

皮肤科常见过敏反应的防治策略

艾合买提·买买提

库尔勒市中医医院, 新疆 库尔勒 841000

[摘要] 皮肤过敏是常见的皮肤疾病, 涉及到多种诱因, 包括环境因素、遗传因素以及免疫反应。常见的皮肤过敏反应包括过敏性皮炎、湿疹、荨麻疹和药物性皮炎等。文章将探讨皮肤过敏的防治策略, 包括对过敏原的识别、避免接触过敏原、药物治疗的选择与使用, 以及生活方式的调整。通过早期干预和科学治疗, 可以有效减轻过敏症状, 改善患者的生活质量。文章旨在为临床医生提供一套有效的过敏防治策略, 帮助患者管理皮肤过敏问题。

[关键词] 皮肤过敏; 防治策略; 免疫反应; 过敏原; 药物治疗

DOI: 10.33142/cmn.v3i1.16556

中图分类号: R186

文献标识码: A

Prevention and Treatment Strategies for Common Allergic Reactions in Dermatology

AIHEMAITI Maimaiti

Korla Traditional Chinese Medicine Hospital, Korla, Xinjiang, 841000, China

Abstract: Skin allergy is a common skin disease that involves multiple triggers, including environmental factors, genetic factors, and immune responses. Common skin allergic reactions include allergic dermatitis, eczema, urticaria, and drug-induced rash. The article will explore prevention and treatment strategies for skin allergies, including identifying allergens, avoiding exposure to allergens, selecting and using medication, and adjusting lifestyle. Early intervention and scientific treatment can effectively alleviate allergy symptoms and improve patients' quality of life. The article aims to provide clinical doctors with an effective allergy prevention and treatment strategy to help patients manage skin allergy issues.

Keywords: skin allergy; prevention and control strategies; immune response; allergens; drug treatment

引言

皮肤过敏反应的发生与免疫系统对外界刺激的不正常反应密切相关。随着环境污染、气候变化和生活方式的改变, 皮肤过敏的发病率逐年上升, 已成为影响人类健康的主要问题之一。过敏反应不仅导致患者身体不适, 还影响患者的心理状态和生活质量。因此, 研究和实施有效的防治策略对控制过敏反应具有重要意义。

1 皮肤过敏反应的基本机制

1.1 免疫系统与过敏反应的关系

免疫系统在皮肤过敏反应中的作用至关重要。过敏反应是免疫系统对外来物质(即过敏原)产生的异常反应, 通常情况下, 免疫系统的主要功能是识别并清除外部威胁, 如细菌、病毒或其他有害微生物, 保护身体免受感染。然而, 在过敏反应中, 免疫系统错误地将一些无害物质(如花粉、尘螨、动物皮屑等)视为有害物质, 从而触发过度的免疫反应。这一过程通常涉及免疫系统中的两大细胞类型——B细胞和T细胞。首先, B细胞会识别过敏原, 并产生特异性的IgE抗体。这些IgE抗体结合在肥大细胞和嗜碱细胞表面, 当再次接触相同的过敏原时, 过敏原与IgE抗体结合, 激活肥大细胞和嗜碱细胞, 导致它们释放大量的组胺、白三烯等炎症介质。这些介质的释放会引发局部的炎症反应, 导致典型的过敏症状, 如皮肤红肿、瘙痒、荨麻疹等。这一免疫反应虽然是机体防御机制的一部

分, 但却在过敏体质的人群中造成了不必要的过敏反应。

1.2 常见的过敏原及其作用机制

皮肤过敏的过敏原种类繁多, 其中常见的包括花粉、尘螨、动物皮屑、食物(如牛奶、海鲜等)、化学物质和药物。每种过敏原都通过不同的机制引起免疫系统的过度反应。例如, 花粉和尘螨是常见的空气传播过敏原, 它们会在接触到皮肤或呼吸道时, 引发免疫系统的异常反应。花粉中的蛋白质通过与特定的IgE抗体结合, 激活肥大细胞, 导致组胺的释放, 从而引发过敏症状。食物过敏则通常通过食用过敏性食物后, 免疫系统误识食物成分为有害物质, 诱导过敏反应, 症状表现为皮肤红肿、荨麻疹等。化学物质如香料、护肤品中的防腐剂等也是常见的过敏原, 这些物质通过直接刺激皮肤或与免疫系统的IgE抗体相结合, 导致皮肤过敏反应。

