



常见病的防治

与家庭康复



荨麻疹

Xunmazhen

罗东辉 王侠生 编著

- 鱼、虾、蟹、牛奶等食物可引起荨麻疹
- 荨麻疹可伴发心慌、胸闷与呼吸困难等症状
- 荨麻疹治疗应以抗组胺二联或三联药物为主
- “发物”主要是指应忌口的致敏物



R758.24

2

常见病的防治与 家庭康复

荨 麻 疹

罗东辉 王侠生 编著

上海科技教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

荨麻疹/罗东辉,王侠生编著. —上海:上海科技教育出版社,2003.8

常见病的防治与家庭康复

ISBN 7-5428-3105-4

I. 荨… II. ①罗… ②王… III. ①荨麻疹—防治
②荨麻疹—康复 IV. R758.24

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 001993 号



常见病的防治与家庭康复 荨麻疹

编 著 / 罗东辉 王侠生

责任编辑 / 方婷娜

装帧设计 / 汤世梁

出版发行 / 上海科技教育出版社

(上海冠生园路393号 邮政编码200235)

网址 / www.sste.com

经销 / 各地新华书店

印刷 / 常熟市华顺印刷有限公司

开本 / 890×1240 1/32

印张 / 3

版次 / 2003年8月第1版

印次 / 2003年8月第1次印刷

印数 / 1-5 000

书号 / ISBN 7-5428-3105-4/R·208

定价 / 8.00元

编者的话

21世纪我国将全面进入小康社会,在创造、享受富裕生活的同时,健康必将成为人们最为关心的热点之一。人食五谷,有七情六欲,难免会患有这样或那样的疾病。一辈子从来没有生过病的人是不存在的,关键是要少生病,生了病后能够尽快康复。这就提出两个重要问题,“少生病”要求加强疾病的预防;而“尽快康复”则是临床治疗和康复医学的任务。上海科技教育出版社出版的“常见病的防治与家庭康复”丛书就是围绕这两个中心展开的,其重点是家庭康复。

俗话说得好,是病三分治七分养,这里说的“养”在意义上等同于“家庭康复”。一般而言,在疾病的急性发作期,主要是以治疗为主,病人的治疗乃至饮食、作息,都必须在医生指导下进行。而家庭康复则不然,此阶段病情已经稳定,各项指标都已正常或接近正常。为恢复健康,此阶段除了配合医生的治疗外,尚须合理地进行膳食、心理、运动等方面的调养和护理。

病人和病人家属须树立起家庭康复的新概念,应把家庭康复作为疾病防治的必要阶段,重视家庭康复对疾病恢复的作用。其中,饮食不但是维持生命的物质基础,而且合

理的饮食对身体的康复也有着至关重要的作用；调整好心理，有利于改善人体的免疫机制，也有利于建立起对疾病的必胜信念；而运动不管是一种积极的康复手段，适度的运动除了能使生病的机体尽快恢复，还能使你拥有一个强健的体魄。至于音乐疗法、有规律的作息等，既必要又简单可行。

“常见病的防治与家庭康复”丛书邀请了临床第一线的医学专家担任各分册主编，以通俗的文字，深入浅出地把每种常见病的病因、相关知识、预防和治疗，特别是家庭康复的各种手段，如心理调整、运动康复、音乐疗法、家庭用药须知等，一一作了介绍，适合病人和病人家属阅读。丛书图文并茂，版式新颖，相信这套丛书的出版会为广大读者保持健康带来帮助！



常见病的防治与家庭康复

丛书

本丛书以通俗的文字,深入浅出地把每种常见病的病因、相关知识、预防和治疗,特别是家庭康复的各种方法,如心理调整、运动康复、音乐疗法、家庭用药须知等,一一作了介绍,适合病人和病人家属阅读。

