

深入浅出谈过敏

——医学漫画科普书

名誉主编：钟南山

主 编：孙宝清

副 主 编：郝创利 杨杰文



广州市科协技术协会 ■

广州市合力科普基金会 ■

广州市南山自然科学学术交流基金会资助 ■



中国协和医科大学出版社

深入浅出谈过敏

——医学漫画科普书

图书在版编目(CIP)数据

深入浅出谈过敏：医学漫画科普书 / 孙宝清主编.

— 北京：中国协和医科大学出版社，2017.11

ISBN 978-7-5679-0962-5

I. ①深… II. ①孙… III. ①呼吸系统疾病—变态反应病—防治—普及读物 IV. ①R56-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第277100号

深入浅出谈过敏——医学漫画科普书

主 编：孙宝清

责任编辑：许进力

出版发行：中国协和医科大学出版社

(北京东单三条九号 邮编100730 电话65260431)

网 址：www.pumcp.com

经 销：新华书店总店北京发行所

印 刷：北京联合互通彩色印刷有限公司

开 本：880毫米×1230毫米 1/32开

印 张：6.0

字 数：100千字

版 次：2017年11月第1版

印 次：2017年11月第1次印刷

定 价：48.00元

ISBN 978-7-5679-0962-5

(凡购本书，如有缺页、倒页、脱页及其他质量问题，由本社发行部调换)

《深入浅出谈过敏》编委会

名誉主编：钟南山

主 编：孙宝清

副 主 编：郝创利 杨杰文

编委名单（按姓氏笔画为序）

王文熙	孙丽红	孙宝清	张孝文	张清玲	江 梅
李 靖	苏越明	陈 涛	麦锦城	杨杰文	吴泽鸿
陈德晖	罗文婷	郝创利	胡海圣	钟南山	黄志锋

名誉主编、主编单位：

广州呼吸疾病研究所

呼吸疾病国家重点实验室

国家呼吸疾病临床医学研究中心

广州医科大学附属第一医院

副主编单位：

苏州大学附属儿童医院

广州市中小学卫生保健所

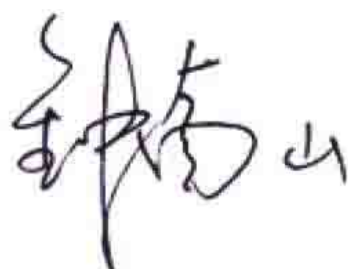
广州市中小学卫生健康促进中心

序 言

我们临床医生做健康科普知识的传播，目的并不是要把听众们都培养成医学生，都可以自己给自己看病开药，而是起到消除医患之间信息不对等，提高疾病预防和康复的自我保健能力，构建和谐社会促进全民健康。所以，我们在做科普之前要先搞清楚患者们最关心的、最希望获取的一些信息是什么，比如：是什么原因导致了我得了这个病？通过什么样的方式我的病可以痊愈？为什么要做这个化验？这个化验结果代表什么含义？如何预防疾病的再次发生？我们简明扼要地把这些答案告诉患者。我非常高兴地看到孙宝清教授及其团队，在过敏性疾病的防治研究领域经过多年的临床实践和摸索，撰写了《深入浅出谈过敏——医学漫画科普书》，在专业知识强的基础上，通过漫画小故事等形式，进行科普知识的传递。

我们关注到一组数字：过敏性疾病已成为 21 世纪最常见的全球性疾病之一，世界卫生组织（WHO）的数据表明，目前全球 22%~25% 的人患有过敏性疾病，并以每 10 年 23 倍的速度增加。目前仅在我国就有两亿多人患病，其中哮喘患者 3000 多万，过敏性鼻炎患者 5000 多万。这是一组触目惊心的数字，这些疾病是可防可治的，效果可以很好。但如果忽视及时的防治，也可以出现灾难性后果。这类过敏性疾病的防治特别显示了我们对其进行科普宣教的重要性。特别是在易患过敏性疾病的青少年及家长人群中普及过敏性疾病知识的重要性。《深入浅出谈过敏——医学漫画科普书》这本书不仅仅在文字上大量的运用浅显的词句，能让青少年看得懂，还配以有

故事情节六格漫画和生动活泼的图示，让青少年有兴趣读下去并且轻松的记得住。我感谢作者们的爱心和辛勤的劳动，希望本书的出版能够让更多读者了解到过敏性疾病的危害性，懂得如何预防和避免发病，发病后如何处理和治疗，让青少年在我们呵护下健康的茁壮成长，促进全民健康、健康中国的早日实现！

A handwritten signature in black ink, reading '钟南山' (Zhong Nanshan). The characters are written in a fluid, cursive style.

