

“挠人”的荨麻疹反反复复怎么办？

市中医院中医师刘鹿：追根溯源摆脱荨麻疹困扰

□记者 高阳 通讯员 石冰沁

春夏交替之际，气温升高，路边的花儿缀满枝头，赏心悦目。但对于部分人群来说，这番美景就不那么美妙了，因空气中花粉浓度增大，室内霉菌、尘螨增多，过敏体质人群易发荨麻疹。

市中医院皮肤科中医师刘鹿介绍，荨麻疹是由于皮肤、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，时常先有皮肤瘙痒，随即出现风团，少数患者有水肿性红斑，风团的大小和形态不一，发作时间不定。荨麻疹的症状通常在2至24小时内消退，但患者会反复发生新的皮疹，病程迁延数日至数年。

“荨麻疹特别是慢性荨麻疹的病因非常复杂，约70%的患者找不到原因。”刘鹿说，荨麻疹常见的病因有：食物及食品添加剂、吸入物、感染、药物、物理因素、精神因素、内分泌改变、遗传因素等，而中医将荨麻疹称为“瘾疹”，其病机可有多种，例如可由风寒外袭蕴积肌肤，致使营卫不和而起；或由风热之邪客于肌表，引起营卫失调所致；或由饮食不节致肠胃湿热，郁于皮肤腠理间而发。

刘鹿表示，中医治疗荨麻疹具有一定优势，可通过对患者身体进行综合调理达到从根本上治疗的目的，不仅关注症状缓解，更注重防止复发。

根据荨麻疹患者的病情辨证施治，常见治疗方法包括口服中药汤剂或中成药、中药外洗。“如风热型荨麻疹，以祛风清热为主，服用桑菊饮；风寒型荨麻疹以祛风散寒为主，多用消风散、麻黄汤，但麻黄汤有小毒，需遵医嘱服用；血虚型荨麻疹则需养血滋阴，可以用当归饮子。”刘鹿说，患者应由专业中医师辨证后用药，不可自

行随意用药。

“挠人”的荨麻疹为何在春夏反复发作？

刘鹿介绍，由于春夏之交空气潮湿度较高，容易滋生细菌，若患者不注意保暖，受到冷热刺激后，就会导致机体出现变态反应，引发荨麻疹，导致荨麻疹老是复发；若患者在春天时本身属于过敏体质，当接触到春天花粉、柳絮、尘螨等过敏原时，会刺激机体免疫系统，从而诱发荨麻疹；若患者在春天时感染病毒，如肝炎病毒、柯萨奇病毒等，病毒会破坏机体免疫系统，导致机体出现荨麻疹；若患者在治疗期间经常受到阳光照射，阳光中的紫外线会刺激皮肤，引发春天荨麻疹老是复发的现象，建议患者平时外出时做好防晒工作，避免阳光直射，可在阳光较弱时使用防晒霜。

荨麻疹该如何控制，才能减少发作呢？刘鹿提示，治疗之外，患者还应避免接触已知的可能诱发荨麻疹的过敏原，然后远离它，比如是因花粉过敏，就需要远离花朵盛开的环境，避免过敏；如果是牛奶过敏，就要注意不要喝牛奶。如果自己观察不出来的，也可以进行过敏源检查，帮助找出过敏源。

另外，虽然现在的天气已经比较热了，但是如果是患有风寒性荨麻疹，要注意保暖，避免自己受凉。“注意多喝水，帮助补充水分，滋养皮肤，同时还能缓解皮肤瘙痒；还要保持良好睡眠、适当运动和健康饮食等健康生活习惯，以增强免疫力，减少荨麻疹的发生。”刘鹿提醒道。

健康讲堂

想生一个健康的宝宝 这份高效备孕指南请收好

迎接一个新生命的到来，准爸妈们要做好身体和心理双重准备，做好备孕前咨询和检查。特别是超过35岁的姐妹们，不管愿不愿意承认，你已经进入生育的高龄阶段，怀着生育的梦想，顶着高龄的压力，你是不是在琢磨怎么做才能顺利怀孕呢？

目前我国出生缺陷每年发生数100万左右，发生率5.6%，2022年舟山130例，发生率318/万，主要是先心、唇腭裂、耳畸形，2023年312例，发生率312/万，先心、指趾畸形、泌尿系统畸形。

女性最佳的生育年龄是24~29岁，随着生育政策开放，高龄女性生育的比例大大增加，那什么是高龄孕妇呢？是指分娩时年龄超过35周岁的女性，这个年龄段的女性妊娠与分娩都面临着许多风险，可能有的女性已经患上妇科疾病如子宫肌瘤，甚至已经高血压、糖尿病缠身，随着年龄的增大，卵子的质量也会越来越差，生育力下降，遗传性疾病的发生概率也会增加，因此要孕育一个健康的宝宝，至少要提前3个月做孕前咨询及全面的孕前检查，科学备孕。

