



资料图片

编者按

荨麻疹俗称“风疙瘩”“风团”，是一种比较常见的过敏性皮肤病，在春季高发，治疗起来比较棘手。本期整理出荨麻疹的中西医结合诊疗方法，供乡村医生参考。

找对方法 荨麻疹不难治

临床病例 都是花粉惹的祸

“医生，赶快给我瞧瞧吧！我身上痒死了。”一位妇女冲进信阳市浉河区乡村医生别尔黎的诊室，双手不停地挠着皮肤。

别尔黎让她卷起衣袖，只见她皮肤潮红，有风团样斑丘疹，丘疹周围出现水疱型红斑，属于典型的荨麻疹。

经询问，她平素无变态反应性疾病，由于有洁癖，她的家中从来不养宠物，最近也没有服用过药物。经过进一步询问得知，前几天，她看到一位朋友家里的映山红长得很好看，便向朋友要了两盆，放在自家卧室的阳台上。那天傍晚，她突然觉得身上爬了虫子一样瘙痒难耐，并感到恶心、无力，浑身上下出现苍白色大片疹子。她立即到诊所打了一针，之后症状减轻，可回到家后症状加重，并出现胸闷、心慌、头胀、腹痛、腹泻等症状。

别尔黎判断可能是映山红的花粉惹的祸，于是建议她把

阳台上的映山红拿开，并到医院皮肤科做过敏原检测。随后，别尔黎对她进行了对症治疗，症状很快消失。

荨麻疹可反复发作，尤其是慢性荨麻疹，可反复发作数周、数月甚至数年，瘙痒难耐。在接触过敏物质的时候，患者身上会出现一块块形状、大小不一的红色斑块，并伴有剧痒，甚至出现胸闷、腹痛、腹泻等症状。80%的荨麻疹为急慢性荨麻疹，另外 20%为胆碱能性荨麻疹、寒冷性荨麻疹、人工性荨麻疹等。

引起荨麻疹的原因有食物、药物、感染等多种，食物过敏原以鱼、虾、蟹、蛋类最常见。药物则包含青霉素、磺胺类、血清疫苗等。此外，昆虫叮咬或吸入花粉、皮屑及温度、阳光、摩擦和压力等因素都可能引发荨麻疹。

西医观点 抗组胺药安全性较高

荨麻疹可通过以下方法进行

治疗：首先是冷敷。对瘙痒部位进行冷敷是缓解瘙痒的好方法，不但可以使局部血管收缩，还可以降低瘙痒感觉，但是这也只是可以止痒而已。

其次是涂抹止痒药膏。含有类固醇成分的软膏均有止痒作用，如派瑞松、艾洛松等。

第三是口服抗组胺药，如氯雷他定、咪唑斯汀缓释片等，不仅起效快，止痒迅速，安全性也较高，但是高空作业、驾驶员等应在睡前服药，避免嗜睡等不良反应。

荨麻疹有一定的禁忌，注意不要抓挠和烫洗，如果用手去抓，不但不能止痒，反而可能越抓越痒。因为抓挠时，局部温度提高，使血液释放出更多的组胺，加重瘙痒感。虽然热水烫洗可以使局部的瘙痒感暂时得到缓解，但是这种行为其实是另一种刺激。因为热水烫洗会使血管扩张，释放出更多的组胺，加重病情。

此外，荨麻疹患者要注意日常调养，多吃富含维生素的新鲜蔬菜和水果，或是服用 B 族和 C 族维生素，多吃碱性食物，如葡萄、绿茶、萝卜、绿豆、薏仁等，还要多休息，适当运动，勿疲累。

荨麻疹体质的人除了避免接触过敏物质之外，还要注重日常的调养，有助于体内产生对抗过敏原的机制，这样，才有可能达到根治荨麻疹的目的。一旦发病，荨麻疹患者一定要在医生的指导下接受正规治疗。

中医观点 荨麻疹要分型论治

中医认为，荨麻疹主要是

针灸疗法

上按揉充血，常规消毒后用三棱针点刺，然后用闪火法拔罐，留罐 10 分钟，隔日 1 次。

灸法：可选择血海穴、膈俞穴、神阙穴、大椎穴、肩髃穴、涌泉穴、曲池穴、曲泽穴、合谷穴、

风、湿、热邪蕴于肌肤所致，或者因为血热又感外风而发病。湿热体质的人比较容易中招。

荨麻疹患者在饮食上是要忌口的。中医有“发物”一说，在民间流传甚广。中医十分重视“发物”与疾病的关系，认为“发物”是指摄食后能引起旧病复发、新病加重的某些食物。中医认为，凡是能引起口干、目赤、牙齿肿胀、便秘的食物，都俗称“发物”。

