

被荨麻疹缠上怎么办？

市中医医院皮肤科主任于军提醒过敏体质者，要小心规避过敏原，防止荨麻疹“卷土重来”

■朱嘉林

近日，笔者从市中医医院皮肤科了解到，随着冷空气来临，天气逐渐转冷，气候越发干燥，该科荨麻疹患者就诊量也突飞猛涨。那么，什么是荨麻疹？如何治疗？日常生活中又该如何注意预防？本报特邀该院皮肤科主任于军为您解答。

荨麻疹本质是过敏反应，食物、环境都可能是诱发因素

荨麻疹是一种最为常见的皮肤疾病，也叫做“风疹块”，医学术语称之为“风团”，衡阳人常称之为“风坨坨”。它是一种由于皮肤、黏膜小血管扩张及渗透，而出现的一种水肿反应。

于军介绍，荨麻疹发病时，可以表现为小块风团或融合成大片的风团，也可以表现为皮肤表面的凸出和红肿，主要症状是轻微疼痛、瘙痒难忍，常在晚上发作，持续时间不定，有些几分钟即可消退，有些长达数小时。她特别指出，严重的荨麻疹患者会出现面部红肿、喉头水肿、四肢关节疼痛、剧烈腹痛，甚至可能因此出现窒息症状和肠梗阻、肠坏死，有发生过过敏性休克的风险。

“荨麻疹本质是一种过敏反应。”于军向我们介绍，荨麻疹的种类之多，有100余种，过敏原范围也非常广。食物中的异性蛋白就是一种常见的过敏原，比如牛奶、豆浆、豆奶以及鸡蛋等高蛋白类食品；芒果、海鲜产品也是常见过敏原；生活中，染发剂、羊毛被褥等常见的物品也是荨麻疹的发病诱因，易过敏体质者最好不要吃以上食物和使用以上物品。

于军介绍：“环境中也有许多荨麻疹患者的过敏原，比如尘土、虫螨、花粉，因此，换季时候，如果过敏体质的人要换洗衣服、被子，建议先让家人拿出来晒晒太阳再用。有的患者会因气温冷热交替、阳光暴晒导致病情发作，另外还有生活中最易忽视的精神紧张、焦虑、劳累等心理因素，也可能是荨麻疹发病的诱因。”

控制荨麻疹，最重要的是规避过敏原

于军告诉我们，根据病程长短，荨麻疹可分为急性荨麻疹和慢性荨麻疹，急性是指发作在6周内消退的荨麻疹，慢性则是持续发作时间超过6周的荨麻疹，有些慢性荨麻疹患者病程达到数月甚至几十年之长，因为疼痛和瘙痒的感觉严重降低了患者的生活质量。

于军解释道，急性荨麻疹的发病机制与自身身体免疫能力和生活习惯有关系，患者如果养成了良好的生活习惯，提升了自身的身体素质，荨麻疹一般能够得到快速有效控制，不会“卷土重来”。

“临床上的慢性荨麻疹的治疗则是比较长久的抗争！”于军指出，控制慢性荨麻疹发作最重要的就是，患者一定要找到自己的过敏原并尽可能地避免接触。“荨麻疹类似感冒，只需要注意保养自身身体，避免接触过敏原，病情一般是不会再次发作的。具体而言，患者应该结合自身情况，食用自己可食用范围的食物，去自己可以去的地方，做自己可以做的事情。做到心中明确过敏原，生活中小心规避它。”

此外，于军还提醒市民，切勿把过敏原测试当做金指标，用于指导自己的生活，而应该更熟悉掌握好自身身体素质，因为过敏反应其实是随着身体状况而不断变化的，有些患者本来不对某样东西过敏，然而当免疫下降后，一些次过敏原的食物也会过敏，比如笋、南瓜、牛肉、橘子、茼蒿、豆角等。她提醒，易过敏体质的市民，饮食要尽量清淡，保证基础营养，比如，吃一些排骨、鸡、鸭就好。

双管齐下，中西对症治疗荨麻疹

据了解，临床上有些荨麻疹患者一直服用氯雷他定、息斯敏药物，一吃药就好，但是总是反反复复发作。对此，于军指出，西药治疗是慢性的，是难治性荨麻疹的基本手段，能



专家简介

于军，门诊部主任，副主任医师，三年制硕士研究生导师，毕业于南华大学临床医学专业，于2007年取得临床皮肤性病理学硕士学位，具有中医的学士学位和西医的硕士学位，拥有扎实的理论基础。从1992年在衡阳市中医医院工作至今已有28年，具有丰富的临床经验。湖南省皮肤性病委员会委员，湖南省中西医结合皮肤性病委员会委员，湖南省外科学会委员，著有白癜风省级课题一项，银屑病市级课题一项，擅长中西医结合治疗白癜风、银屑病、湿疹、荨麻疹、痤疮、尖锐湿疣、生殖器疱疹、硬皮病、红斑狼疮、带状疱疹，特别是带状疱疹后遗症等疑难性疾病。

