

# 皮肤过敏 这些药物不能错过

▲广西医科大学附属武鸣医院 陆慧英

皮肤过敏又名“敏感性”肌肤。皮肤过敏并不是一种疾病，它指的是当受到能够导致过敏的物质刺激后，皮肤所出现的一系列症状（如瘙痒、红肿等）的总称。皮炎、湿疹、荨麻疹、药疹等都是皮肤过敏的症状。而对于皮肤过敏，最普遍、最重要的治疗方法就是用药物治疗。下面给大家介绍一些关于抗过敏的药物。

## 常见抗过敏性药物

**抗组胺 H1 受体药** 它是临床上最常见的一种抗过敏药物，主要用于治疗皮肤黏膜的过敏反应，对于被虫咬后出现的瘙痒、水肿等症状也有一定疗效。

(1) 第1代药物有扑尔敏、苯海拉明、赛庚啶、异丙嗪等，均可用于临床。在服用此类药物后，建议不要开车或进行高空作业、操作精密设备等工作，这类药物通常会引起中枢神经不良反应且有显著的镇静作用。

(2) 目前临床上主要使用的第2代药物包括：氯雷他定、西替利嗪、咪唑斯汀等。不良反应较小、起效快、持续时间长，没有明显镇静作用。

(3) 第三代抗组胺药物，例如地氯雷他定、左西替利嗪、非索非那定等。不良反应和症状相比于前两类药物都更轻，且能够与红霉素或酮康唑同时使用。



**变态反应介质阻滞剂** 这类药物对于过敏性鼻炎、哮喘等疾病都有一定的疗效。药物常见副作用为口干、头昏、乏力等。

**钙剂** 可以通过静脉注射葡萄糖酸钙，氯化钙等钙制剂，提高毛细血管的致密度，降低通透性，减少渗出，能起到快速治疗效果。对于湿疹、荨麻疹、血清病、血管神经性水肿等疾病也可以起到辅助治疗的作用。

**免疫抑制药物** 此类药物包括：地塞米松、泼尼松、氢化可的松、环磷酰胺、硫唑嘌呤等，通常不能长时间服用。此类药物主要是用于急性、严重的全身性过敏反应，以及器官移植和自身免疫疾病。

对于不同种类的过敏，其治疗方法也是不一样的，比如：

**缓解皮肤过敏症状** 依巴斯汀片+复方甘草酸苷片+葡萄籽提取物胶囊

功效分析：依巴斯汀适用于湿疹、皮炎、皮肤瘙痒等病症。复方甘草酸苷对

于湿疹及皮炎有一定的治疗效果。葡萄籽具有效用非常明显且强大的优点，它可以将血液中的炎性毒性物质排出体外，从而可以极大地缓解皮肤中的多种炎症。

**改善过敏性鼻炎** 氯雷他定片+苍耳子鼻炎胶囊+葡萄籽提取物胶囊+维生素C片

功效分析：氯雷他定效果好、作用时间长，对打喷嚏、鼻塞、鼻痒等均有较好的缓解作用。苍耳子鼻炎胶囊具有祛风、止痛、清肺热等功效，对过敏性鼻炎有较好效果。葡萄籽提取物可将致敏的罪魁祸首“自由基”彻底清除，并深入到细胞内部，从根源上抑制致敏因素“组胺”的释放，增强细胞抵抗变原的能力，从而改善过敏体质。维生素C是一种很强的还原剂，它在人体内可以抑制“组胺”的形成，提高毛细血管通透性，对过敏性鼻炎有一定的缓解作用。