1.3 皮肤过敏的临床表现

皮肤过敏的临床表现形式多样, 常见的症状包括红肿、瘙痒、皮疹、湿疹、荨麻疹等。过敏性皮炎和湿疹是最常见的皮肤过敏反应类型。过敏性皮炎通常表现为皮肤红肿、脱屑、干燥, 严重时可能出现渗液、破损, 并有可能引起继发感染。湿疹则表现为类似的炎症反应, 伴有强烈的瘙痒感。荨麻疹则是由过敏反应引起的皮肤水肿, 通常表现为局部皮肤突起的风团, 风团常伴有剧烈的瘙痒感, 可能因过敏原的不同而呈现不同的分布和程度。皮肤过敏反应

的严重程度因个体差异而异,部分患者仅表现为轻微的瘙痒、红斑和局部皮肤不适,而其他患者则可能出现全身性过敏反应,如呼吸困难、低血压等症状,极端情况下,甚至可能导致过敏性休克。由于过敏反应的潜在严重性,及时诊断、准确治疗对于缓解症状、减少并发症至关重要。

2 过敏原的识别与避免

2.1 过敏原的常见种类

过敏原是指能够引发过敏反应的物质,其种类繁多,常见的包括环境中的物质、食物成分以及药物等。常见的过敏原可以分为以下几类:

(1) 空气传播过敏原:如花粉、尘螨、动物皮屑、霉菌等。这些过敏原在空气中传播,常常在春秋季节或潮湿的环境中更加活跃,特别是花粉和尘螨。花粉过敏反应通常表现为季节性过敏性鼻炎或皮肤过敏,而尘螨则可能引起常年性过敏性皮炎和呼吸道症状。

(2) 食物过敏原:包括牛奶、鸡蛋、坚果、海鲜、大豆等。食物过敏原通过口服进入体内,引发免疫系统的异常反应,导致皮肤症状如荨麻疹、湿疹等,甚至可能引发严重的过敏反应,如过敏性休克。

(3) 药物过敏原:某些药物,如抗生素(青霉素类)、非甾体抗炎药等,可能引起过敏反应。药物过敏常表现为皮肤红肿、瘙痒、荨麻疹等症状,有时也会出现更严重的过敏反应。

(4) 化学物质过敏原:如某些护肤品中的香料、染发剂、洗涤剂。这些化学物质通过直接接触皮肤引发过敏反应,常见症状包括红肿、瘙痒和皮肤炎症。

2.2 过敏原检测方法的选择

准确识别过敏原是制定有效防治策略的关键。常见的过敏原检测方法包括皮肤点刺试验、血清 IgE 检测和过敏原挑选试验等:

(1) 皮肤点刺试验:这种方法通过在皮肤上刺入微量的过敏原溶液,观察局部反应来确定过敏原。皮肤点刺试验是诊断过敏的金标准,适用于大多数常见过敏原的检测,如尘螨、花粉、动物皮屑等。优点是快速、准确,但可能会引发轻微的过敏反应。

(2) 血清 IgE 检测:通过测定血液中针对特定过敏原的 IgE 抗体水平,判断是否对某种过敏原存在敏感性。这种方法适用于不能进行皮肤试验的患者,如皮肤敏感的个体,或者存在严重过敏反应风险的人群。

(3) 过敏原挑选试验:这种试验通过暴露个体于不同过敏原的混合物中,检测免疫系统的反应。适用于某些不易明确过敏原的患者,能够帮助医生准确识别多种过敏原。

2.3 生活中避免过敏原的策略

避免接触过敏原是控制皮肤过敏的有效方法,以下是一些日常生活中可以采取的防护策略:

