

岛城男子苦不堪言 荨麻疹停药就复发

医生实话：荨麻疹不用怕能管住

□记者 傅明燕 通讯员 叶青盛

近一个月来，市民王先生(化名)被荨麻疹折磨得苦不堪言，吃药、打针，反反复复。舟山医院皮肤科主治医师宋丹表示，眼下气温多变，各类过敏性皮肤病进入高发期，这类皮肤疾病虽无法彻底根治，但可防可控，无须过于焦虑。



一个月复发多次 一停药就复发

王先生告诉记者，起初他只感觉背部轻微瘙痒，出现零星小丘疹，并没在意。一天晚上，他与朋友聚餐，饮酒并大量食用海鲜、小龙虾，次日清晨，全身就冒出大片风团，红肿瘙痒剧烈，坐卧难安。

于是，他立即前往朋友的诊所，配了药。吃了药，第二天荨麻疹就有所改善。“红肿的风团退了，也不痒了，我就把药停了。”王先生称，本以为已万事大吉，没想到过了几天就复发了，背部、手、脚都有。这次除了继续吃药，他还去诊所打针治疗，同时忌口海鲜、酒等食物。药效很明显，风团退去后，他继续打针吃药稳定了一周。心想着，这下总没问题了，于是再次饮酒、吃海鲜，没想到病情又迅速复发且更加严重。于是，王先生又继续服用左西替利嗪、依巴斯汀两种抗过敏药，才勉强控制住病情。

王先生介绍，第二次复发时，他还做过螨虫、猫毛、花生、牛奶、牛肉、黄豆等20多种过敏源筛查，但只显示他对蟑螂过敏，“我家里也没蟑螂啊，这荨麻疹到底怎么来的，到现在也不知道。”

目前，王先生仍继续服药，同时忌口海鲜、酒类、笋类等食物，不敢掉以轻心。“什么时候是个头？难道要吃一辈子药吗？”他叹气。

荨麻疹种类繁多 复发十分常见

带着王先生的疑问，记者咨询了舟山医院皮肤科主治医师宋丹。她告诉记者，像王先生这样诱因不明、反复发作的患者，在皮肤科十分常见，“荨麻疹不止过敏这么简单。”

荨麻疹，俗称“风疹块”“风疙瘩”，是皮肤、黏膜小血管扩张及渗透性增加而出现的一种局限性水肿反应，属于常见的过敏性皮肤病。发病时，皮肤会出现大小不等的红斑、风团，伴随剧烈瘙痒，部分患者仅有发红、瘙痒而无明显风团。不过，皮疹多在24小时内就自行消退，消退后不会留痕迹，但此起彼伏、反复出现，这一点与普通过敏性皮炎、湿疹有明显区别。

宋丹介绍，荨麻疹根据病程长短，主要分为急性荨麻疹和慢性荨麻疹。急性荨麻疹的发作时间少于6周，起病急，诱因相对明确，多与食物、药物、感染等有关，严重时可能出现喉头水肿、过敏性休克等危急情况。而慢性荨麻疹反复发作时间超过6周，每周至少发作2次，病因更为隐蔽复杂，70%的患

者无法找到明确诱因，虽一般不危及生命，但长期瘙痒严重影响睡眠、工作与情绪。

此外，还有很多特殊类型荨麻疹，例如人工荨麻疹，在皮肤上划写即可出现线条状的隆起；寒冷性荨麻疹，吹冷风、碰冷水就会发作；还有胆碱能性荨麻疹，受热、洗热水澡、运动出汗、情绪激动时就会在颈部出现风团，在年轻人群中尤为多见。

“荨麻疹的种类多，诱因更复杂。”宋丹介绍，荨麻疹的发病与过敏体质、免疫状态、外界刺激等多种因素相关，可能是食物因素、物理刺激，也可能是吸入了花粉、虫螨等，又或是熬夜劳累、精神紧张、焦虑、免疫力下降等，均会诱发或加重病情，“生活中要细心观察，尤其关注发病前的饮食、接触物、活动情况，找准个人敏感诱因，就能有效预防荨麻疹。”

