确, 皮肤点刺试验阳性或血清特异性 IgE 抗体升高, 可否诊断为食物过敏	46
136. 为什么病史对食物过敏诊断至关重要	46
137. 询问食物过敏患者的病史要注意哪些事项	47
138. 什么是食物日志	47
139. 如何看食物日志	47
140. 什么情况下不需要记食物日志	47
141. 食物日志的意义是什么	48
142. 什么是排除膳食或激发试验	48
143. 比较简单的排除膳食或激发试验如何做	48
144. 比较复杂的排除膳食或激发试验如何做	48
145. 如何进行简单的食物过敏的自我测试	49
146. 如何认识蛋白质过敏	49
147. 如何认识牛奶过敏	49
148. 如何认识海鲜过敏	50
149. 如何认识酒精过敏	50
150. 如何认识芒果过敏	50
151. 哪些人群要考虑是否存在食物过敏	51
152. 为什么食物诱发湿疹样反应中家长提供的病史常不准确	51
153. 哪些食物会诱发湿疹	51
154. 如何诊断食物诱发湿疹样反应	51
155. 诊断性饮食回避的优点	52
156. 诊断性饮食回避的方法	52
<b>第五章 食物过敏的处置</b>	<b>53</b>
157. 治疗食物过敏最有效的措施是什么	53
158. 什么是防治食物过敏的避免疗法	53
159. 对牛奶过敏的人进行避免疗法要注意哪些事项	53
160. 如何正确避免过敏的食物	53
161. 为什么对食品进行加工可以改善食物过敏情况	53
162. 什么是替代疗法	54
163. 什么是食物脱敏疗法	54
164. 食物过敏的特异性免疫治疗地位怎样	54
165. 有药物可以预防食物过敏的发生吗	54
166. 食物过敏的预后怎样	54
167. 预防婴幼儿食物过敏为什么强调母乳喂养	55
168. 母乳喂养引起过敏如何进行治疗	55

169. 牛奶喂养的婴儿如果出现过敏怎么办	55
170. 喝配方奶粉如果引起过敏怎么办	55
171. 患儿如有便秘怎么办	55
172. 为了防止婴儿食物过敏如何添加食物	55
173. 婴儿对某种食物过敏是永久性的吗	56
174. 严重食物过敏患者随着年龄的增长会不会自行消失	56
175. 食物过敏能否接种疫苗或者进行治疗	56
176. 食物过敏患者能否自愈	56
<b>第六章 食物诱发重症过敏的救治</b>	<b>58</b>
177. 什么是食物诱发严重过敏反应	58
178. 为什么要重视食物诱发严重过敏反应的早期发现和诊断	58
179. 食物诱发严重过敏的临床表现有哪些	58
180. 食物诱发严重过敏反应的诊断标准是什么	59
181. 出现了严重速发型食物过敏怎么办	59
182. 发生食物诱发严重过敏反应时将引起过敏的食物用催吐的方法吐出来是否正确	60
183. 治疗食物诱发严重过敏反应的关键是什么	60
184. 为什么有严重过敏反应的人需要自备肾上腺素药物及注射装置	60
185. 过敏性休克的危险人群有哪些	60
186. 普通老百姓预防致死性过敏性休克的基本方法有哪些	60
187. 治疗严重过敏反应或全身性过敏反应的步骤有哪些	61
<b>第七章 针对突发情况的急救准备</b>	<b>62</b>
188. 如何对有食物严重过敏反应的患者进行教育管理	62
189. 急救信息卡包括哪些基本内容	62
190. 患有过敏性疾病的患者在平时采购食品时需注意什么	63
191. 如何做好一些应急准备	63
192. 有严重食物过敏的患者应做哪些急救前的准备	63
193. 哪些人群需要准备肾上腺素自动注射机	64
194. 如何有效管理肾上腺素自动注射机	64
195. 有严重食物过敏反应的患者应如何加强自我培训	65
196. 如何进行院外急救	65
197. 突发过敏急症时的首要处理	65
198. 过敏性疾病患者的医院内急救措施有哪些	66
199. 如何制订预防食物过敏复发的策略	67