(1) 室内环境控制:定期清洗床上用品、窗帘等,

使用防尘螨的床单和枕头套,保持室内空气清新,避免潮湿环境,以减少尘螨和霉菌的滋生。可以使用空气净化器帮助去除空气中的过敏原,特别是花粉和动物皮屑。

(2) 外出时避免过敏原:在花粉季节外出时,应尽量避免到花粉浓度较高的区域,如公园、草地等。外出后及时更换衣物,洗净面部和双手,避免将花粉带入室内。

(3) 饮食控制:对于食物过敏者,应严格避免食用已知的过敏性食物。在外就餐时,务必向餐厅询问食物成分,避免误食过敏源。必要时可携带抗过敏药物备用。

(4) 避免接触化学物质:使用温和和无刺激的护肤品,避免含有香料、酒精等刺激性成分的产品。对于已知过敏的化学物质,尽量避免接触,例如在清洁、洗衣时佩戴手套,避免直接与强力清洁剂接触。

通过这些措施的综合应用,能够有效减少过敏反应的发生,提高生活质量。

3 药物治疗在皮肤过敏防治中的应用

3.1 常用药物治疗方案

药物治疗是控制皮肤过敏反应的重要手段,常用的药物治疗方案包括抗组胺药、皮质类固醇、免疫调节剂和局部药物等。

(1) 抗组胺药:抗组胺药是治疗过敏性皮肤反应的首选药物,常用于缓解由过敏引起的瘙痒、红肿等症状。常见的抗组胺药包括第一代抗组胺药(如氯苯那敏、苯海拉明)和第二代抗组胺药(如非索非那定、氯雷他定)。第二代抗组胺药较少引起嗜睡等副作用,适用于长期使用。

(2) 皮质类固醇:皮质类固醇是治疗中重度过敏反应的重要药物,特别是对过敏性皮炎和湿疹等疾病。常见的药物有氯倍他索、氟氯噻吨等。它们通过抑制免疫系统的过度反应,减少炎症和肿胀。皮质类固醇可用于局部或系统治疗,但应避免长期大剂量使用,以减少副作用的风险。

(3) 免疫调节剂:对于一些慢性或反复发作的过敏性皮肤病,如湿疹和特应性皮炎,免疫调节剂如他克莫司和环孢素 A 可作为辅助治疗,尤其是在其他药物效果不佳时。这类药物通过抑制免疫细胞的活性,减轻过敏反应的严重性。

(4) 局部药物:局部用药,如局部抗生素、抗真菌药物和止痒药物,适用于过敏性皮肤损伤的局部治疗。这些药物可以直接作用于病变区域,缓解症状,减少继发感染的风险。

3.2 药物的选择与个体化治疗

药物选择应根据过敏反应的类型、严重程度和患者的具体情况进行个体化调整。对于轻度过敏反应,如轻度荨麻疹或过敏性皮炎,抗组胺药通常是首选治疗药物。对于较严重的过敏性皮肤病,如湿疹或慢性皮肤炎症,皮质类固醇或免疫调节剂可能是必要的。

药物的选择还需考虑患者的年龄、过敏史、基础疾病

以及药物的副作用。例如,对于儿童患者,常选择安全性较高的第二代抗组胺药或低剂量的局部皮质类固醇。而对于老年患者,则应特别注意避免使用可能引起严重副作用的药物,如长时间使用系统性皮质类固醇等。

3.3 药物治疗的副作用与注意事项

药物治疗虽然能有效控制过敏反应,但也可能引发一定的副作用,因此在使用过程中需要特别注意。

(1) 抗组胺药的副作用:第一代抗组胺药可能会引起嗜睡、口干、头晕等副作用,因此不适宜在驾驶或操作机械时使用。第二代抗组胺药副作用较少,但仍可能引发轻微的头痛或胃肠不适。

(2) 皮质类固醇的副作用:长期使用皮质类固醇可能引起皮肤变薄、感染风险增加、糖尿病加重、骨质疏松等问题。因此,皮质类固醇治疗应避免长期使用,特别是在面部和其他皮肤薄弱部位,应谨慎使用。

(3) 免疫调节剂的副作用:免疫调节剂可能导致免疫抑制作用,增加感染风险,并可能引发肝功能异常。因此,在使用这些药物时,需要定期检查肝功能和免疫状态。

(4) 注意事项:在使用药物治疗时,患者应遵循医生的建议,按时按量使用药物,避免自行停药或调整剂量。此外,应定期复诊,监测药物的效果和副作用,以确保治疗的安全性和有效性。对于长期使用药物的患者,应注意调整治疗方案,以减少副作用的发生。