胃癌 / 定价:10 元

乳腺疾病 / 定价:10 元

肩周炎 / 定价:10 元

癫痫 / 定价:8 元

肺结核 / 定价:10 元

哮喘 / 定价:10 元

强迫症 / 定价:10 元

中风 / 定价:10 元

更年期综合征 / 定价:10 元

月经失调 / 定价:10 元

糖尿病 / 定价:10 元

血脂异常 / 定价:10 元

帕金森病 / 定价:10 元

颈椎病 / 定价:10 元

性病与艾滋病 / 定价:10 元

肾炎 / 定价:10 元

类风湿关节炎与痛风 / 定价:10 元

高血压病 / 定价:10 元

荨麻疹 定价:8 元

肝炎 / 定价:10 元

病毒性心肌炎 / 定价:10 元

脂肪肝 / 定价:10 元

甲状腺功能亢进症 / 定价:10 元

便秘 / 定价:10 元

老年性痴呆 / 定价:10 元

脱发 / 定价:8 元

冠心病 / 定价:10 元

消化性溃疡和慢性胃炎 / 定价:10 元

前列腺炎与前列腺增生 / 定价:10 元

骨折 / 定价:10 元

以上图书可以向上海科技教育出版社读者服务部邮购。地址:上海市康健路 106 号。邮政编码:200235。电话:021-64700526。一次购书书款总计在 20 元以下的,邮资 3 元;在 20 元以上的,邮资按书款的 15%收取。