那么，荨麻疹患者吃什么好呢？以下 4 种食物可以参考：冬瓜，性凉，味甘，具有清热祛风、解毒消肿、生津润肤等功效，适宜风热型荨麻疹患者食用；南瓜，性温，味甘，具有温中散寒、补中益气、健脾益胃等功效，适宜脾胃虚弱的风寒型荨麻疹患者食用；荸荠，性寒，味甘，具有凉血化湿、生津润肺、消肿解毒等功效，适宜风热型荨麻疹患者食用，儿童患者忌食；薏苡仁，性凉，味甘，具有解热祛湿、消炎敛疮、润肤祛斑等功效，适宜温热蕴结的荨麻疹患者食用。

对于荨麻疹，中医常分为 4 种证型进行论治。

风寒型：“风团”色淡，遇风寒则起，得暖则消，舌淡苔白，脉浮紧。治宜疏风散寒。方用桂枝、麻黄各半汤加减：炙麻黄 6 克，桂枝 9 克，杏仁 10 克，白芍 10 克，生姜 6 克，大枣 5 枚，甘草 6 克，荆芥 10 克，防风 10 克。水煎服。

风热型：“风团”色红，遇热加重，得冷则轻，恶风，口渴，心烦，舌红苔黄，脉浮数。治宜清热疏风。方用消风散加减：荆芥 10 克，防风 10 克，牛蒡子 10 克，蝉衣 10 克，当归 10 克，苦参 10 克，生石膏 30 克（先煎），苍术 10 克，木通 10 克。水煎服。

胃肠湿热型：相当于胃肠型荨麻疹，舌苔腻。治宜表里双解、和胃利湿。方用平胃散合多皮饮加减：苍术 10 克，厚朴 10 克，陈皮 10 克，地骨皮 10 克，桑白皮 10 克，粉丹皮 10 克，赤苓皮 10 克，白鲜皮 15 克，大腹皮 10 克，白芍 15 克，生甘草 6 克。水煎服。

气血亏损型：相当于慢性荨麻疹，常伴有饮食不香、睡眠不佳、神疲乏力、舌淡，脉细等症状。治宜补气养血，兼以祛风。可用八珍汤加黄芪 15 克、炙麻黄 3 克、防风 10 克进行治疗。

此外，还有一种荨麻疹叫皮肤划痕症（人工性荨麻疹），多属于风热血瘀证，可用过敏煎合桃红四物汤治疗：银柴胡 10 克，防风 10 克，荆芥 10 克，乌梅 10 克，五味子 10 克，桃仁 10 克，红花 10 克，当归 10 克，赤白芍 10 克，僵蚕 10 克。水煎服，每日 1 剂。

（本报综合摘编）

急救技巧

63 岁的患者对我说：“王医生，30 年前那场病，要不是您及时抢救，我可能活不到现在，您真是我的救命恩人……”

患者的话使我回忆起了 30 年前惊险的一幕。

1984 年 9 月中旬的一天上午 10 点左右，秋雨绵绵，一位村民焦急地找到我，让我赶紧到他家给他的爱人看病。我俩踏着泥泞的道路冒雨赶到了他家。

只见 33 岁的患者静静地躺在床上，呼之不应，面色苍白，四肢冰凉，脉搏微弱，心跳加快，血压 50/30 毫米汞柱（1 毫米汞柱=133.322 帕）。

病例札记



资料图片

小张今年 24 岁，肚子里总是咕咕作响，暖气、打嗝、肚子胀，好像总有很多气排不出去。肚子一胀，小张就会觉得心烦意乱，发病时手和脚还会出汗，有时候一个晚上都不能睡觉，小便很频繁，心跳加快，每个月都会

