

过敏性紫癜如何治疗？有哪些需要注意？

黄蕾霓

广西壮族自治区妇幼保健院儿童肾脏免疫内分泌科 530000

〔中图分类号〕R554.6 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2024) 04-098-02

在天气转冷后，儿科过敏性紫癜的患儿越来越多，很多家长由于对这一知识不了解，遂在出现症状后没有及时带孩子就医，最终导致症状加重，继而诱发严重问题。遂本文就围绕过敏性紫癜进行论述，向大家科普诱发因素、典型症状以及治疗方法、注意事项等，希望能够让家长正确认识这一疾病。

1 过敏性紫癜的诱发因素有哪些？

过敏性紫癜是一种常见的血管变态反应性疾病，主要影响皮肤、关节、胃肠道和肾脏，该病通常见于儿童，成人也可能发病。过敏性紫癜的确切原因目前尚不清楚，但通常认为是免疫系统异常反应的结果。以下是一些常见的过敏性紫癜诱发因素：

1.1 上呼吸道感染

过敏性紫癜常在上呼吸道感染（如感冒或扁桃体炎）之后发生，这是最常见的诱因之一。

1.2 食物过敏

某些食物也可能触发过敏性紫癜，尤其是对存在特定食物过敏的患者。

1.3 药物

某些药物也被认为可以诱发过敏性紫癜，包括抗生素、非甾体抗炎药和磺胺类药物。

1.4 自身免疫疾病

一些与免疫系统功能异常有关的疾病，如类风湿性关节炎也与过敏性紫癜的发病机制有关。

1.5 其他感染

除了上呼吸道感染之外，其他类型的感染，如肠道感染、尿道感染等也与过敏性紫癜的发生有关。

1.6 环境因素

寒冷和其他环境因素也被认为可能与过敏性紫癜的发生有关，尽管确切的作用机制尚未被完全明确。

1.7 遗传因素

在某些研究中，过敏性紫癜与特定的遗传倾向有关，包括人类白细胞抗原（HLA）抗原、家族性地中海基因等。

2 过敏性紫癜的典型症状有哪些？

过敏性紫癜是一种常见的血管炎性疾病，典型症状主要包括皮肤症状、关节症状、消化道症状等。

2.1 皮肤症状

过敏性紫癜的典型皮肤症状为紫红色或暗红色的斑丘疹，主要分布于下肢伸侧和臀部，呈对称分布，皮疹可突出皮面，伴轻微痒感。初为鲜红色，继而为暗红色、褐色，部分患者还可能出现荨麻疹、血管神经性水肿、多形红斑，甚至溃疡坏死和流血性大疱等，皮肤紫癜一般经过 2 周左右逐渐消退。

2.2 关节症状

约 1/3 的患者出现关节症状，表现为关节轻微疼痛至明

显的红、肿、痛及活动障碍，病变常累及大关节，如膝、踝、肘、腕等，也可发生在上肢关节，多以单个关节为主，会影响患者的活动能力。关节腔内会出现浆液性积液，一般没有出血现象，在数日内可能会消失，不会遗留后遗症，并且关节症状可能先于皮肤紫癜出现，但一般不超过 1~2 天。

2.3 消化道症状

约 2/3 的患者会出现消化道症状，表现为肠壁水肿、渗出、出血，肠道受到刺激导致的腹痛，多位于下腹和脐周，亦可遍及全腹。肠道不规则蠕动可能导致肠套叠、肠梗阻、肠穿孔等，部分患者可伴有恶心、呕吐、便血和黏液样便等。

2.4 其他症状

部分患者可能出现肾脏损害、神经系统症状、淋巴结肿大等。

3 过敏性紫癜如何治疗？

过敏性疾病的治疗方式因疾病的类型和严重程度而异，但一般来说，治疗过敏性疾病的方法包括以下几种：

3.1 避免过敏原

这是治疗过敏性疾病的首要措施。过敏原是引起过敏反应的物质，如果能明确过敏原应该尽量避免接触，比如对于花粉过敏的人，在花粉季节就要尽量减少外出。

3.2 药物治疗

过敏性疾病可以使用抗过敏及抗组胺药（包括维生素 C 注射液、葡萄糖酸钙注射液、氯雷他定）、糖皮质激素（常用有泼尼松、甲泼尼龙、地塞米松等）、免疫抑制剂（包括吗替麦考酚酯、环磷酰胺、硫唑嘌呤、环孢素、他克莫司）、非甾体抗炎药（包括对乙酰氨基酚、萘普生、布洛芬）等药物进行治疗，这些药物可以缓解过敏症状，降低过敏反应的严重程度。

3.3 脱敏治疗

脱敏治疗是一种逐渐使患者对过敏原产生耐受性的治疗方法，通常通过注射微量过敏原制剂实现。

3.4 中医治疗

中医治疗过敏性疾病主要采用辨证施治的原则，根据患者的体质和病情采用针灸、中药等方式进行治疗。

3.5 物理治疗

一些物理治疗方法如冷敷、热敷、光疗等也可以用于过敏性疾病的治疗。

3.6 生活方式调整

保持良好的生活习惯，如保持室内清洁，避免接触尘螨、霉菌等过敏原，加强锻炼，提高身体素质等，都有助于过敏性疾病的预防和治疗。

3.7 其他方法

（下转第 99 页）

带你了解肩周炎

汪宜华

遂宁市中医院 四川遂宁 629000

〔中图分类号〕R74.9

〔文献标识码〕A

〔文章编号〕2095-7165 (2024) 04-099-01

一、肩周炎的表现

疼痛: 起初疼痛轻、范围小, 之后可发展为大范围的疼痛, 昼轻夜重, 患者常因翻身而在夜间痛醒, 多数在肩关节周围明显压痛。

活动受限: 肩部活动度减少, 很多动作受到影响, 如梳头、挠背、洗脸、穿衣、甚至端碗等, 严重影响日常生活。

怕冷: 病人肩膀怕冷, 空调或风扇吹到会感到肩膀又凉又痛, 很不舒服。

二、肩周炎的保健

在发作期应避免抬重物, 减少肩部活动, 使疼痛缓解, 尤其是在夜间影响睡眠时, 可服用止痛剂; 可行热敷或按摩, 以促进局部血循环, 缓解肌肉痉挛, 减轻疼痛; 平时应注意天气变化, 注意肩部保暖, 重在预防。