国家呼吸系统疾病临床医学研究中心主任

中国工程院院士

2017年7月

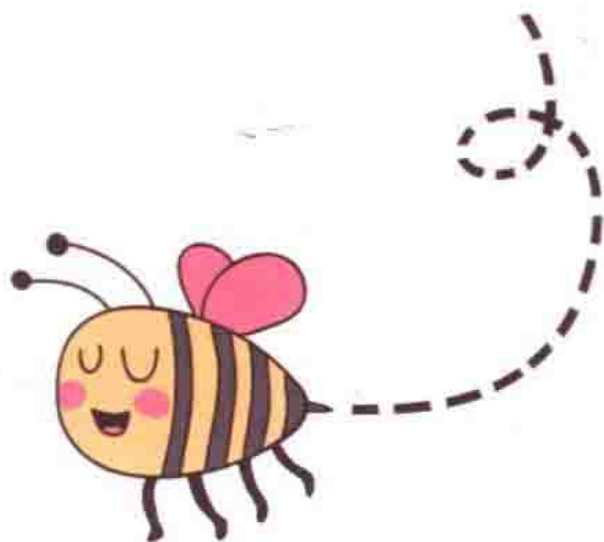
前言

过敏性疾病已成为 21 世纪最常见的全球性疾病之一，世界变态反应组织公布的 30 个国家过敏性疾病流行病学调查结果显示：在这些国家的 12 亿总人口中，22%（25000 万人）患有 IgE 介导的过敏性疾病，如过敏性鼻炎（花粉症）、哮喘、结膜炎、湿疹、食物过敏、药物过敏和严重过敏反应等，影响儿童和成人的生活质量，严重全身过敏反应甚至危及生命。而在人的一生当中，婴幼儿期更容易患过敏性疾病，因为婴幼儿的免疫力较成人更弱。中国疾病预防控制中心 2016 年公布的对 33 个城市的 0~2 岁婴幼儿过敏性疾病症状流行病学调查显示：0~2 岁婴幼儿曾发生或正在发生过敏性疾病总患病率为 40.9%，可见婴幼儿是过敏性疾病高发人群。虽然过敏性疾病发病率较高，但还是可防可治的，对过敏性疾病的认识可以提高民众的防治能力，因此过敏性疾病知识的普及尤为重要。

《深入浅出谈过敏——医学漫画科普书》一书是经过多年的临床经验和实验成果相结合的基础上撰写出来的，这本书既运用了治疗过敏性疾病的常规方法，也融入了当前最新的诊疗技术。我们医疗事业的工作者一直热衷于健康科普，希望通过科普提高全民的健康意识和科学素质，推广健康科普将在优化医疗资源、减少医疗成本上发挥着深远而重要的意义。以前我们更多地关注健康科普的教学性，很多科普书都是类似医学教本，专业术语及内容编排更像是给医学生阅读的。现在，随着民众健康需求的增加，以及“学

习型”患者的增加，越来越要求我们的医疗工作者要提高科普读物的可读性和普及性。可读性即可以引起读者的兴趣，有阅读的价值；普及性即惠及更多的受众——达到这两点才可以真真实实地写出好的科普读物。这本有关过敏性疾病的科普读物在内容编排上逻辑缜密，先介绍过敏疾病分类，开篇即以生动的漫画故事铺开；诊断篇则采用一问一答的互动方式展开叙述；预防篇以有趣的“成语”为题目，吸引眼球、满足好奇心；治疗篇既全面又具有非常高的操作性。通篇都以通俗易懂、简单明了的文字以及可爱的漫画人物呈现，既满足广大儿童、青少年的阅读兴趣，又让家长、成年人更易于接受和理解。