200. 出现了严重速发型食物过敏怎么办	67



201. 对食物过敏引起的消化道和消化道外的症状如何治疗及如何做好急救准备 .....	67
<b>第八章 食物过敏的学龄儿童</b> .....	<b>69</b>
202. 儿童食物过敏的发病率 .....	69
203. 儿童食物过敏与年龄分布特点 .....	69
204. 儿童对高蛋白食物过敏的情况如何 .....	69
205. 婴幼儿及儿童食物过敏的流行特征有哪些 .....	70
206. 食物过敏为什么在低龄儿中发生率高 .....	70
207. 可引起过敏的食物有哪些 .....	71
208. 婴幼儿和儿童的主要致敏食物是什么 .....	71
209. 儿童食物过敏的症状有哪些 .....	71
210. 何谓“过敏进程” .....	72
211. 早期喂养干预与婴幼儿食物过敏的关系 .....	72
212. 不适当添加辅食为什么会致婴幼儿食物过敏 .....	73
213. 婴幼儿牛奶过敏的特点是什么 .....	73
214. 牛奶过敏的临床表现有哪些 .....	73
215. 牛奶过敏的患儿如何选择食物替代品 .....	74
216. 何谓牛奶蛋白过敏症 .....	74
217. 牛奶蛋白过敏症的患儿如何选择替代食品 .....	75
218. 如何预防牛奶蛋白过敏 .....	76
219. 如何治疗牛奶蛋白过敏 .....	76
220. 如何筛查高危儿童食物过敏 .....	77
221. 婴幼儿食物过敏诊断方法 .....	77
222. 食物过敏有城乡差别吗 .....	78
223. 可以通过限制妊娠或哺乳期间母体膳食来预防婴儿食物过敏吗 .....	79
224. 食物过敏对婴幼儿营养与健康的影响如何 .....	79
225. 食物过敏的主要影响因素有哪些 .....	79
226. 食物过敏有遗传倾向吗 .....	79
227. 食物过敏是如何发生的 .....	80
228. 为什么要早期预防过敏性疾病 .....	80
229. 婴幼儿食物过敏的危险因素有哪些 .....	80
230. 儿童食物过敏与哮喘的关系 .....	81
231. 学龄儿童的家长应如何应对食物过敏 .....	81
232. 怎样做好过敏患儿进入幼儿园或学校前的工作 .....	82
233. 制订儿童急救计划有必要吗 .....	82
234. 儿童急救计划中应包括哪些重要事项 .....	82

235. 幼儿园和学校药品应如何管理·····	83
236. 学校如何保障患儿在校期间的健康和安全·····	84
237. 学校如何进行医疗培训·····	84
238. 食物过敏的患儿校餐应注意的问题·····	85
239. 食物过敏的患儿入校前家长应如何与学校沟通·····	86
240. 学校实行禁食规定有什么消极影响·····	86
241. 食物过敏的患儿参加学校活动应注意的事项·····	87
242. 儿童食物过敏的胃肠道表现最常见的症状是什么·····	87
243. 儿童嗜酸性食管炎患者主要表现是什么·····	87
244. 食物蛋白诱发的过敏性直肠结肠炎的患儿有何症状·····	87
245. 食物蛋白诱发的小肠结肠炎的患儿有何症状·····	88
246. 食物过敏原与婴幼儿特应性皮炎有关吗·····	88
247. 儿童食物过敏和特应性皮炎的关系如何·····	88
248. 儿童小麦过敏的耐受性如何·····	88
249. 何谓食物蛋白诱发的肠病综合征·····	89
250. 儿童食物过敏的自然病程如何·····	89
251. 诱发食物过敏的途径有哪些·····	89
252. 饮食回避应注意什么·····	90
253. 鸡蛋过敏的患者可以接种疫苗吗·····	90
254. 儿童食物过敏多长时间需要复查一次·····	91