加强体育锻炼: 加强体育锻炼是预防和治疗肩周炎有效方法, 但贵在坚持。如果不坚持锻炼, 不坚持康复治疗, 则肩关节的功能难以恢复正常。

充分补充营养: 营养不良可导致体质虚弱, 而体质虚弱又导致肩周炎, 如果营养补充得比较充分, 加上适当的锻炼, 肩周炎常不药而愈。

要保暖防寒: 受凉常是肩周炎的诱发因素, 因此为了预防肩周炎, 中老年人应重视保暖防寒, 勿使肩部受凉。一旦着凉也要及时治疗, 切记拖延不治。

三、肩关节的功能锻炼

1、前后摆动运动。躯体前屈(即弯腰), 上肢下垂, 尽量放松肩关节周围的肌肉和韧带, 然后做前后摆动练习, 幅度可逐渐加大, 作 30 ~ 50 次。此时记录摆动时间, 然后挺直腰, 稍作休息。— 射频绿色疗法治疗筋伤 — 休息后再做持重物(0.5 ~ 2 公斤)下垂摆动练习, 做同样时间的前后摆动(30 ~ 50 次), 以不产生疼痛或不诱发肌肉痉挛为宜。开始时, 所持的重物不宜太重。可以先用 0.5 公斤, 再逐步添加到 1 公斤, 慢慢再添加到 2 公斤。

2、回旋画圈运动。患者弯腰垂臂, 甩动患臂, 以肩为中心, 做由里向外, 或由外向里的画圈运动, 用臂的甩动带动肩关节活动。幅度由小到大, 反复作 30-50 次。

3、正身双手爬墙患者面向墙壁站立, 双手上抬, 扶于墙上, 用双侧的手指沿墙缓缓向上爬动, 使双侧上肢尽量高举, 达到最大限度时, 在墙上作一记号, 然后再徐徐向下返回原处。反复进行, 逐渐增加高度。

4、侧身单手爬墙患者侧向墙壁站立, 用患侧的手指沿墙缓缓向上爬动, 使上肢尽量高举, 到最大限度, 在墙上作一记号, 然后再徐徐向下回原处, 反复进行, 逐渐增加高度。

5、肩内收及外展患者仰卧位, 两手十指交叉, 掌心向上, 放在头后部(枕部), 先使两肘尽量内收, 然后再尽量外展。

6、拉滑车。如图自制一个简易的拉滑车, 双手上下拉拽绳子一头, 可以锻炼肩关节。

7、梳头。患者站立或仰卧均可, 患侧肘屈曲, 作梳头动作。

(上接第 98 页)

除上述方法外, 针对过敏性紫癜的治疗方法还包括血浆置换和白细胞去除术, 前者能够有效清除患者血浆中相关性致病因子, 可以降低血浆中炎性介质的浓度, 有助于缓解症状并取得较好的效果, 但这一方法的费用较高, 适合一般治疗效果不好且反复发作的难治性患者。后者能够显著改善患者的皮疹和胃肠道症状, 但是临床应用较少, 主要用于糖皮质激素和丙种球蛋白治疗无效的患者, 并且治疗期间可能会产生低钙血症、感染以及血容量失衡等并发症。

4 过敏性紫癜有哪些注意事项?

4.1 避免接触过敏原

了解自己的过敏原, 尽量避免接触到过敏物质。例如, 过敏性鼻炎患者应避免接触花粉、动物皮屑等过敏原。

4.2 保持生活环境清洁

保持室内清洁, 对于尘螨过敏的患者要注意定期清洁被褥, 减少尘螨滋生。

4.3 情绪管理

过敏性疾病患者应保持良好的心态, 避免焦虑、紧张等负面情绪, 因为情绪波动可能加重过敏症状。

4.4 规律用药

在过敏季节来临前可以提前用药以预防或减轻过敏症状, 同时日常中要按照医生的建议规律用药, 控制病情。

4.5 做好个人防护

在寒冷或花粉较多的季节需要注意, 外出时佩戴口罩, 减少过敏原的吸入。此外, 还要注意保暖, 保持手脚温暖。

4.6 饮食调理

过敏性疾病患者应避免食用可能导致过敏的食物, 如海鲜等。同时, 要保证充足的营养, 增强体质。

4.7 避免过度劳累

保持充足的休息, 避免过度劳累, 因为疲劳可能降低身体的抵抗力, 加重过敏症状。

4.8 儿童过敏患者的特殊注意事项

儿童过敏患者要避免接触花草、猫狗等可能导致过敏的物品, 同时要注意儿童的衣物清洁和保暖。

总之, 通过以上注意事项可以减轻过敏症状, 提高生活质量。并且在遇到过敏症状时要及时就医, 遵循医生的建议进行治疗, 同时保持积极的心态和良好的生活习惯, 有助于提高身体的抵抗力, 防止过敏性疾病的发生。