发作几次，过一两天则会恢复正常。小张做了胃镜检查，结果显示浅表性胃炎，肠镜检查未见明显异常，吃了几个月的胃药却总是不见效。最后，医生建议小张看心理科。

心理科医生接诊后，详细地

交流提醒

脑益嗪可治疗银屑病

脑益嗪，又名肉桂苯哌嗪，为血管扩张药物，对血管平滑肌有直接扩张作用，能改善脑循环和冠状动脉循环，临床上用于治疗脑血栓、脑栓塞、内耳眩晕、冠状动脉硬化等。该药的副作用是偶见嗜睡、皮疹、胃肠道反应。临床上发现，该药对银屑病有一定的治疗效果。

治疗方法：口服脑益嗪 50~75 毫克，每日 3 次，1 个月为 1 个疗程。停药 7 天之后，再服第二个疗程。患者皮损及临床症状消失后，减量为每天 50 毫克，每天 2 次，服用 15 天，以巩固疗效。

笔者共治疗该病 20 例，全部治愈，随访无复发。（张学超）

频繁转诊隐患多

那天下午，一位家长带着一个 2 岁的孩子前来求诊。孩子高热，家长心急如焚，不断催促我赶紧给孩子打针输液。

经过检查，我发现孩子并非首诊，当问及既往史和用药情况时，家长不愿多说，只说：“别管别人，来这里，你只管治就是了。”当我再三追问，并耐心解释原因之后，这个家长才说出实情。原来孩子早上发热，已经打过一针，上午他又带孩子到医院做了化验，并输了液。午后孩子再度发热，他就带孩子来我这里就诊。这个家长对前两次用药毫不知情。为了孩子的安全，我只能采用中成药和物理方法给予降温。

由此，我联想到多年前的一个冬天，也是一个家长带一个幼儿来治咳嗽。他说孩子咳嗽已经两天，打了几针总不见好转，孩子还出现了愣怔。追问病史，家

长说一天转诊 3 处，医生在互不知情的情况下，均用链霉素进行了治疗。我推断孩子已经链霉素中毒，导致功能性神经损害，于是改用其他药给予治疗，并进行解毒。3 天后，孩子恢复正常。没想到，这之后又有一个有相同经历的孩子前来求诊，可惜那个孩子病程已久，已造成永久性耳聋。

孩子有了病，家长治病心切，频繁转诊的现象很常见。但是他们对孩子所用的药并不了解，很难准确地将所用药物告诉给下一位接诊医生。这就造成很大的用药安全漏洞：会出现重复用药，导致毒性增加。这对于处于发育阶段的患儿来说，无疑是一种伤害。

医生在接诊这类患儿时，在不清楚之前医生用药的情况下，一定要慎重，防止药物给孩子造成伤害。（侯义康）

实用验方



资料图片

斑秃验方

内服方：生地黄 10 克，白芍 10 克，丹参 10 克，当归 6 克，生白术 10 克，茯苓 10 克，生薏苡仁 10 克，陈皮 6 克，防风 6 克，水煎服，每日 1 剂。

外用方：枯矾、皂矾、轻粉、松香、赤石脂各 30 克，共研成细末，用香油调成糊状，将药厚厚地涂于患处，待药稍干后（时间约为 1 小时）用纱布包裹，其干燥结痂自行脱落而愈。

用药治疗期间，患者要保持乐观，避免精神紧张及过度劳累，忌食辛辣、牛羊肉、鱼虾等食物。（郭旭光）

湿疹验方

小兒哮喘：干地龙粉末 1~3 克，每日 3 次，连服 3 日。

带状疱疹：鲜地龙 20 克，鲜韭菜根 30 克，共捣烂如泥，加少量香油拌匀，每日涂 2 次，一般坚持使用 2~5 天。（汪伟）

地龙验方

验方 1：当归 12 克，火麻仁 12 克，枳壳 6 克，水煎，1 日 3 次，每日 1 剂。

验方 2：核桃肉、山楂各 2 个，冰糖 1 块，加水煎煮，食药饮汤，每日一两

次。（胡佑志）

便秘验方

破裂出血引起的休克，出血量较大，再来晚一点儿就沒命了。”

等患者清醒后，她告诉我：“半个月前，我在果园买了一篓苹果，绑在自行车后面，载着回家。半路上，我上坡时不慎摔倒，事后也没觉得不舒服……”

哦，我终于明白了，应该是她摔倒时，左侧输卵管受到了创伤，引起局部瘀血，慢慢地形成了血肿。半个月时间里，血肿不断增大，破裂出血，从而引起休克。

这次急救经历使我拓宽了急救思路，对急诊患者的病因诊断和抢救有了更多的想法。

（王立贵）

腹胀暖气也可能是“心病”