255. 食物过敏对孩子的将来有什么影响·····	91
256. 牛奶蛋白过敏的宝宝可以喝羊奶、豆奶吗·····	91
257. 儿童食物过敏需要终身禁食吗·····	92
258. 城里孩子更易发生食物过敏吗·····	92
<b>第九章 食物过敏的青少年·····</b>	<b>93</b>
259. 青少年食物过敏的流行趋势·····	93
260. 食物过敏会导致死亡吗·····	93
261. 食物引发的致死性严重过敏反应的高危人群有哪些·····	94
262. 哪些情况会导致青少年发生食物过敏严重反应·····	94
263. 食物过敏导致的急性过敏反应有哪些·····	94
264. 哪些食物可引起哮喘·····	94
265. 运动诱发的严重过敏反应有何特点·····	95
266. 食物过敏的青少年日常应注意的事项·····	95
267. 对食物过敏的年轻患者应牢记的有益提示有哪些·····	96
268. 青少年嗜酸性食管炎患者的主要表现是什么·····	96
269. 有食物过敏的患者日常饮食的注意事项·····	96



270. 食物变应原特征是什么	97
271. 如何降低食物的致敏性	97
272. 食物过敏的治疗有什么新进展	97
273. 食物过敏患者营养调剂应注意哪些方面	97
274. 吃多奶油蛋糕可诱发青少年过敏症状吗	98
275. 有疑似患有食物过敏症的青少年都应进行过敏测试吗	99
276. 运动会诱发青少年过敏吗	99
277. 有食物过敏的青少年为什么要记录食物日志	100
<b>第十章 食物过敏的成年人</b>	<b>101</b>
278. 成人食物过敏的发生率	101
279. 成人食物过敏的发病特点	101
280. 成人突然出现食物过敏的原因是什么	102
281. 为什么成人食物过敏中花生和坚果过敏比例较高	102
282. 成人对鱼和甲壳类海鲜过敏的情况如何	102
283. 花生引起的成人食物过敏的特点	102
284. 为什么成年人果蔬过敏的发病率呈快速上升的趋势	103
285. 成人鸡蛋过敏的情况如何	103
286. 成人食物过敏有性别差异吗	103
287. 成人食物过敏与职业暴露的关系	104
288. 成人食物过敏的发病原因及与后天因素的关系如何	104
289. 为什么食物过敏反应的个人会有较大差异	104
290. 食物过敏会终生存在吗	105
291. 如何诊断成人食物过敏	105
292. 食物过敏原都有哪些	106
293. 转基因食品有致敏性吗	106
294. 如何避免对转基因食物过敏	107
295. 基因工程技术如何降低食品致敏性	107
296. 成人食物过敏的自然病程如何	107
297. 成人如何避免食物过敏	108
298. 成人食物过敏的临床表现有哪些	108
299. 与成人食物过敏相关的疾病有哪些	108
300. 何谓成人嗜酸细胞性胃肠炎	109
301. 成人嗜酸性食管炎的患者主要表现是什么	109
302. 何谓库尼斯综合征	109
303. 何种食物易诱发成人小肠结肠炎	109
304. 成人食物过敏与儿童有什么不同	109

305. 成人食物过敏应如何治疗·····	110
<b>第十一章 食物过敏的老年人</b> ·····	<b>111</b>
306. 老年人食物过敏的发生率和主要的危险因素·····	111
307. 哪些并发疾病可能加重老年人食物严重过敏反应的病情·····	111
308. 哪些药物可能加重食物过敏反应的病情并影响治疗·····	111
309. 老年人食物过敏有哪些特点·····	111
310. 老年人如何预防食物过敏·····	112
311. 食物过敏的老年人在日常饮食中应注意的问题·····	112
312. 为什么老年人发生食物过敏尤其要提高警惕·····	113