目录

病因认知

了解皮肤 /1

皮肤的构成 /2

角质形成细胞及其作用 /4

树突细胞 /5

人是否会换皮 /6

皮肤也是免疫器官 /7

皮肤的主要生理功能 /8

荨麻疹俗称风疹块 /8

急性荨麻疹与慢性荨麻疹 /12

荨麻疹与遗传 /12

荨麻疹与细菌感染 /13

荨麻疹与真菌感染 /14

荨麻疹与病毒感染 /15

荨麻疹与药物 /15

荨麻疹与食物 /17

荨麻疹与寄生虫感染 /19

荨麻疹与空气中的某些因素 /20

荨麻疹与皮肤接触物 /20

荨麻疹与物理因素及化学物质 /21

荨麻疹与精神紧张 /22

荨麻疹与其他疾病 /23

疾病信号

风团是荨麻疹的标志 /25

瘙痒是荨麻疹的主要烦恼 /26

荨麻疹会引起针刺、灼热、麻木等异常感觉 /27

搔抓或压迫皮肤后皮肤会相应肿起来 /28

运动后出现很痒的小红点 /28

口唇、眼睑会突然肿起来 /29

有的人饮酒后皮肤发痒 /29

有的人在傍晚出现风团 /31

荨麻疹也可引起腹痛、腹泻 /31

荨麻疹会影响心脏 /33

荨麻疹可造成病人死亡 /34

就医指南

发生荨麻疹后该怎么办 /35

如何选择医院 /35

荨麻疹的就医原则 /36

选择医院与选择医生 /38

症状识别

急性荨麻疹与慢性荨麻疹的表现 /39

蛋白胍性荨麻疹 /39

血管性水肿 /40

压力性荨麻疹 /41

皮肤划痕症 /41

日光性荨麻疹 /42

水源性荨麻疹 /43

热性荨麻疹 /43

寒冷性荨麻疹 /44

胆碱能性荨麻疹 /45

黄体酮性荨麻疹 /45

遗传性血管性水肿 /46

医生确诊

如何诊断荨麻疹 /47

常规检查与特殊检查 /49

检查应遵循的原则 /54

医嘱治疗

抗组胺治疗 /56

第一代抗组胺药 /57

第二代抗组胺药 /58

使用抗组胺药的注意事项 /59

联合治疗 /60

急性荨麻疹的治疗 /61

慢性荨麻疹的治疗 /62

脱敏治疗 /62

激素治疗 /63

中医对荨麻疹的认识 /64

中医对荨麻疹临床表现的辨证

论治 /65

常用的中药方剂 /66

治疗误区

荨麻疹治不治无所谓 /68

荨麻疹不会有什么危险 /68

荨麻疹是治不好的 /69

荨麻疹吃不吃药无所谓 /70

新药、贵重药就是好药 /70

发了荨麻疹,就要忌口 /71

家庭调养菜单

遵从医嘱可以减少经济损失 /73

树立战胜疾病的信心 /74

如何调节情绪 /75

锻炼身体有助康复 /76

春季要注意什么 /77

夏季要注意什么 /77

秋季要注意什么 /78

冬季要注意什么 /79

使用药物要当心 /79

是否可以用增强免疫力的药物 /80

外出旅游注意事项 /81

蛋白胍性荨麻疹如何保养 /81

血管性水肿如何保养 /82

压力性荨麻疹如何保养 /83

皮肤划痕症如何保养 /83

日光性荨麻疹如何保养 /84

寒冷性荨麻疹如何保养 /85

针对性训练治疗特殊类型的

荨麻疹 /87

儿童荨麻疹病人应注意什么 /87

病因认知

了解皮肤

皮肤是人体最神奇的器官之一。根据人种的不同,皮肤具有不同的颜色。有白色皮肤、棕色皮肤、黑色皮肤和黄色皮肤。皮肤具有很好的弹性及韧性,可以抗拒外界一定强度的牵拉,并能迅速恢复正常。此外,它还是了解人体内部情况的一个重要窗口,人们可以不借助任何仪器,仅凭肉眼观察皮肤的外观,就能判断体内的功能状况。更有趣的是,皮肤不仅赋予人们美丽的容颜,还提供大家相互识别的外表特征。追求和保护皮肤的完美是许多人梦寐以求的事。

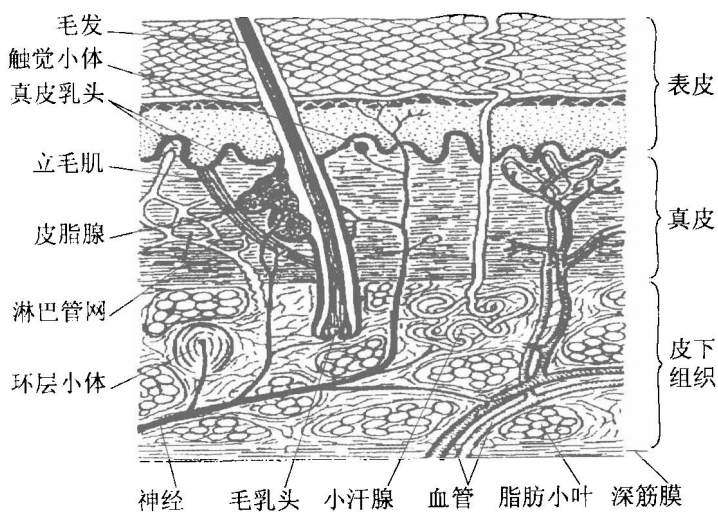
皮肤位于人体的最外面,除了自然腔口如鼻孔、外耳孔等处的皮肤外,它就像苹果皮一样把人体完整地包裹起来。就像边防战士一样守卫着机体,不让人体内重要的器官受到外界因素的伤害。但是它本身却无时无刻不在承担外界因素的伤害。这也不难理解为什么皮肤病种类那样多(目前已接近2000种)。而且,有些皮肤病也难以治愈。引起皮肤病的因素千奇百怪,而皮肤病最容易表现出来,容易被发现。正是由于司空见惯,一些人就觉得皮肤病不要紧,所以也常

常被人们忽略。但是,随着人们生活水平的提高及医疗常识的普及,希望了解皮肤病的人也越来越多。要了解皮肤病首先要了解一些皮肤的基本情况。

皮肤的构成

皮肤是人体最大的器官。它的重量占人体全身重量的16%左右,如以一体重为60千克的成人为标准,他的皮肤重量可达9.6千克。皮肤的表面积可达1.5~2平方米。皮肤的总体积为2400立方毫米。皮肤的厚度一般为0.5~4毫米(不包括皮下脂肪)。全身皮肤厚度随部位不同而有差异。其中眼睑、外阴及乳房的皮肤最薄,手掌、足底的皮肤最厚。下面为皮肤剖面示意图。