## 减轻症状的方法

(1) 每日饮用蜂蜜水，可消炎、化痰、预防气喘。

蜂蜜中含有一些微量蜂毒和花粉颗粒，蜂毒也可以用于治疗过敏性疾病。长期服用蜂蜜水之后，与“脱敏疗法”相似，会使人体对于花粉的过敏反应在一定程度上得到缓解。

(2) 多吃些金针菇，可消除疲劳，

还可抗过敏，但是务必煮熟食用。

多吃金针菇可以帮助人体排出人体代谢过程中产生的毒素，从而提高生命体的活力。金针菇菌柄内含有一种蛋白质，这一物质能够对哮喘、鼻炎、湿疹等过敏性疾病有一定的抑制作用。不论是有无此类疾病的人都可以在日常生活中多食用金针菇，有助于调节人体免疫系统。

(3) 红枣具有“补血”作用，并富含“环磷酸腺苷”等大量的抗过敏成分。

过敏体质的人可以多吃一些红枣，可以是水煮着吃，也可以是生吃。

(4) 胡萝卜有利于保护眼睛，而且具有一定的抗癌作用，还能预防花粉过敏。

胡萝卜中所含的β胡萝卜素具有调节细胞内平衡的作用，对于预防花粉过敏和过敏性皮炎等都有一定作用。

(5) 绿茶不但可以防癌，而且可以缓解花粉所致的过敏症。

(6) 冰敷。如果过敏部位出现红肿、瘙痒、丘疹等症状，可以用干净的毛巾包裹冰袋，对过敏部位进行冰敷，有利于缓解过敏红肿的症状，注意冰敷的时间，以免发生冻伤。

(7) 远离过敏原。避免摄入过敏食物，同时可以使用清水来冲洗接触到过敏原的部位，减少局部皮肤刺激。

# 关注 ICU 谵妄 改善患者预后

▲首都医科大学附属北京友谊医院 孙萌

ICU 谵妄，简单地说，是一组以意识障碍、认知功能改变、感知功能障碍为表现的一种综合征。可能会有大脑功能的一些改变，比如大脑由于缺血、缺氧、感染、中毒、代谢紊乱等因素导致功能异常。

主要表现就是意识障碍，比如昏迷，感知异常，会有错觉、幻觉、被害妄想等；定向力障碍，在 ICU 住院治疗，患者可能认为自己是家里，或者在商场；也会出现精神异常，如躁动、焦虑、抑郁等。ICU 谵妄往往起病急，病情发展迅速且反复波动，是影响患者预后的独立因素。

根据临床表现形式谵妄可分为三型：兴奋型表现为躁动、对刺激过度敏感，可能有幻觉和妄想，只发生在小部分的谵妄患者中。抑郁型表现为行动受到抑制、嗜睡；抑郁型谵妄的转折变化易被忽视。混合型表现为症状常不断变化，精神状态随时改变，认知缺陷发生快，消失也快，患者一段时间情感淡漠，短时间又变得不安宁、焦虑或易激惹。

谵妄受到多种多样的因素影响，主要可以分为三类：(1) 易患因素：高龄、酗酒等。(2) 疾病因素：与患者病情情况和治疗干预相关。(3) 促发因素：疼痛是重症患者发生谵妄的常见原因，抑制疼痛可延缓谵妄的发生发展；焦虑或抑郁是重症患者发生谵妄的重要因素；睡眠剥夺可诱发谵妄。

研究发现，ICU 谵妄持续时间的延长将增加 ICU 病死率，也可能引起患者出院后长时程的认知障碍。各研究发现的谵妄发生率不尽相同，我国综合性医院普通内、

外科患者谵妄发生率为 5%~15%。老年住院患者谵妄的发生率为 38.5%~60%。ICU 发生率则高达 45%~87%；与非机械通气患者（20%~50%）相比，机械通气患者谵妄发生率高达 70%。

## ICU 谵妄会导致患者病情恶化甚至死亡？

研究报道，住院期间发生谵妄患者的死亡率较未发生谵妄患者的死亡率高 2~3 倍以上。谵妄发生后，患者心肺耗氧量增加，病情恶化；也可能导致一些并发症，比如意外拔管，呼吸机管路、深静脉置管等，重要的生命支持管路一旦被意外拔出，可能危及患者生命。