313. 老年人发生食物过敏后用药应注意什么问题·····	113
314. 老年人如何预防海鲜过敏·····	114
315. 老年人强身健体有助于预防食物过敏吗·····	114
316. 老年人食物过敏原检测有什么特点·····	114
317. 需要按照检测报告单控制老年人的饮食吗·····	114
<b>第十二章 食品标识</b> ·····	<b>116</b>
318. 什么是食品标识和《食品标识法规》·····	116
319. 食品标识中常见引起食物过敏的成分有哪些·····	117
320. 如何注意食品成分变化·····	118
321. 对于酒类饮品的规定·····	119
322. 什么是“本品可能含有……”标识·····	119
323. 我国食品安全的职能部门有哪些·····	120
324. 食品行业对食物过敏的反应是什么·····	121
325. 对食品安全的规定做了些什么·····	122
326. 餐饮场所应该对食品安全做些什么·····	122
327. 如何学会读懂化妆品标识·····	123
<b>第十三章 膳食调整</b> ·····	<b>124</b>
328. 为什么要重视膳食调整·····	124
329. 什么是乳品和乳制品·····	125
330. 乳类食物的营养价值是什么·····	125
331. 对于乳品过敏人群在选择食品时需注意哪些食品成分·····	126
332. 对于乳品过敏者可选择哪些替代食品·····	127
333. 无乳膳食时注重哪种营养的补充·····	131
334. 对于乳品过敏人群生活中还要关注哪些细节·····	134
335. 蛋类及其制品·····	135
336. 蛋类食物过敏的问题常见于什么·····	137
337. 对于蛋类过敏者吃禽肉安全吗·····	137



338. 生活中常见含有蛋类成分的食品有哪些	138
339. 蛋类过敏人群如何来选择或购买健康的无蛋膳食	138
340. 还有什么其他东西里也含有蛋类的成分需要小心	139
341. 花生及坚果的营养价值	140
342. 花生或坚果过敏的情况会越来越多吗	141
343. 花生或坚果过敏的危险性	141
344. 如何降低严重过敏反应发生的风险	141
345. 出外就餐有哪些注意事项	142
346. 花生或坚果过敏人群有什么其他可选的小吃	142
347. 浅谈蜂胶过敏	142
348. 芝麻过敏需要避免哪些食物	143
349. 什么是海虾过敏	143
350. 什么是贝类和鱼类过敏	144
351. 何为用于抗过敏的抗组胺类药物	146
352. 什么是小麦过敏	146
353. 小麦麦麸过敏与小麦过敏有何不同	147
354. 哪些人群需忌食小麦	147
355. 小麦替代食品有什么	148
356. 你听说过面包师哮喘吗	148
357. 什么是化妆品过敏	148
358. 过敏反应在口腔黏膜上的表现是什么	150
359. 什么是水果过敏	154
360. 您听说过乳胶-水果-花粉过敏综合征吗	155
361. 您了解果蔬过敏吗	156
362. 对于部分过敏人群果蔬敷脸有好处吗	157
363. 如何预防果蔬过敏	157
<b>第十四章 居家膳食</b>	<b>159</b>
364. 如何能使饭菜更加美味可口	159
365. 留意超市的健康食品目录	159
366. 留意食品制造商的健康食品目录	160
367. 留意健康食品研发商的产品目录	160
368. 如何发现健康食品	160
369. 如何寻找合适的替代品	160
370. 怎么能做出自己喜欢吃的饭菜	161
<b>第十五章 在外就餐</b>	<b>163</b>
371. 在外就餐时需注意些什么	163

372. 食物过敏原的存在可能会意想不到, 要特别记得什么	164
373. 特殊场合时过敏者如何应对	165