荨麻疹无法根治 可科学管控

针对患者最关心的能否根治问题，宋丹作出明确解答：目前临床医学暂无法彻底根治荨麻疹，该病和个人体质、免疫机能息息相关，属于需要长期调理管控的慢性皮肤问题，无须执着追求彻底断根，“绝大多数人通过规避诱因、规范用药、调整生活方式，就可以实现少发作、轻发作，部分患者随着体质改善、免疫力提升，也能实现多年不复发。”

荨麻疹治疗最忌讳“不痒就停”。像王先生这样，吃药说停就停，自然就频繁复发。

荨麻疹的治疗要求规律用药，逐步减量，以第二代抗组胺药为首选，如氯雷他定、依巴斯汀、西替利嗪、左西替利嗪等。这类药物嗜睡副作用轻，安全性高，适合长期使用。以慢性荨麻疹为例，患者可先每日规律服药，连续2~3周病情稳定后，改为两天服用一次；再稳定2~3周，可减量为三天一次，逐步过渡至停药，就能有效减少复发。“外用药物只能起到止痒、舒缓作用，无法替代口服抗过敏药。”宋丹提醒，具体情况还是要遵医嘱，一般可以配合玉屏风、转移因子、脾氨肽等调节免疫的药物，辅助减少发作。

宋丹特别发出安全警示：普通荨麻疹以皮肤瘙痒为主，但若出现口唇眼睑肿胀、胸闷气短、头晕心慌、腹痛呕吐等不适，属于严重急性发作症状，务必第一时间就医急救，谨防发生危险。

日常防护方面，春夏时节易过敏人群尽量少吃海鲜、辛辣发物，远离烟酒，规律作息少熬夜，做好居家清洁减少螨虫滋生，外出做好防护避开花粉扬尘，从生活细节入手，全方位守护皮肤健康。

端午近 药香至

市中医院上新 养生中药香囊粉包



□记者 高阳 通讯员 石冰沁 文/摄

端午时节临近，佩香囊、避疫气是流传已久的传统民俗。近期，市中医院推出多款古法中药香囊粉包。

中药香囊是中医经典外治疗法，历史可追溯至商周时期，也是中医“治未病”理念的生动实践。香囊依靠中药材自然散发的清雅药香，达到清新空气、驱虫避瘟、舒缓身心的作用，药性温和安全，适配日常居家、出行、办公等多种场景。

市中医院治未病科副主任、主任医师郑萍红介绍，此次上新的养生药粉包均由专业中医师辨证组方，贴合不同人群体质与养生需求，共推出四款特色配方，各有侧重、功效清晰分明。

防暑健脾款 适配初夏湿热天气，由艾叶、石菖蒲、苍术、陈皮等药材配制，可醒脾化湿、理气和胃，有效改善湿气偏重、食欲不佳、身体困乏等不适。

清瘴辟邪款 精选艾叶、藿香、佩兰等草本，主打芳香辟秽、驱蚊防虫，可净化周遭空气，轻松应对夏季蚊虫侵扰，营造清爽舒适环境。

通窍防感款 以辛夷、白芷、薄荷等配伍，能够醒神通窍、疏风御邪，适合换季易感冒人群佩戴，助力增强防护，减少呼吸道不适。

安神助眠款 搭配远志、菊花、合欢花等温润药材，可舒缓情绪、养心宁神，缓解日常压力与焦躁情绪，帮助改善睡眠质量。

今年，市中医院秉持绿色低碳理念，仅供应纯中药养生粉包，不再附赠香囊布袋。市民可利用家中闲置香囊、透气布袋自行装填重复使用，环保又实用。

同时，郑萍红提醒广大市民，使用养生粉包需留意相关禁忌与养护提示：中药香囊并非全民适用，孕妇、新生儿、婴幼儿以及患有严重心血管、呼吸系统疾病的人群禁止使用；过敏体质、哮喘、支气管炎患者切勿盲目购买，需在专业中医师辨证指导下使用，市面选购也需核对原材料，规避过敏风险；药粉日常存放需做好防潮防水，若药香消散、药材受潮变质，需及时更换，严禁使用霉变药粉；粉包内含中药材，务必放置在儿童接触不到的地方，谨防误服误食。