孕前咨询是通过健康状况评估，危险因素筛查、健康宣教及有效的干预，最大

程度减少不良妊娠的发生。那么具体需要咨询哪些问题？

一般情况：营养状况、BMI、运动情况。
相磁检查：血压、心率、甲状腺、心肺听诊、腹部触诊、四肢脊柱检查等；妇科查体、白带、TCT+HPV、衣原体、支原体、生殖系统超声等。

疾病评估：血常规、尿常规、血液生化、甲状腺功能、TORCH、术前免疫八项、性激素水平、染色体（必要时）等；既往疾病状况评估相关检查。

家族遗传史评估：G-6PD、地中海贫血筛查等。

环境及用药风险评估。

还要注意备孕饮食，主食多选择粗杂粮，如早餐吃一些杂粮粥，或玉米、红薯、芋头等。高质量备孕期除了要补充叶酸，尤其要注意摄入充足的钙、铁、锌、维生素B6、维生素C、维生素D和维生素A等。均衡饮食，多样化饮食，选择天然新鲜食物。

最后提醒大家，备孕期间，多听取专业医生的建议。

（舟山医院产科主任 侯海静）

医生手记

春夏之交 过敏性鼻炎如何应对

市中医院专家告诉你生活中这样做

□记者 高阳 通讯员 石冰沁

春夏之交繁花似锦，这个时间段过敏性鼻炎高发，不少人会受鼻塞、流涕、打喷嚏困扰。

市中医院耳鼻咽喉科主任医师林益和指出，过敏性鼻炎又称变应性鼻炎，是鼻腔黏膜的变应性疾病，同时可引起多种并发症。“要预防过敏性鼻炎，避免接触过敏原至关重要。”

林益和介绍，不同人群可能对不同的物质过敏，常见的过敏原包括花粉、尘螨、动物皮毛、霉菌、某些食物等；遗传因素也在过敏性鼻炎的发生中起一定作用。2~6岁的学龄前儿童，由于免疫系统还未发育成熟，因此更容易受到影响。

据悉，过敏性鼻炎主要表现为鼻腔局部的症状，常有鼻痒、反复喷嚏、大量清水鼻涕、鼻塞四部曲，个别存在嗅觉下降，一般不伴有全身表现，鼻腔黏膜苍白、水肿，发病后，如果没有进行规范治疗，临床症状可以持续数月甚至更久。

林益和提醒家长，儿童表达能力有限，因此需更加关注他们的日常行为，如发现孩子听力、睡眠质量下降，有经常用手摩擦鼻子或用手揉眼睛、下眼睑有暗影等情况，需要及时到医院就医。

此外，很多人分不清过敏性鼻炎和感冒。

林益和介绍，感冒患者除了流涕、鼻塞、喷嚏等症状外，可能还会有咳嗽、咽疼等表现，部分患者还会出现发热、头晕、全身肌肉酸疼等全身表现。除了鼻腔内大量的鼻涕、鼻腔黏膜肿胀外，通常还伴有咽部充血、扁桃体充血等相关表现。感冒患者无论是否就医用药，基本两周左右就会有所好转。

“过敏性鼻炎目前尚无法完全根治，远离过敏原仍然是治疗核心。”林益和坦言，许多情况下，完全避免过敏原是不可能的，“这种情况下，药物治疗就成为控制过敏性鼻炎症状的重要手段。”

据介绍，一些鼻用激素类药物，如布地奈德、糠酸莫米松、丙酸氟替卡松等鼻喷剂，被认为是目前治疗过敏性鼻炎最有效的药物。此类药物在医生指导下长期用药，往往比间歇使用更为显著，且不必过分担心激素可能带来的副作用。同时，要进行鼻腔专科检查以排除鼻腔结构改变，必要时进行手术治疗，有利于局部药物发挥更好作用。

此外，第二代抗组胺药物，如西替利嗪、氯雷他定、氮卓斯汀、左卡巴斯汀等，可有效控制鼻部症状，如流清涕、频繁打喷嚏和鼻痒。白三烯受体拮抗剂，如孟鲁司特，在改善鼻塞方面效果显著，也可用于伴有支气管哮喘的患者。

林益和提醒市民，春夏季节花粉浓度明显增加，是诱发鼻炎的关键因素。因此，过敏性鼻炎患者应尽量减少户外活动，或者外出时佩戴花粉防护口罩和眼镜，尽量避免接触花粉、动物皮毛等过敏原，定期开窗通风、勤洗勤换床单被褥、经常晾晒床垫、定期清洗空调滤网和室内地毯，也可以使用加湿器或放置水盆来增加室内湿度；同时要做好自身防护。比如，加强体育锻炼，注意营养均衡，增强体质，保持心情愉悦，这样也有利于减少花粉季节出现过敏性疾病的可能。“平常避免盲目涂抹刺激性的化妆品，不能用手抓挠或者揉搓皮损处，防止出现感染，反复对皮肤造成刺激，不利于身体恢复。”