374. 严重过敏反应者更多的需要注意什么	165
<b>第十六章 怀孕期预防食物过敏</b>	<b>167</b>
375. 婴儿特异质的遗传概率是多少	167
376. 孕期如何预防宝宝食物过敏	167
377. 怀孕前丈夫的饮食如何调配	167
378. 受孕前饮食方面有哪些需要注意	168
379. 如果夫妻双方之前生的孩子属特异质, 再计划生育前需注意什么	168
380. 母乳喂养好还是奶粉喂养好	168
381. 现实生活中母亲奶水不足, 该如何科学地喂养自己的孩子	168
382. 孕期预防过敏的措施	169
383. 孕期皮肤过敏的原因	169
384. 孕期预防过敏的食疗方法	169
385. 孕妇皮肤过敏怎么办	170
386. 孕期过敏预防重点有哪些	170
387. 孕期应多食哪些温补性食物可预防过敏的发生	170
388. 孕期应避免食用哪些寒性食物	171
389. 如何用药膳调理孕期过敏症状的发生	171
390. 孕期可以自行使用药膳来预防过敏吗	171
391. 孕期妈妈要如何预防宝宝过敏	172
392. 孕期荨麻疹可以用药物治疗吗	172
393. 预防孕期过敏的方法有哪些	172
394. 孕期过敏发生的原因有哪些	173
395. 孕期怎样预防食物过敏并降低对胎儿的危害	173
396. 孕期吃什么东西可预防宝宝过敏	174
397. 孕妇如何预防食物过敏	174
398. 预防宝宝过敏, 孕期应忌哪些高过敏食物	175
399. 孕期饮食能预防过敏宝宝吗	175
400. 孕期谨防过敏在哪些方面需要注意	175
401. 能预防孕期过敏的健康食物都有哪些	176
402. 宝宝如对牛奶过敏, 除牛奶之外还有其他选择吗	176
403. 奶粉配方不合适, 怎么办	177
404. 特异质如何预防花生过敏	178
405. 特异质婴儿何时断奶合适	178
406. 宝宝6个月后可以添加的低致敏的食物包括哪些	179





407. 特异质婴幼儿3岁前不宜摄入的容易过敏的食物包括哪些	179
408. 预防婴幼儿过敏措施的指南	180
<b>第十七章 哺乳期预防食物过敏</b>	<b>182</b>
409. 什么是哺乳期	182
410. 乳汁的成分都有哪些	182
411. 哺乳期吃什么宝宝不易发生过敏现象	182
412. 哺乳期的食谱	183
413. 哺乳期的用药原则	183
414. 哺乳期如用药需要中断哺乳吗	183
415. 哺乳期用药后需调整哺乳时间吗	184
416. 哺乳期可以使用避孕药吗	184
417. 哺乳期可以吃中药吗	184
418. 哺乳期哪些药物须格外警惕	184
419. 哺乳期容易诱发过敏的食物都有哪些	185
420. 哺乳期饮食的概述	185
421. 哺乳期能吃哪些海鲜	185
422. 哺乳期能吃螃蟹吗	186
423. 哺乳期吃螃蟹的危害	186
424. 哺乳期海鲜过敏怎么办	186
425. 哺乳期的妈妈该如何注意饮食预防宝宝过敏	186
426. 哺乳期女性皮肤过敏怎么办,除了吃药还有什么办法	187
427. 哺乳期饮食方面要注意哪些可以预防宝宝过敏的发生	187
428. 哺乳期妈妈吃哪些食物容易引起宝宝过敏	187
429. 哺乳期应禁服、忌服哪些药	188
430. 哺乳期换季性皮肤敏感、皮肤过敏怎么治	188
431. 哺乳期化妆品过敏怎么治	188
432. 何为哺乳期过敏性皮炎	189
433. 哺乳期桃花癣怎么治	189
434. 哺乳期过敏怎么办	189
435. 哺乳期脖子和脸上长湿疹要如何预防	189
436. 湿疹形成的根源是什么	190
437. 哺乳期皮炎湿疹如何治疗	190
438. 哺乳期过敏吃什么药比较好	191
439. 宝宝长湿疹,哺乳期妈妈应如何忌口	191
440. 应对婴儿湿疹,家长该怎么做	191
441. 哺乳期怎么预防反复发作性荨麻疹	192