4 生活方式的调整与长期管理

4.1 饮食与皮肤过敏的关系

饮食在皮肤过敏的发生和加重中扮演着重要角色,某些食物可能是过敏反应的诱因。食物过敏常见的过敏原包括牛奶、鸡蛋、坚果、海鲜和大豆等,食用这些食物可能引发过敏性皮炎、湿疹、荨麻疹等皮肤反应。免疫系统对这些食物的过度反应导致皮肤症状的出现。因此,对于过敏性皮肤病患者,调整饮食习惯至关重要。

一些食物具有抗炎作用,有助于缓解过敏反应。富含欧米伽-3脂肪酸的食物(如深海鱼类)、富含抗氧化物的食物(如新鲜水果和蔬菜)对减轻炎症反应有积极作用。避免高糖、高脂肪食物也有助于降低体内的炎症反应,从而减少过敏症状的发生。患者应在医生或营养师的指导下,调整饮食结构,避免已知的过敏原,选择能够帮助减轻过敏反应的食物。

4.2 环境因素的影响与控制

环境因素对皮肤过敏的影响不容忽视,空气污染、温度变化、湿度、花粉以及尘螨等都可能是诱发皮肤过敏的主要原因。花粉、尘螨和霉菌等空气传播过敏原在季节变化或潮湿环境中尤为活跃,容易引发过敏反应。

控制环境因素是有效管理皮肤过敏的关键措施。保持居住环境的清洁和干燥可以有效减少尘螨和霉菌的滋生,尤其是在湿度较大的地区,应定期清洗床上用品、窗帘和地毯,使用空气净化器来过滤空气中的过敏原。在花粉季节,尽量减少户外活动,避免长时间待在花粉浓度较高的环境中。外出时佩戴口罩和眼镜,减少花粉的接触,回家后及时换衣服并洗澡,以去除附着在皮肤和衣物上的过敏原。

4.3 心理调适与过敏管理

心理因素对过敏反应的影响日益受到关注。长期的过敏性皮肤病患者常因反复发作的症状,产生焦虑、抑郁等负面情绪,这不仅影响患者的生活质量,还可能加重过敏症状。因此,心理调适是过敏管理的重要组成部分。

患者应学习有效的应对策略,如放松技巧、冥想和深呼吸等,以缓解压力,减轻焦虑。适当的运动可以增强体质,提高免疫力,从而帮助减少过敏反应的发生。其次,建立良好的生活规律,保持足够的睡眠有助于增强身体的免疫系统,避免过度疲劳引发过敏反应。最后,患者可以寻求心理支持或参加支持小组,与他人分享经验和情感,帮助减轻因过敏引发的心理压力。

5 结语

皮肤过敏反应的防治需要综合运用多种策略,包括对过敏原的科学识别、药物治疗的合理应用、生活方式的调整等。通过综合干预,可以有效缓解过敏症状,降低过敏反应的发生率,提高患者的生活质量。未来的研究应进一步探讨新的治疗方法和预防措施,为皮肤过敏的防治提供更多的解决方案。

[参考文献]

- [1]李纪尧,周俊凝,徐晓艳,等.注射用丹参多酚酸致全身皮肤过敏反应1例[J].中国临床药学杂志,2024,33(5):390-392.
- [2]钟婉君,黄小慧,楼国东.维生素B₁注射液皮肤过敏试验反应性和治疗安全性分析[J].浙江临床医学,2024,26(3):437-439.
- [3]陈伟.皮肤过敏疾病[J].开卷有益-求医问药,2024(3):37.
- [4]李向君,朱萍.IV3000透明敷料联合3M无痛保护膜预防PICC患者局部皮肤过敏的效果观察[J].青海医药杂志,2024,54(1):23-26.
- [5]张娟,董建欣,李水仙,等.豚鼠被动皮肤过敏试验条件研究[J].中国药业,2023,32(24):65-68.

作者简介:艾合买提·买买提,(1983.7—),单位名称:库尔勒市中医医院,毕业学校和专业:新疆医科大学临床学院临床系。