另外，患者病情加重，会延长入住 ICU 的时间，增加住院费用，加重家庭经济负担等。

## ICU 谵妄如何治疗

减轻 ICU 谵妄，包括非药物治疗手段和药物治疗手段。

非药物治疗手段，可以跟患者多进行沟通交流，减轻患者的焦虑及心理负担等。ICU 谵妄的患者转到普通病房或出院后，一旦脱离了环境，诱发因素解除之后，ICU 谵妄就会缓解。

药物治疗方面，主要是对症治疗，从以下方面来进行，如果患者疼痛可以给一些止痛药物；烦躁的患者可以适当使用一些镇静药，要有针对性地使用药物，减少不必要药物的使用。有些抗生素能够引起患者的精神症状，尽量避免使用。

家属要注意的就是要避免这种诱发因

素再次出现，比如患者可能焦虑，对疾病的预后不了解或者是恐惧，我们应该避免这方面的刺激，给他更好地讲解疾病的相关知识，做宣教，让他建立战胜疾病的信心，缓解焦虑。

## ICU 谵妄的预防措施

随着重症医学的发展以及临床工作中对 ICU 谵妄的重视，对具有谵妄危险因素的 ICU 患者进行常规评估，以达到早发现，早治疗的目的。ICU 谵妄防治重点在于尽可能减少发生的危险因素。具体措施主要包括早期康复运动、提高睡眠质量、改善周围环境和心理支持等。

首先是早期康复运动，早期康复运动包括上肢运动、下肢运动、手腕运动、踝关节运动、呼吸功能锻炼等，在患者不能下床的情况下，我们会评估患者状态，根据患者情况指导患者进行床上的主动、被动运动。运动的同时也可以转移患者注意力，降低 ICU 谵妄发生几率。病情允许的患者我们会协助其在床旁坐起，辅助患者在床旁站立及床旁行走。

其次要管理好睡眠，进行评估，适当给予镇痛、镇静，做好患者的心理护理，协助患者做好情绪管理。疼痛、焦虑、不合理镇静均是促发谵妄的因素，有效的镇痛及合理镇静对减少应激所致的生理和心理功能障碍可起到积极作用。睡眠不足是 ICU 谵妄发生的一个很重要因素，合理地安排各种治疗，调整治疗的时间，尽量集中进行，帮助患者区分昼夜状态，保证患者

夜间睡眠时间，避免出现睡眠剥夺。

最后，人文关怀也可以从 ICU 环境以及工作人员穿的工作服上考虑，如墙面颜色可以设计为淡蓝色的、淡粉色的、米黄色的，工作服可以是淡雅、温馨的小花等；床位之间用隔帘隔开；房间设有钟表，并置于患者视野范围内，让清醒患者有时间感；医护人员及患者家属积极询问患者的需求（如音乐），周围放置患者熟悉的物品，与患者沟通病情，做好宣教等，这些措施都可以从一定程度上缓解患者紧张情绪。

家属的陪伴可使患者在应激环境中获得安全感，并促进其疾病治疗与康复，因此可适当增加患者家属探视时间，采取多样化、灵活的探视方式，家属也可以录制视频和音频，帮助患者建立战胜疾病的信心。

噪声是 ICU 谵妄发生的危险因素之一，在日常工作中、在与工作人员交流中、与患者的沟通交流过程中，以及在各种仪器的使用中都有意识地控制噪声，可以在 ICU 病房里安装一个分贝仪，随时提示医护人员，要控制好音量、减少噪声。

在仪器方面，因为重症患者使用的仪器特别多，各种的报警声、提示声都会有，医护人员要根据患者的病情合理化设置报警上下限，出现报警声及时给予处理，在保障患者的安全的前提下尽可能减少报警声的出现，减少对患者的刺激。

从光线方面进行调整，比如晚上有夜灯、地灯，有各种角度的射灯，根据患者不同的需要开启，避免直射眼睛，减少对患者的刺激。