

· 罕见病研究 ·

运动型荨麻疹1例诊治体会

柯妙娟* 蔡洁霞 叶爱泓

海军陆战队医院门诊部 (广东 潮州 521000)

【摘要】运动型荨麻疹是一类特殊类型的荨麻疹，应引起高度重视，可用常规疗法加渐进式运动脱敏疗法进行治疗。通过对一例运动型荨麻疹治疗，探讨诊治相关注意事项及方法。对一例运动型荨麻疹的女性患者采用吸氧，激素等急救治疗，消除荨麻疹临床症状，后给予渐进式运动脱敏疗法。该例患者荨麻疹得到彻底治愈。

【关键词】运动型荨麻疹

【中图分类号】R758.24

【文献标识码】A

DOI:10.3969/j.issn.1009-3257.2021.02.002

Diagnosis and Treatment of Exercise Urticaria: A Case Report

KE Miao-juan*, CAI Jie-xia, YE Ai-hong.

Department of Outpatient, Marine Corps Hospital, Chaozhou 521000, Guangzhou Province, China

Abstract: Exercise Urticaria is a special type of Urticaria, which should be paid more attention to. It can be treated by routine therapy and progressive desensitization therapy. To investigate the diagnosis and treatment of a case of exercise Urticaria. A female patient with exercise Urticaria was treated with oxygen inhalation, hormone therapy, and progressive exercise desensitization therapy. The patient was completely cured of Urticaria.

Keywords: Exercise urticaria

1 病例资料

患者，女性，35岁。三月前在三公里长跑考核中，开跑约800m开始出现颜面及全身皮肤发热，逐渐发痒，仍坚持跑完三公里，结束时患者出现全身皮肤发红，多发剧烈瘙痒风团样皮疹，伴眼睑、口唇肿胀，呼吸困难，胸闷。给予测量生命体征：脉搏128次，呼吸24次，血压100/70mmHg。神志清，继而症状逐渐加重，皮肤可见大不平等散在分布的红色风团，呈圆形或椭圆形，遍布全身。诊断为：急性荨麻疹。医嘱：平卧吸氧，地塞米松注射液10mg静推。送急诊科观察，继续给予吸氧、保暖、心电监护。生命体征平稳，观察2h后症状消失。追问病史，患者既往很少跑步训练，但每次户外跑步后约500m即出现上述症状，跑步机训练中却很少出现。根据患者病史，给予患者如下运动指导：(1)跑步时穿长袖衣裤，尽量减少裸露皮肤面积，避免受风受凉；(2)坚持定期跑步锻炼，从短距离及慢速开始，逐渐增加跑步距离及速度。目前患者可连续中速跑步约1200m无明显不适。

2 讨论

荨麻疹是皮肤粘膜部位较常见的过敏性疾病，为皮肤粘膜暂时性血管通透性增加而发生的局限性水肿，典型的荨麻疹为局限的水肿型圆顶隆起的皮损，呈粉红，暗红或白色，形态、大小和分布不一，持续时间一般不超过24~48h，愈后皮肤不留痕迹。其发病原因多由药物、食物、感染、物理因素及动、植物因素引起^[1-2]。剧烈运动可引起组胺及过敏物质的释放，使皮肤黏膜血管扩张毛细血管的通透性增加，平滑肌收缩，腺体分泌增加，从而使皮肤、黏膜等产生一系列症

状。但运动型荨麻疹属非免疫性胆碱能荨麻疹，很少发生休克^[3]。一旦发生运动性荨麻疹前兆症状，如瘙痒、皮疹，应立即停止运动，马上给予中流量吸氧，静脉给予钙剂、抗组胺类药物，如皮疹持续不退，可给予糖皮质激素，对于个别症状特别严重，伴有喉头水肿者，应给予肾上腺素、茶碱类药物。只要得到及时正确的处理，症状可在很短时间内完全消失且无任何后遗症。

尽管如此，反复发作的严重症状对患者心理造成巨大的压力，甚至产生运动恐惧感，而紧张、焦虑等精神因素会进一步增加荨麻疹发生的几率和严重程度。反复糖皮质激素类药物的使用，也增加了胃肠道、骨代谢及内分泌等系统的风险。因此，预防该病的发生尤为重要。一般我们建议既往有运动型荨麻疹病史的患者可采用渐进式运动脱敏疗法。以该患者为例，具体操作如下：首先确定患者每次跑步约800m时出现症状，则起始运动定为慢跑600m，坚持每两天运动一次，两周后，变为中速跑600m，如无明显不适，则再两周后改为慢跑800m，坚持两周后变为中速跑800m……如此以两周为单位，慢跑与中速跑交替，循序渐进增加距离，从而达到脱敏目的。

参考文献

- [1] 谢谦, 胡小平, 张帆, 等. 198例甲亢及甲亢合并慢性荨麻疹临床分析[J]. 罕少疾病杂志, 2010, 17(6): 19-22.
- [2] 董伟, 李林臣. 剧烈运动导致荨麻疹伴随血管性水肿8例报告[J]. 河北北方学院学报, 2016, 32(8): 51-52.
- [3] 郑春茜, 高阳, 李储国, 等. 运动致急性荨麻疹休克1例[J]. 空军医学杂志, 2017, 33(3), 183.

(收稿日期: 2020-03-02)

【第一作者】柯妙娟, 女, 主管护师, 主要研究方向: 护理管理, 运动医学。E-mail: chqkmj@163.com

【通讯作者】柯妙娟