全层皮肤包括3层:由外向内可分为表皮层、真皮层及



皮肤结构示意图

皮下脂肪层。

表皮层处在一个相当活跃的生命周期性变化过程中,主要由不同生长阶段的角质形成细胞组成。其中最里面的一层细胞呈柱状叫基底层。然后,向外变成多角形的数层棘细胞层及含透明角质颗粒的颗粒层,最外面的细胞呈扁平状为角质层。大家熟悉的掉皮、脱皮或落皮(医学术语称为脱屑)就是角质层的脱落。

真皮位于皮肤表皮层的下方,脂肪层上方。主要由多量纤维成分、多种细胞成分和基质构成。此外,真皮中还有血管、淋巴管、神经末梢及一些皮肤附属器如皮脂腺、汗腺及毛囊等。其中的纤维成分主要有胶原纤维、弹力纤维和网状纤维。它们常常与皮肤的韧性和弹性有关。皮肤皱纹的增加也与它们的含量及质量改变有明显的关系。真皮中的细胞成分比较复杂,常处在一个动态变化中,包括成纤维细胞、淋巴细胞、巨噬细胞、肥大细胞等,其中的肥大细胞为重要的炎症反应细胞之一,与皮肤的许多变态反应如荨麻疹等有较直接的关系。真皮还为表皮提供维持活力的各种物质,是皮肤重要的物质交换和代谢场所。

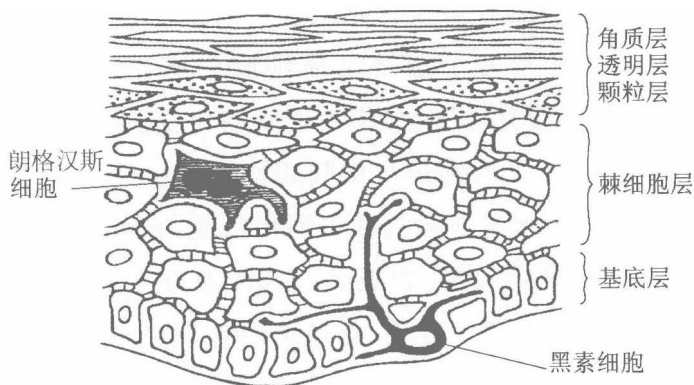
皮下脂肪层主要由多量的脂肪小叶组成。脂肪层的主要功能是热的绝缘体,保持体内热量,也是营养仓库。人体吸收多余的热量就以脂肪形式储存起来,脂肪层的厚度随皮肤部位不同和年龄、性别不同有很大差异,同时脂肪层厚度亦可随机体状况而变化。如运动较少者,脂肪层可明显增厚,而慢性消耗性疾病病人如结核、肿瘤病人,脂肪层厚度

减少。

正常的皮肤还有一些附属器,如汗腺、皮脂腺、毛发及指甲。它们对维护机体的重要功能亦相当重要。汗腺分泌汗液,汗液的蒸发可以帮助散发机体产生的热量,保持机体的温度在一个正常的水平。此外,汗液还对维持表皮的湿度有重要作用。表皮过湿即湿度过高,就出现浸渍发白,在外力作用下表皮就容易损坏,出现糜烂面;如果过干即湿度太低,表皮就会干燥、开裂,出现大量鳞屑及皲裂(俗称龟裂)。皮脂腺分泌皮脂,这些脂质与汗液经乳化后覆盖在体表形成一层保护膜。皮脂中的三酰甘油(甘油三酯)经微生物分解产生游离脂肪酸,对细菌及真菌生长有抑制作用,防止皮肤感染的发生。但过量的脂肪酸可以对皮肤造成炎症刺激,产生皮肤疾病,如痤疮、脂溢性皮炎等。毛发和指甲更多的是起到一个保护作用,当然毛发还起到性征及美容作用。