希望本书可以帮助更多的民众了解过敏性疾病，帮助更多的患者认识诊治的方法，同时也希望本书可以成为现代科普读物发展的风向标，为中国的健康科普事业作出贡献。



目 录



第一篇 疾病篇

第一章 过敏性鼻炎知多少	02
第二章 让呼吸失去自由的支气管哮喘	06
第三章 扰人的咳三阵——咳嗽变异性哮喘	12
第四章 可怕的过敏性休克	17
第五章 佳肴还是毒药——食物过敏	22
第六章 解开湿疹的面纱	26
第七章 来去无影的过敏性荨麻疹	32
第八章 过敏性喉头水肿	38

第二篇 诊断篇

第一章 无处不在的过敏原	44
第二章 过敏诊断知多少	50
第三章 食物过敏诊断	63
第四章 像量血压一样测肺功能	70
第五章 吹一口“仙气”助诊断之 FeNO 检测	76

第三篇 预防篇

第一章 隐“螨”真相	84
第二章 高处不胜“寒”	89
第三章 寒湿难耐	94
第四章 猫狗不宁	99
第五章 十面“霾”伏	104

第六章 “醛”然不知	110
第七章 寒气“鼻”人	116
第八章 乌烟瘴气	121
第九章 飞粉纷纷	127
第十章 代代相传	132
第十一章 纤尘不染?	139
第十二章 “臃”容吁吁.....	143

第四篇 治疗篇

第一章 避而远之还是脱敏治疗	152
第二章 哪些食物你不该吃	157
第三章 过敏性鼻炎治疗	162
第四章 哮喘患者该怎么治	167
第五章 过敏患者巧锻炼	173

第一篇 疾病篇

阿嚏!



第一篇 疾病篇

第一章 过敏性鼻炎知多少

1

妈妈，我的鼻子好痒，一直打喷嚏！



2

你刚才去哪儿玩了？



3

就是在楼下小花园啊，那里开了好多的花儿。



4

你家孩子是不是对花粉过敏？得了过敏性鼻炎？



5

似乎是每年的春天都是这样！



6

建议带孩子去医院，看看是不是过敏性鼻炎。



问题 1 什么是过敏性鼻炎（花粉症）？

过敏性鼻炎是我们生活中很常见的一种疾病，医学上叫花粉症。大多数情况下是由于过敏原进入到呼吸道后，引起我们的鼻黏膜产生免疫反应的一种过敏性疾病。过敏性鼻炎根据患者的症状、体征、持续时间和程度进行分类，再综合评分可以将过敏性鼻炎分为轻度间歇性、中重度间歇性、轻度持续性、中重度持续性四种类型。

病程分类：

1. 间歇性：症状发作每周少于4天或持续时间少于4周。
2. 持续性：症状发作每周超过4天或持续时间超过4周。



病情分类：

1. 轻度：发作时喷嚏、鼻痒、鼻涕和鼻塞四项症状中有两项以上，症状轻微能够忍受，睡眠、日间活动、运动、娱乐、工作、上学未受影响。
2. 中重度：发作时喷嚏、鼻痒、鼻涕和鼻塞四项症状中有两项以上，症状明显无法忍受，睡眠、日间活动、运动、娱乐、工作、上学受到影响。

问题 2 过敏性鼻炎有什么典型症状？

主要表现



鼻痒

鼻塞

打喷嚏

流鼻涕

鼻炎“四大典型症状”

1. 一般情况：先出现反复发作的鼻痒，接着突然或连续性的打喷嚏，一般不少于5个。多数情况下是在早晨起床时和晚上临睡之前发作，也可能在接触过敏原之后立刻发作。打喷嚏的同时可能会流大量清水样鼻涕，甚至有时可不自觉的从鼻孔滴下。也有的患者会出现鼻塞的症状，部分人还会伴有嗅觉下降。