询问了小张的病史，结合检查及心理测验结果判断，这是胃肠功能紊乱，又称胃肠神经官能症，是一种焦虑症状在消化系统的表现。小张的焦虑症状，在泌尿系统表现为尿频，在心血管系统表现为心跳快，还有手脚多汗等焦虑的躯体症状。因此，应该从心理方面来治疗，等焦虑症状缓解后，胃肠功能自然会得到改善。

胃肠神经官能症起病多缓慢，病程常经年累月，呈持续性或反复发作，临床表现以胃肠道症状为主。胃神经官能症患者多表现为泛酸、暖气、厌食、恶心、呕吐、剑突下灼热感、餐后饱胀、上腹不适或疼痛，每遇情绪变化则症状加重。肠神经官能症又称肠易激综合征，为肠道最常见的功能性疾病，以肠道症状为主。患者常伴有腹痛、腹胀、肠鸣、腹泻和便秘，腹痛常因进食冷饮而加重，在排便、排气、灌肠后可减轻。腹痛常伴有腹胀、排便不畅

感或排便次数增加。过去称此为结肠功能紊乱、结肠过敏、痉挛性结肠炎、黏液性结肠炎、情绪性腹泻等。

精神因素为该病的主要诱因，如情绪紧张、焦虑、生活与工作上的困难、烦恼、意外或不幸等，均可影响胃肠功能。不良情绪可以通过大脑皮层导致下丘脑功能紊乱，从而影响胃肠道功能，突出表现为病情随情绪变化而波动。

对于该病的治疗，首先要重视心理卫生，其次注意饮食卫生。患者要尽量少吃刺激性食物，更不能饮酒和吸烟，还应适当参加体育锻炼，生活起居应有规律。只有通过精神调适和改变行为等方式，才能从根本上调整胃肠道功能紊乱。对具有明显焦虑症状的患者，可给予抗焦虑或抗抑郁药治疗。

小张按医嘱服用了两周抗焦虑药物，症状得到明显改善。（王昊飞）

韭菜治鱼刺卡喉

鱼刺卡喉的事情经常发生，轻微者漱漱口，咳嗽几声就出来了；严重的吐之不出，吞之不下，刺痛难忍，苦不堪言。

笔者用韭菜治疗鱼刺卡喉，效果很好，现将此法介绍如下：

将一把韭菜洗净，切成长段，开水烫煮，使其柔软，用细线扎其中段或一端，然后将韭菜轻嚼几次后吞下，随即再牵线将韭菜拖出，鱼刺即可被拔出，或滑入胃中。韭菜量以便于吞咽为度，不宜太多或太少，亦不要嚼得太烂，否则韭菜无法拖出。笔者实践发现，用豌豆尖、侧耳根



资料图片

等蔬菜代替韭菜，按此法操作，效果也很好。（朱元秋）

推拿治颈肌紧张性头痛

颈肌紧张性头痛多因颈颈部长期处于某种姿势，或精神紧张、劳累过度、内分泌紊乱诱发。中医认为，过度劳累致气血不足或肝肾亏虚，风寒湿邪乘虚而入，阻滞经络，导致局部气血运行不畅，久病入络，气血痹阻，滞留于头部经络，加之颈部姿势不良，局部气血失调，不通则痛，从而发病。通过推拿，可以明显改善症状。

具体做法：让患者趴在治疗床上，先用一指禅推法和滚法放松其两侧肩背部和颈部的肌肉，后用力弹拨肩胛骨内侧角的肩胛提肌止点和阿是（压痛点），

再用拿法拿捏颈颈部肌肉和两侧肩井穴。之后让患者仰卧，用揉法重点按揉百会穴、印堂、太阳穴、攒竹穴、神庭穴，以放松头部和面部，用理筋法作用于颈部肌肉。最后以仰卧拔伸颈部为结束，整个治疗持续了大概 20 分钟。

提示：平时要注意颈部的保暖，避免受寒，并经常活动头部，低头一段时间后，记得用双手交叉抱于颈后部，再头后仰，手前拉，做相互的对抗。这样可以锻炼颈部的肌肉，巩固治疗的效果，还可预防颈椎病的

发生。（冯珍 宋黎胜）