

异样皮肤现象： 过敏与敏感

Created 09/10/2015 - 15:25

一个午餐坐下来，就会常听到有人说，自己这个不能吃，那个不能碰，因为会皮肤过敏，而有些人则是什么都没碰过，肌肤干燥难耐，红肿发痒，甚至脱皮出现，而这种现象可以说是敏感性肌肤，很多人都把皮肤过敏和敏感性肌肤给混淆了，事实上它是两种不一样的皮肤现象，就让皮肤专科医生詹中佐和小儿皮肤专科医生梁健宽为我们解读。

几乎身边会有朋友遇到皮肤过敏或者是敏感性肌肤的问题，其实很多人都不晓得，这当中是有差别的，皮肤专科医生詹中佐就表示，皮肤过敏是指当皮肤接触到某种物体，而产生不正常的免疫反应；敏感性皮肤则是一种不安定，随时处在高度警戒中的皮肤，这两种问题的护理，都需要特别去留意。

正确判断对症下药

他说，过敏，又叫变态反应，是身体一种异常的免疫反应，由本来对人无害的物质引发，那么让皮肤导致过敏的物质，即过敏原，都是大分子蛋白。

“对过敏概念混淆的人不在少数。有的人一吃辣椒脸上就起痘痘，以为这是过敏，其实这概念显然是不对，这是饮食不良引起的痤疮。

喝牛奶以后肚子胀气，那是乳糖不耐受。有人声称对酒精过敏，其实那叫耐受不良。”

他表示，一旦有病人来求医，身为专业的医护人员，首先就要判断，患者是什么那种类型，是皮肤过敏，还是敏感性肌肤，只要判断正确，医生才能对症下药。

基因元素引发湿疹

另一方面，有不少人受到湿疹的困扰，特别是发生在儿童身上，小儿皮肤专科梁健宽医生表示，湿疹是多种内在和外在因素，相互作用所产生的结果，有分为内在和外在因素。

他说，内在因素指的就是基因元素，例如遗传性过敏体质，外在因素则是环境因素，包括气候的转变，情绪压力和饮食等，都可能会引起湿疹，而且湿疹会反覆性发作。

“其实湿疹，并没有一个单一的理想治疗方桉，而且要找出其背后的原因，也不是那么容易，必须采用正确的方法多管齐下，才能很好地控制病情。”

两位医生都表示，找出其过敏的原因，是第一步。

3种方式测试过敏

在诊断前，专业的医生，都需要帮患者做测试，那就是过敏测试，詹医生解释说，这当中有好几种类型的测试，包括皮肤点刺测试（Skin Prick Test）、皮肤斑贴测试（PatchTest）和血清特异性IgE抗体测试（Serum Specific IgE）。

或引起剧烈过敏反应

那皮肤点刺测试（Skin Prick Test）是在患者的前臂，滴上各种含过敏原液体，每滴0.1毫升，间隔1.5厘米，然后用针轻刺液体浸润的皮肤，可是又不能刺出血。詹中佐说，吸入性过敏、食物过敏都能用这种方法检测，可是这种测试存在一定风险，因为对患者来说，即使

少量食物蛋白质，都可能会引起剧烈的过敏反应。

“如果测试者对某种食物过敏，被点刺的皮肤部位在短时间内会出现红、肿、热、痛和痒等症状，故测试者很快就可以知道结果。主要针对即时性过敏反应，可是这并未能反映患者的延迟性过敏反应。”

至于，皮肤斑贴测试（Patch Test）就是把直径5毫米的小铝盒，小铝盒里面是含有过敏原制剂，然后轻轻地贴在患者后背上，在等48小时后，再把这些拿掉，然后再等72小时，就可以看到结果了。

“根据皮肤的反应进行判断，这种方法适用于染发剂、橡胶、化妆品等引起的接触性皮炎，有一些人是因为某种化学元素导致皮肤过敏。”

第三种，血清特异性IgE抗体测试（Serum Specific IgE）则是抽血化验，通过查患者体内的特异性抗体IgE来寻找过敏原。其道理在于，如果人体对某一种抗原过敏，身体会产生一种仅针对这种物质的抗体。

过敏原交叉现象

詹中佐说，其实皮肤过敏其背后的原因，可以是很复杂，有时候过敏原之间又会存在交叉现象（Cross reaction）：食物之间有交叉，那就是说如对开心果过敏的人，也有可能对金橘、花椒而过敏，那如果是食物和花粉有交叉，那有可能是对蒿草过敏的人，也对梨、桃、荔枝、龙眼等水果过敏。

“那是非常复杂，有时候你对某种洗发剂过敏，其背后可能有多种化学原料，而且世界万物那么多，要逐一去搞清楚过敏原，那是需要花一段时间，不过查清过敏原，能让病人形成必要的防范意识。”

他还说，随着时间推移，有的病人过敏原会增多，以前只对一种过敏原有过敏反应，可是会可能对10种过敏原起过敏反应。

“很奇怪的，而有的人过敏能自愈。如对牛奶、鸡蛋过敏的儿童，随着胃肠道免疫力和屏蔽机能的完善，有可能自愈。所以，过敏原检测要根据病情定期复查。”

除了要找出过敏原，将病史与皮试、抽血化验结果结合起来综合判断，而其中起着决定性作用的是病史。病人就诊，要尽量给医生提供线索，他说就像排查嫌疑犯一样，需要他们去回忆发作时的症状，持续时间，在怎样的季节，什么场合，怎样的天气，如果与食物有关，要说清进食后多久发作，是否有运动，各不同的元素，在此基础上进行化验检查，这堪比大海捞针。