角质形成细胞及其作用

表皮层处在一个相当活跃的生命周期性变化过程中,主要由不同生长阶段的角质形成细胞组成。其中最里面的一层细胞呈柱状,叫基底层。最外面的细胞呈扁平状,为角质层。角质层衰亡后就变成皮屑掉下来。角质层非常致密,可以在一定程度上抵抗外界各种理化及微生物因素对机体的伤害。角质层需保持一定水分含量,才能维持正常功能。水分过多,则容易松解破坏;水分过少,则皮肤显得干燥而缺乏韧性,受活动牵拉则容易断裂,出现皮肤条状开裂,称



表皮组织模式图

为皴裂。受到水等物质刺激会有明显的疼痛。

树突细胞

表皮内除主要为角质形成细胞外,还有黑素细胞、朗格汉斯细胞和麦克尔(Merkel)细胞。这些细胞胞体形成许多树枝状的突起,与周围其他细胞连接,故称为树突细胞。黑素细胞主要是合成和分泌黑素,并通过其树枝状的细胞突,输送到周围的角质形成细胞。每一个黑素细胞负责向周围的大约36个角质形成细胞供给黑素。因此它们就构成一个功能单元,称表皮黑素单位。皮肤黑素的主要功能是保护机体不受日光紫外线及其他紫外线的伤害。因为紫外线可导致皮肤晒伤,严重的可抑制机体细胞免疫功能,从而增加皮肤癌的发生及感染机会。表皮黑素的增加可产生皮肤的色斑,影响容貌。表皮黑素的减少或缺失,就会产生皮肤的白斑,如人们熟悉的白癜风等,亦可影响容貌。

朗格汉斯细胞在表皮内的密度为460~1000个/毫米²,占表皮细胞的4%左右。朗格汉斯细胞内有特殊的伯贝克(Birbeck)颗粒。朗格汉斯细胞为重要的免疫活性细胞,参与皮肤的免疫反应,特别是与皮肤的移植排斥反应有重要关系。朗格汉斯细胞有很强的吞噬消化功能,它可以直接吞噬并杀灭一些病原微生物,如细菌、真菌、原虫等,从而对人体起到重要的保护作用。此外,它还可以处理并向机体的免疫系统呈递抗原,激活机体的免疫系统。所以它亦参加全身的免疫反应环节,为其重要的组成部分。朗格汉斯细胞对紫外线照射很敏感,易受到紫外线的伤害,结果造成人体免疫力下降。因此,不提倡超出人体正常需要的日光浴。朗格汉斯细胞与皮肤的许多过敏性皮炎反应有较密切的关系,特别是皮肤的迟发性变态反应,如迟发性接触过敏性皮炎等。

麦克尔细胞主要分布在手指指尖、口唇和甲床等人体少数部位表皮中,是表皮特殊的神经分泌细胞,与表皮内的神经末梢有关。所以它与皮肤的感觉有较密切的关系。

人是否会换皮

是的,人体皮肤跟其他器官一样也是处在不停地新陈代谢中,不停地更新换代。只不过,人体的表皮总是处在不停的动态更新过程中,从基底层增殖分化形成角质层,最后掉皮,大约需要28天。也就是讲,每经过28天左右,人体的表皮就更新一次。这是一个正常的生理过程。人们常把它称为表皮的更替时间。但为什么人们的换皮却不能如蛇蜕皮一

样看得见呢？原来，人体皮肤的更新并不是全身各处的基底层同时增殖分化形成角质层，然后角质层又一起脱掉。常常是一个或相邻的数个基底细胞同时一起增殖分化成棘细胞、颗粒细胞，最后形成角质细胞脱落。由于脱落的细胞不成片，相邻一起脱落的细胞数日少，所以肉眼难以发现。最多能看到小片的鳞屑。但假如我们长时间没有洗澡，你会发现从身上可以洗下很多脏东西。这些脏东西除了灰尘、皮脂就是换下的皮肤。有许多的皮肤病，就是因为体内外因素导致表皮更替时间异常，而产生皮肤上肉眼可见的鳞屑，如鱼鳞病、银屑病，等等。