2. 严重情况：患者在鼻塞很严重的时候，会不由自主地用嘴呼吸，这样会导致咽干、咽痛，声音嘶哑。也有一些患者会出现哮喘，眼睛痒并且流泪等不适症状。

鼻腔检查

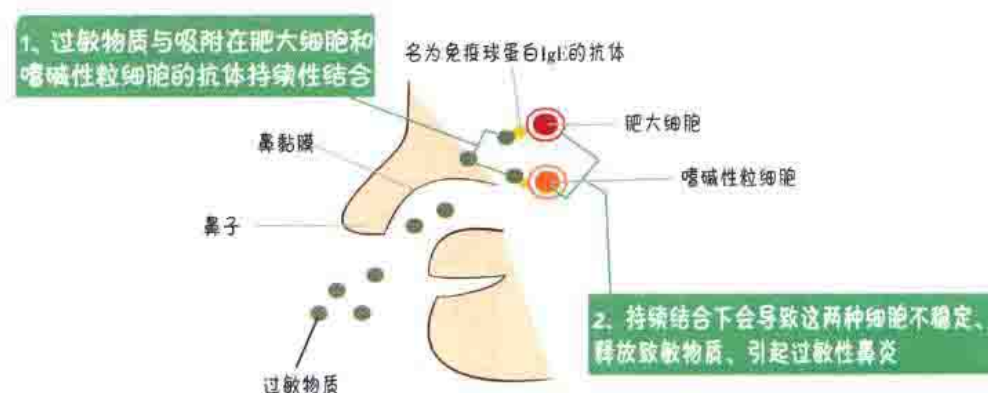
鼻镜检查的时候，会发现鼻子内充血或水肿，水样分泌物大量出现。

合并症

①失眠；②结膜炎（结膜感染）；③鼻窦炎（鼻窦感染）；
④分泌性中耳炎（中耳感染）；⑤哮喘（过敏性鼻炎会加重哮喘，且大多数哮喘患者伴有过敏性鼻炎）。

问题3 过敏性鼻炎的原因是什么？

过敏性鼻炎是由过敏原进入呼吸道，刺激鼻腔并出现过度的免疫反应，从而引起的打喷嚏、流鼻涕等症状的过敏性疾病。过敏性鼻炎发病机制如下图：



问题4 常见引起过敏性鼻炎的因素有哪些?

过敏性鼻炎主要是由变应原刺激机体产生的过度免疫反应,包括:

吸入性过敏原: 螨虫、花粉、真菌、猫狗皮屑等常见的吸入性过敏原,可以引起过敏性鼻炎的发作。

食物性过敏原: 食物,如牛奶、鸡蛋、鱼虾、坚果等也可能导致过敏性鼻炎的发生。

其他因素: 冷空气、甲醛等物理/化学因素。



名医在线

医生,怎么区分过敏性鼻炎和感冒?

这个问题,最近也有很多患者问我,我们看一下这个表就一目了然啦!



第一篇 疾病篇

第二章 让呼吸失去自由的支气管哮喘

1

医生，我家小明最近总跟我说他胸闷，气喘。



2

宝贝，你还有什么地方不舒服？



3

还老是打喷嚏、咳嗽。



4

我一直以为孩子是感冒了。



5

孩子很有可能是哮喘，我先做个检查吧！



6

怎么好好的就得了哮喘呢？



问题 1 什么是支气管哮喘?

全球约有 1.5 亿人患有哮喘，多数患者在幼儿时期就开始发病。哮喘是由多种原因引起支气管的慢性炎症，从而导致气道高反应，使患者出现反复的喘息、气急、胸闷和（或）咳嗽等症状。



支气管哮喘根据不同类型大致可分为 5 种：

过敏性哮喘：过敏性哮喘主要是由于患者吸入了变应原，如：螨虫、花粉、真菌、猫狗皮屑等，从而引起反复发作的喘息、气促、胸闷和（或）咳嗽等症状。多在夜间和（或）凌晨发生，气道对多种刺激因子反应性增高，发病前会有前兆，用药后不适症状缓解得比较快。

感染性哮喘：感染性哮喘发作有季节性，春秋季发病较多。主要是由于患者的呼吸道受到病毒感染，从而出现喘息、胸闷、气急、咳嗽和咳痰的症状，一般发病比较缓慢。

运动性哮喘：运动性哮喘指气道高反应者在剧烈运动后导致急性气道狭窄和气道阻力增高的病理现象，多在运动停止后 5~15 分钟发生，出现咳嗽、胸闷、气短和喘息等症状，一般 30~60 分钟内可自行缓解。

药物性哮喘：药物性哮喘是指患者在使用某些药物后出现哮喘或使