过敏免疫治疗（Allergy Immunotherapy）：

詹中佐表示，治疗方法主要是脱敏疗法，也就是在医生的监控下通过让患者摄入少量的致敏物质，让人体免疫系统对过敏原产生疲惫，从而逐渐适应它并增强对它的容忍度。

“不过，这种方法目前主要适用于对尘螨、花粉等过敏的鼻炎和哮喘病人，有效率最高为80%，对食物等其他过敏患者的治疗目前还没有特别的办法。”他表示，有两种治疗，传统皮下减敏治疗（Subcutaneous immunotherapy）和改良式减敏疗法。

完整疗程需两或三年

传统皮下减敏治疗，是将纯化后的过敏原直接施以皮下注射，以递增方式加量，注射时间由一星期一次逐渐拉开为两星期一次，再到一个月一次，两个月一次，通常在三、四个月左右

可以看到部分效果，六个月可以看出免疫细胞的变化，而完整的疗程需两或三年。

梁健宽提醒，减敏疗法不适用于每位病人，如异位性皮肤炎病童，对食物过敏（如牛奶，蛋白，海鲜）的病童，及同时对多种过敏原过敏的病童皆不适合做此种减敏治疗。此外，因此法是将过敏原直接打到体内，所以，存在着引发过敏急性发作甚至休克的危险性。为解决这一严重的副作用，各种改良式减敏疗法因应产生。

至于，改良式减敏疗法就是经口（肠道吸收）及舌下（Sublingual）减敏治疗，透过黏膜吸收足量的过敏原，借由黏膜中抗原呈现细胞与其他免疫细胞的作用，可导致体内对过敏原产生耐受性。

由过敏导致的皮肤疾病包括：

1. 内源性湿疹：a. 过敏性湿疹（=异位性皮炎）（Atopic eczema） b. 手足部湿疹（Hand and feet eczema） c. 盘状湿疹（Discoid eczema）
2. 接触性皮炎（Contact dermatitis）及职业性皮炎（Occupational dermatitis）
3. 风疹/荨麻疹及血管性水肿（Urticaria&angioedema）
4. 药物过敏（Drug allergy）
5. 光敏性皮肤炎（Photo-allergic dermatitis）

皮肤过敏的治疗：

避——即避免接触导致过敏的物质；

忌——不接触或食入导致过敏的物质；

替——若对某种物品过敏，找其他物质代替；

移——离开导致过敏的环境。可见，找到过敏原是前提。

皮肤过敏在不同的情况下因不同的免疫反应可表现出不同的病状：

1. 风疹/荨麻疹（Urticaria）、血管性水肿（Angioedema）
2. 湿疹性皮炎（Eczematous Dermatitis）
3. 水泡性皮炎（Bullous Dermatitis）
4. 多形性红斑（Erythema Multiforme）
5. 全身性红皮（Erythroderma）
6. 综合症状

导致皮肤过敏的因素可以概括为内外因素两大方面：

内在因素：

- 先天遗传过敏体质
- 年龄的增长：保护皮肤的皮脂膜退化，以至于过敏原容易入侵皮肤

- 荷尔蒙变化：怀孕、甲状腺失调、更年期
- 皮肤病：过敏性湿疹、银屑病（Psoriasis）、鱼鳞病（Ichthyosis）、酒糟鼻（玫瑰痤疮 Rosacea）
- 系统性疾病：肾衰歇、自身免疫性疾病如红斑狼疮、癌症如淋巴腺癌
- 精神压力、情绪变化
- 营养不良

外在因素：

- 环境因素：花粉、尘螨、空气污染、真菌孢子
- 人造化学物：清洁剂、杀虫剂、消毒剂、驱虫剂、香精、精油、化妆品、护肤品、染发剂
- 穿戴物：戒指、项链、手表、衣饰、皮带扣
- 外用药物：药膏、膏贴、草药敷
- 食物：常见的是海鲜、芒果、果仁
- 食物添加剂：色素、防腐剂、调味料
- 药物：各类中西药、传统药物
- 保健品、辅助品、维他命
- 病毒或细菌感染
- 动物：猫狗等身上的油脂腺所分泌出的蛋白质
- 空气湿度变化
- 紫外线
- 植物

同场加映：皮肤保养注意事项

- 饮食方面要注意营养平衡。
- 简化日常护肤程序，着重于温和清洗和保湿。
- 清洗时注意不可过度，应选用无皂性清洁剂。
- 避免使用磨砂膏、去死皮膏等产品。
- 应注意防晒产品的使用，物理防晒剂（Physical sunscreen）停留在皮肤表面，不发生化学反应，所以对皮肤较温和。
- 选用护肤品时，要避免含有刺激性的产品，如含高浓度果酸、香料、防腐剂等。不要以为天然的产品便不会引起过敏。
- 初次使用某种化妆品或护肤品是应非常慎重，可考虑先做皮肤斑贴测试。

- 不能频繁更换化妆品。高档化妆品里含的化学成分和香料复杂，致敏机会较多。
- 不宜去掉角质。角质薄和角质损伤是造成敏感的主要原因，因而保养的首要原则就是维护角质不受伤害。
- 如发现自己对化妆品或护肤品有敏感反应，便应立刻停止使用。
- 皮肤过敏后，不宜用太热的水洗脸，更不能用香皂，不涂任何护肤品。
- 不要经常用手触摸及摩擦患处■过度的紫外线可引起皮肤灼伤，出现红斑、发黑、脱皮等症状。

Source URL: <http://www.nanyang.com/node/722520>