皮肤也是免疫器官

大量的研究证明，皮肤的多种细胞成分如朗格汉斯细胞、角质形成细胞及表皮的T细胞，参与了免疫反应的过程，所以20世纪80年代末把它们称为皮肤免疫系统。其中朗格汉斯细胞像机体的巨噬细胞一样，可以识别摄取加工处理半抗原，并呈递给辅助性T细胞(Th)，并通过释放白细胞介素-1(IL-1)作用于Th，后者产生白细胞介素-2(IL-2)，使T细胞活化和增殖，激活了机体免疫反应。角质形成细胞可以在适当条件下分泌许多具有生物活性的细胞因子，如白细胞介素、集落刺激因子(CSF)、肿瘤坏死因子(TNF)、巨噬细胞活化因子(MCAF)、细胞间黏附分子(ICAM-1)等，从而促使免疫反应的发生及发展。此外，皮肤为免疫活性细胞的分化成熟提供良好的环境，对机体免疫反应有调节作用，对内

部的突变细胞进行免疫监视,防止肿瘤的发生。

皮肤的主要生理功能

8 人体皮肤由于覆盖全身表面,起到一个屏障作用,使机体免受各种机械性、物理性、化学性或生物因素的侵袭,同时又防止体内水分、电解质和其他物质的丧失,这是皮肤的屏障保护功能。此外,还参与机体糖类、蛋白质和脂肪的代谢和调节,尤其是角质蛋白的代谢及维生素D的合成,这是皮肤所特有的功能,这是皮肤的代谢功能。皮肤的汗腺分泌可以带走热量降低体温,参与体温的调节,随着汗液一起排除的还有电解质,这是皮肤的分泌排泄及体温调节功能。皮肤参与机体的免疫反应,这是皮肤的免疫功能。一些小分子物质尤其是脂溶性物质,可以通过细胞间隙或细胞主动转运穿过皮肤到皮下或体内,这是皮肤的吸收功能。

人体皮肤及其附属器的功能状态与整个机体的功能状态是密不可分的,所以它们可以作为观察机体状态的窗口,即机体的功能变化可以在皮肤上有所反映。人机体内部的疾病可以造成皮肤的疾病。尽管目前发现的皮肤疾病有2000余种,除少数为仅与皮肤局部因素有关外,绝大部分可能更主要的是与全身因素有关,虽然这种关联目前还不十分清楚。如荨麻疹就是很典型的例子。

荨麻疹俗称风疹块

荨麻疹,是皮肤黏膜较常见的过敏性疾病,主要为皮肤

黏膜暂时性血管通透性增加而发生的局限性水肿，称之为风团。它常常突然在皮肤上发出来，又常常会在较短时间内如数十分钟到数小时中自行消失，如风样来去，人们习惯给它一个通俗的称呼叫“风疹块”。中医学称荨麻疹为“隐疹”“风疹”“风簪”“风瘙隐疹”等名称。隐疹见于《素问·四时刺逆从论》：“少降之病，皮痹隐疹。”《诸病源候论·风瘙隐疹》中称：“邪气客于皮肤，复逢风寒相折，则起风瘙隐疹。”

风团特点

皮肤黏膜内血管通透性发生改变形成的局部皮肤黏膜肿胀隆起，称之为风团。它是荨麻疹的特征性皮损。刚出现的风团可以是红色，随后隆起明显而颜色变白。有时皮肤肿胀严重时，会在毛囊孔处形成一个凹点，犹如橘子皮一样的外观。风团常边界清楚，周围可以有边界不清的红晕。一个风团可以小到针帽大小，也可以大到数十厘米；可以是几个、也可以是很多一起发生。风团伴有明显的剧烈瘙痒。习惯上可以将风团分为两种类型：一种称为速发型风团，这种风团存续时间短的仅数十分钟，长的为1~2小时；第二种称为迟发型风团，这种风团往往在速发型风团消退后4~8小时后重新发起，存续时间较长，数小时至1~2天不等，但一般不会超过3天。

风团的产生

速发型风团是由于炎症细胞(主要是肥大细胞)释放具有炎症活性的化学介质——组织胺（简称组胺）、5-羟色胺