够解除荨麻疹的表面症状，但是难治性荨麻疹不能单方面治疗，仅仅服用中药或者仅仅用西药都是不可行的，可以说是治标不治本。

于军经过两年来的摸索，发现中西医结合治疗对治疗荨麻疹能发挥更好的效用，先连续服用三个月的中药，此后中药配方根据病情不断调整，同时，整个过程也要外敷西药来缓解表面痒痛感。

目前，于军多采用两种抗组胺药联合治疗，并适当使用一些外用药来消除急性症状，比如炉甘石洗剂、银离子抗菌溶液，再选用一种低激素软膏。如果症状严重，出现了剥脱性皮炎，则使用冰溪或薇诺娜等医用护肤品加强治疗效果。此外，再配以肤舒止痒膏沐浴露全身使用。在于军的长期控制调理下，能够从根本上治疗荨麻疹，保证疗效稳定。

“大部分患者都存在这样的误区，认为治疗荨麻疹就是让皮肤不痒了。”对此，于军说道，荨麻疹的治疗最重要的并不是止痒，如果只是通过激素药物缓解了表面痒痛的症状，容易使得疾病转为慢性荨麻疹，此后病情容易反复发作。尤其是症状消除得越快的药物，说明其中含有越多含量的激素，对皮肤的刺激性越大，越容易使病情反复发作。

“说到这，很多患者又谈激素色变，

认为含有激素的药物就不能使用了。”于军指出，其实这也是一种错误观念，使用激素时，要注意涂抹均匀，才能避免色素沉着，同时，要谨遵医嘱连续使用，不能断断续续地使用，这样容易产生激素依赖。

于军提醒，慢性荨麻疹的病程较长，需要长期规律服药，在病情控制后，切不可突然中断用药，应该在专业的皮肤科医生指导下逐渐减量。可从每日一次减少到两天一次，再逐步减少到一周一次，甚至更长的周期，直到找到能够控制发作的最低计量，并按此计量长期坚持服用。

“切忌盲目追求老医生和江湖医生，荨麻疹要专科专治，找专业的皮肤科中医，从根本治疗。”于军说，荨麻疹最忌讳患者自行乱用药。她回忆，曾经有一位荨麻疹因为听信了家里老人的偏方，使用猪油涂抹过敏部位，结果导致病情加重，从急性荨麻疹转为难治性荨麻疹。她提醒，荨麻疹的发病诱因复杂，因此易过敏体质最好不要自行用药治疗，而应主动到规范的医院找专业的皮肤科医生就诊。



中医大讲堂

衡阳市中医医院 衡阳日报社 联合主办

市中心医院：

为肥美村 50 位村民免费健康体检

本报讯（朱嘉林 通讯员 郭伟）近日，市中心医院驻耒阳市漣田镇肥美村帮扶工作队组织驻点村肥美村贫困户及有健康需求的50位村民，到该院进行免费的健康体检。

为了更好地做好此次免费健康体检，市中心医院健康管理中心为参加体检的群众制定了合理的体检套餐，并提前做好准备工作；驻村工作队安排专车接送，医院为村民提供免费早餐；院领导还到体检现场看望慰问村民，了解他们在体检过程中所遇到的问题和困难并及时帮助解决。医院党委书记申惠龙要求，医护人员要热情接待每一位村民，认真、仔细地进行各项检查，其他工作人员做好引导工作，保障体检工作顺利完成。

当天，村民们在领取体检表后按照预定的项目进行详细检查，项目包括血压、血糖、血脂、心电图综合分析、癌胚抗原、甲胚蛋白、妇科常规检查、涂片、内外科检查、高血压、糖尿病等。医护人员仔细询问村民日常生活习惯以及疾病史，并根据病情进行有针对性的健康宣教。

据悉，市中心医院作为耒阳市漣田镇肥美村后盾帮扶单位，为解决基层“看病难、看病贵”和“因病致贫、因病返贫”的难题，充分发挥自身优势，制定健康扶贫政策，每年下



为村民体检

村为贫困户送医送药送健康，为贫困户就医开辟绿色通道。每年对肥美村贫困户开展两次义诊活动，肥美村贫困户来该院住院治疗，除农合报销外，再减免20%住院费用。近三年，该院累计为肥美村义诊群众2000余人，免费接送贫

困户到该院住院治疗，赠药4万余元，减免医疗费用10万余元，贫困户住院报销率高达90%，大大减轻了贫困户就医负担。

困户到该院住院治疗，赠药4万余元，减免医疗费用10万余元，贫困户住院报销率高达90%，大大减轻了贫困户就医负担。

市第二人民医院：

应急演练应对“治安突发事件”

本报讯（朱嘉林 通讯员 王晟华）为有效预防、及时控制和妥善处理医院各类治安突发事件，提高医院安保队伍快速反应和应急处理能力，11月16日，市第二人民医院在门诊开展治安突发事件应急演练活动。

