

患者自我管理指导问与答

问题 1：荨麻疹有哪些类型呢？

答：荨麻疹临床表现为风团和/或血管性水肿，发作形式多样，风团的大小和形态不一，多伴有瘙痒。按照发病模式，结合临床表现，荨麻疹可分为自发性荨麻疹和诱导性荨麻疹。自发性荨麻疹又可根据发作时间分为急性自发性荨麻疹和慢性自发性荨麻疹；诱导性荨麻疹根据致病来源可分为物理性荨麻疹和非物理性荨麻疹，不同类型荨麻疹的临床表现有一定差异。

(1) 自发性荨麻疹：根据自发性风团和/或血管性水肿发作的时间，可将发作时间 ≤ 6 周的称为急性自发性荨麻疹，将发作时间 > 6 周的称为慢性自发性荨麻疹。

(2) 诱导性荨麻疹：根据致病来源可分为物理性荨麻疹和非物理性荨麻疹。其中物理性荨麻疹包括以下类型：①人工荨麻疹（皮肤划痕症）：指机械性切力后 1~5min 内局部形成条状风团。如在皮肤上用力划痕、拍打、腰带勒紧的情况下形成的风团和红斑等；②冷接触性荨麻疹：指遇到冷的物体（包括风、液体、空气等），在接触部位形成风团；③延迟压力性荨麻疹：指垂直受压后 30min 至 24h 局部形成红斑样深在性水肿，可持续数天；④热接触性荨麻疹：指皮肤局部受热后形成风团，如皮肤在受热数分钟内可出现发红、肿胀、发硬等情况；⑤日光性荨麻疹：指暴露于紫外线或可见光后发生风团，如皮肤在暴露于日光数分钟后可出现瘙痒、红斑和风团；⑥振动性血管

性水肿：指皮肤被振动刺激后数分钟内出现局部红斑和水肿；⑦胆碱能性荨麻疹：指皮肤受产热刺激如运动、摄入辛辣食物或情绪激动时发生直径为2~3mm的风团，周边有红晕。

非物理性荨麻疹则包括以下几种类型：①水源性荨麻疹：指皮肤在接触水后发生风团，大约半小时到1小时内消退，与水温无关；②接触性荨麻疹：皮肤接触一定物质（如食品防腐剂和调味品、乙醇、化妆品、有毒物质等）后发生瘙痒、红斑或风团。

问题2：荨麻疹为什么会痒？

答：人体存在各种瘙痒介质如组胺、5-羟色胺、前列腺素等。荨麻疹发生后，在风团和瘙痒出现的过程中，由于各种过敏原和致敏因子的刺激，导致体内的肥大细胞会释放这些瘙痒介质，瘙痒介质一方面可以与各自的特异性受体相互结合，产生神经冲动，并将这种冲动通过脊髓传递到大脑特定的躯体感觉区，控制我们产生瘙痒的感觉。另一方面，瘙痒介质，如前列腺素，可以使机体对瘙痒的感觉变得更加敏感，使皮肤在接受微小的刺激后，就能产生明显的瘙痒感。另外，瘙痒介质如组胺，本身可以使皮肤局部的毛细血管扩张，充血，形成视觉上看到的风团，与瘙痒相伴随。因此，当机体受到过敏原的刺激后，就会逐渐出现各个部位的风团以及难以忍受的瘙痒。

问题3：荨麻疹能吹风吗？

答：荨麻疹发生的是一过性的皮疹，全身大大小小的风团像一阵

风一样，来得快，去得也快，因而被称为“风团”“风砣”或“风疙瘩”。但荨麻疹与吹风这两者之间并不存在必然联系，大多数不会因吹风加重。但对于冷接触型荨麻疹患者来说，其病因有可能是因为接触冷空气或冷水刺激而诱发风团发作，因而这一类患者要避免吹冷风。同时对于身体较虚弱，抵抗力较差的患者来说，并不建议长时间吹冷空调或者冷风。

问题 4：发生了荨麻疹是否需要“忌口”呢？

答：随着对疾病的病因和发病机制认识的不断深入，我们发现急性荨麻疹与过敏及食物不耐受有一定关系，但是慢性荨麻疹与之相关的证据较少，多数慢性荨麻疹患者都与自身免疫异常相关，而且由食物引起的荨麻疹仅占有荨麻疹很小的一部分。所以对于急性荨麻疹患者来说，建议患者结合病史和食物日记等手段来进行有针对性的检测，在明确诊断及可能的病因后，进行有选择性的“忌口”，而非盲目“忌口”，以免造成机体营养失衡，影响疾病归转。而对于慢性荨麻疹患者来说，一般情况下无需“忌口”，而且应当及时就医，在医生的专业指导下，完善相关检查，查找引起荨麻疹反复发作的可能原因（如潜在感染等），进行及时正确的治疗，促进疾病归转。