

“撞”到急性过敏怎么办

文 / 北京市朝阳区紧急医疗救援中心 王小杰



关键词：急性过敏反应；过敏原；症状识别；急救措施

有些人食用鱼、虾、蟹等食物后会出现腹痛、腹泻、呕吐或皮肤瘙痒；有些人吸入花粉或灰尘后容易引发鼻炎或哮喘；还有些人在注射青霉素后可能发生休克……这些都是典型的过敏反应表现，严重时甚至可能危及生命。因此，正确识别过敏反应并掌握急救方法，直接关系到患者的生命安危。下面，我们将从急性过敏反应的定义、常见诱因、临床症状、评估方法、处理原则以及预防措施六个方面进行介绍。

一、什么是急性过敏反应

急性过敏反应，也称为即发型过敏反应或I型（速发型）变态反应，是一种由免疫系统异常引起的、严重且发展迅速的全身性过敏反应。它通常由食物、药物

等因素诱发，有时也可能在无明确诱因的情况下突然发生。症状可在数分钟至数小时内出现，表现多样，严重时可能危及生命。

二、急性过敏反应的常见诱因

1. 外源性因素

外部物质可通过摄食、吸入、接触及注射等多种途径进入人体，引发过敏反应。

（1）食物过敏原

食物过敏在儿童中尤为常见。不同年龄阶段，可能引发过敏的过敏原有所不同：在婴幼儿群体中，牛奶、鸡蛋、小麦是常见过敏原；在学龄前及学龄期儿童中，食物过敏多由水果、蔬菜、荞麦、坚果等引发；在青少年

及成人中,小麦、水果、蔬菜、海鲜为过敏的常见诱因。

(2) 药物过敏原

药物过敏是成人及住院患者发生过敏反应的常见诱因。在我国,抗菌药物、中药、造影剂及抗肿瘤药物是常见的致敏药物类别。

(3) 昆虫叮咬

蜜蜂、黄蜂等昆虫叮咬导致的过敏反应,相比于其他类型的过敏,更容易引发严重的全身性过敏反应。

(4) 环境因素

花粉、尘螨、柳絮、紫外线、化妆品、冷空气等,均可引发相关过敏症状。

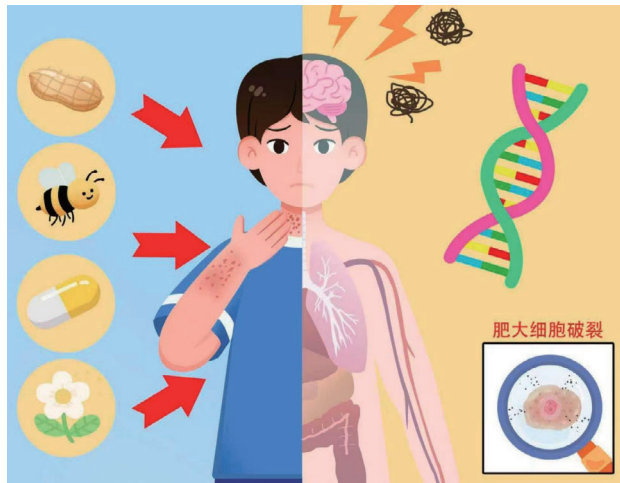
2. 内源性因素

(1) 过敏体质

有些人天生属于过敏体质,其免疫系统对外界刺激更为敏感,接触特定物质时更容易引发过敏反应。

(2) 精神压力

精神压力过大可能干扰免疫系统的正常调节功能,使其“失控”,从而增加过敏反应的发生风险。



三、常见的临床症状

急性过敏反应的临床症状可累及多个系统,具体表现如下:

1. 皮肤黏膜系统

- 特应性皮炎/湿疹: 表现为皮肤剧烈瘙痒、干燥、脱屑、红斑、丘疹。

- 荨麻疹: 特征为突发性皮肤红肿块,伴有剧烈瘙痒。

2. 呼吸系统

- 过敏性鼻炎: 主要症状是打喷嚏、流鼻涕、鼻痒和鼻塞。

- 过敏性结膜炎: 常见眼痒、眼红、流泪。

- 过敏性哮喘: 表现为呼吸急促、胸闷、咳嗽。

此外,还需要警惕急性严重过敏反应,其可能导致呼吸困难、血压下降、意识障碍,甚至心跳、呼吸骤停。

3. 心血管系统

轻者表现为心悸、出汗、面色苍白、脉搏细弱;重者可出现血压急剧下降、休克,甚至心搏骤停。

4. 消化系统

可能出现过敏性胃肠炎,症状包括痉挛性腹痛、恶心、呕吐、腹泻等。

5. 中枢神经系统

可表现为烦躁不安、剧烈头痛、头晕、意识模糊或抽搐,患者常有濒死感。

四、评估方法

临床上,对患者过敏反应的诊断通常需符合以下标准中的至少一项:

1. 急性起病

患者在接触可疑物质后数分钟至数小时内急性起病,出现皮肤黏膜症状(如全身性荨麻疹、瘙痒、面部发红或悬雍垂水肿等),并且同时伴有以下至少一种情况:

- 呼吸系统受累: 表现为呼吸困难、气喘伴支气管痉挛、喘鸣、呼气峰流速下降或低氧血症等。

- 血压下降或伴有终末器官功能障碍: 表现为晕厥、肌张力低下、大小便失禁等。

2. 多系统快速受累

患者在接触可疑过敏原后的短时间内(数分钟至数小时),迅速出现以下两项或两项以上的表现:皮肤黏膜受累;呼吸系统受累;血压下降或其他相关症状;持续的胃肠道症状,例如痉挛性腹痛、呕吐等。

3. 接触已知过敏原后血压下降

患者在接触已知过敏原后,出现血压下降,并达到以下标准:

- 1个月至1岁儿童: 收缩压低于70 mmHg。

- 1~10岁儿童: 收缩压低于 $(70+2\times\text{年龄})$ mmHg。



● 11~17岁青少年：收缩压低于90 mmHg或较个人基线值下降超过30%。

● 成人：收缩压低于90 mmHg或较个人基线值下降超过30%。

需要注意的是，所有疑似急性过敏反应的病例，都必须由专业医生结合患者完整病史、详细体格检查及必要的辅助检查进行综合评估后，方可作出明确诊断并设计治疗方案。

五、如何正确处理急性过敏反应

急性过敏反应的首要处理原则是：立即脱离可疑过敏原并正确安置体位。例如：以呼吸系统症状为主时，采取坐位或半卧位；以循环系统症状（如低血压）为主时，采取平卧位，下肢抬高；婴幼儿应保持平卧位；孕妇则宜采取左侧卧位。

具体按以下方式处理：

1.快速识别与呼救

保持镇静，迅速识别过敏反应的症状（如皮疹、呼吸困难、头晕等），立即拨打急救电话120。

2.立即脱离过敏原

立即停止摄入或使用可疑的致敏物质（如食物、药物），并将患者移至安全环境。

3.紧急用药

肾上腺素是救治严重过敏反应的首选药物。救治人员应尽快按医嘱使用肾上腺素自动注射器，在大腿外侧肌肉内注射。请注意：抗组胺药（如氯雷他定）和外用药

膏（如炉甘石洗剂）不能替代肾上腺素，其仅可用于缓解轻微的皮肤症状，不能防止危及生命的全身反应。

4.细心监护

将患者安置于上述适宜体位，注意保暖，密切监测其意识、呼吸和脉搏，直至救援抵达。

5.保持呼吸通畅

若患者呼吸困难，解开其衣领、腰带。如条件允许且患者意识清醒，可给予吸氧治疗。

六、预防措施

1.阻断过敏原，做好全方位防护

若已知自身对特定物质过敏，应主动避免接触。例如，易过敏者在外出时应随身携带过敏紧急救治药物，佩戴医疗警示手环或携带信息卡片，以便在紧急情况下能及时获得正确救助。

2.进行过敏测试，锁定过敏原

对于过敏原因尚不明确者，应在医生指导下积极排查，通过规范的过敏原检测来明确诱因。确诊后，需严格避免再次接触已明确的过敏原，做好个人防护。

3.改善生活习惯，提升免疫力

注意环境卫生，定期清洁以减少尘螨、霉菌等常见过敏原。对动物毛发过敏者，不建议饲养猫、狗等宠物。保持良好心态，避免过度精神压力。此外，适度进行体育锻炼，根据气候变化及时调整衣物。

预防过敏需从源头规避风险，急救时必须做到分秒必争。科学应对与日常防护并重，方能最大限度守护生命安全。

宠物与人

本文编辑：王佳昕