下午3时许，一名患者家属向门诊医生询问患者病情时，医生耐心告知，但患者家属对告知的一些事项存在不满，开始辱骂和殴打门诊医护人员，在场的其他工作人员及群众再三劝解，患者家属仍然情绪激动，并打砸办公物品。

事件发生后，门诊部立即启动门诊治安突发事件应急预案，向保卫科报告突发事件情况，保卫科接到报告后立即组织保安赶到事发现场，同时向110进行报警，并及时控制事态发展和快速有效地恢复医院的正常秩序，派出所接到报警后

立即到达医院将当事人带离医院到派出所进行处理。

此次演练进一步强化了医院安全防范意识，规范了治安突发事件应急预案处理流程，同时也提高了医院安保队伍的应急、处置、协调能力。

健康

衡阳市中心医院 衡阳日报社健康工作室 主办



仁心仁术 济世济民





院本部 地址：衡阳市雁城路12号（雁峰公园斜对面）
华新院区 地址：衡阳市华新开发区光辉街31号（太阳广场旁）
急救电话 8120888

心理健康大讲堂进乡村

市第二人民医院机关党支部到状元村开展义诊服务



义诊活动现场

本报讯（朱嘉林 通讯员 李孟伯）11月20日，市第二人民医院机关党支部“心理健康大讲堂进乡村，党员助力乡村振兴”主题党日活动走进衡东县洑水镇状元村，为当地居民及乡村医生100余人提供了免费的心理健康讲座、义诊，并开展“创卫宣传”志愿服务活动。

当天，该院副院长、主任医师雷飞燕以生动的事例，深入浅出地讲述了心理学知识和原理、应对压力的方法和技巧、从心理需求层面化解纠纷的方式，并以真实案例分析，倡导用积极的心态、辩证的思维与合理的运动，缓解自身压力，享受美好人生。

义诊活动中，前来就诊的村民络绎不绝，以医疗护理业务骨干组成的

义诊服务组为村民听诊、测血压、查血糖，并详细询问他们的身体健康状况，认真解答村民们关于常见病、多发病的预防诊治及愈后疑难问题，并特别叮嘱高龄老人要注意饮食、定期检查身体。活动为居民发放健康教育资料共600份，并结合他们的生活习惯给他们宣讲“健康素养66条”。

院长陈欣表示，市第二人民医院将以“心理健康大讲堂”为载体，通过健康巡讲进社区、进乡村、进学校、进企业，面对不同的群体，通过分类指导、分级负责，传播预防精神心理疾病知识、正确的生活方式等，大力普及健康知识，倡导健康、科学的生活方式和行为，不断提高全民健康素养，为建设健康衡阳增光添彩。

感恩医护人员救护我的生命

——一位古稀患者致衡阳市第一人民医院的感谢信

■陈宗许

10月24日晚上7点多，我突发肠胃绞痛，吃了胃药、喝了两瓶藿香正气水后，还是疼痛不止。晚上10点多，我开始呕吐，腹部疼痛难忍，我急忙打电话叫家人回家，同时拨通120急救电话。大约10多分钟，衡阳市第一人民医院的救护车来了，医务人员把我抬上急救车，迅速送进该院抢救。

进入医院后，我全身无力，神志处于模糊状态，不停地呼叫医生快给我止痛，隐隐约约感觉有个护士给我胃里插了一根小管子，引出了胃中的残留物。

当我慢慢苏醒过来时已躺在医院的重症病房，只见各种医疗仪器线路、管道牵制着我的嘴巴、鼻孔、胸脯等部位，手脚不能动弹，口渴干燥难忍，我直呼要喝水，但医生叮嘱我暂时不能喝水。第二天，我暴躁地把所有牵在我身上的线路、管道都扯掉了，并发出吼叫，医护人员见状一边温和地安慰我，一边把那些仪器线管重新安装，还把那

我稳定了情绪。经过重症医学科主任施昆梅及医生、护士的精心救治和细心护理，我很快脱离了生命危险。通过B超检查证实，发现我的胃里有异物，第五天离开重症病房转入普通外科继续治疗，经治医生倪亚安全面了解了病情，经过会诊后，决定为我做胃镜检查和治疗。

11月2日，胃镜室医生为我实施无痛无创胃镜检查及取异物治疗，很快从我胃中取出一颗杨梅核和一根约7毫米的白色鱼刺，这就是引起我胃绞痛的病根。

病根拔掉后，我感到如释重负，身心油然轻松，连连向胃镜室的医生道谢。随后，在普通外科医护人员的精心治疗和护理下，我的食欲慢慢增强，各项体能指标恢复正常，11月8日，我出院了。

回顾这次在衡阳市第一人民医院的救治经历，我感受到“白衣天使”的平凡而伟大，深深感恩他们救护我的生命，故写此信，向他们表达我的感激之情。