

阳光之下,“药”怎么防晒

文 / 首都医科大学附属北京中医医院 蔡晓容

小强最近特别沉迷打篮球,每次都打得汗流浹背才能过瘾;当然,打完篮球后也要找些冷饮冷食犒劳自己才行。这回,他就狼吞虎咽地吃了好几块冰西瓜;然后,才吃下不久就开始没完没了地闹肚子。没办法,他便到药店买了1盒左氧氟沙星,连吃3天后,小强腹痛、腹泻的症状缓解了不少;但是,胳膊和脸上却出现了成片的红色疹子,有些地方还出现了小水疱,同时还伴随瘙痒和刺痛。小强很难受,也很疑惑:几个月前也吃过这种药啊,为什么当时没事、现在出了这么多疹子呢?另外,为什么没有衣服遮挡的地方有这种疹子,但有衣服遮挡的部位却没有呢?

下面,由药师为小强解答:

小强服用的左氧氟沙星属于喹诺酮类抗菌药物,该药在说明书的【不良反应】及【注意事项】中均明确提到具有光敏感性/光毒性(图1),用药期间需要注意避光。小强中午在户

外打球时日光正盛,加之夏天强烈的紫外线照射,他也没有采取任何防晒措施,发生光敏性药疹也就不

难理解了。

那么,除了左氧氟沙星,还有哪些药物跟光敏性药疹相关呢?应

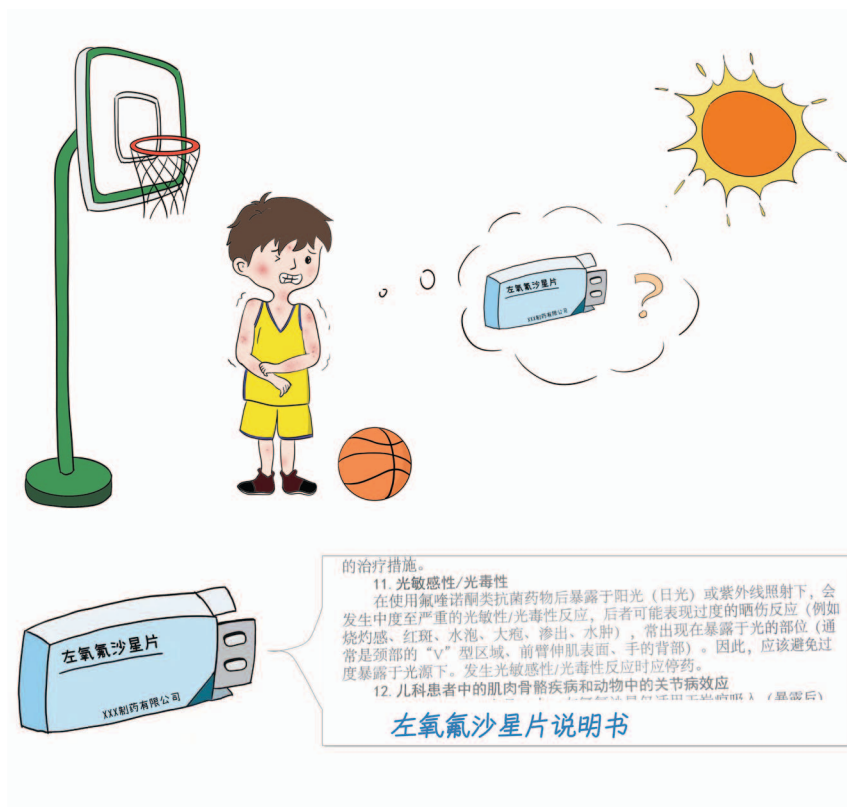


图1 左氧氟沙星的光敏感性/光毒性

该如何预防这种与光有关的不良反应呢？让我们共同来了解一下。

一、什么是光敏性药疹

光敏性药疹指的是局部使用或者服用、注射某些具有光敏性的药物之后，皮肤中的药物成分与紫外线或者可见光发生相互作用，产生炎性反应，从而导致皮肤损伤的现象。在所有皮肤疾病中，光敏性药疹可以占到8%。

根据这种不良反应发生的原理，药物的光敏性可以分为光过敏反应和光毒性反应(图2)。

光过敏反应 VS 光毒性反应		
低	发生率	高
IV型超敏反应	发生机制	直接损伤组织
24~72小时	发生时间	几分钟至几小时
可扩散到暴露部位之外	发生部位	局限于暴露部位
低	所需药物剂量	高
低	所需辐射剂量	高
湿疹样观	临床表现	严重晒伤
少见	色素沉着	常见

图2 光过敏反应与光毒性反应的比较

(1) 光过敏反应，顾名思义，是一种过敏反应。当光能作用于皮肤中的药物时，可以产生抗原或者半抗原，激活免疫系统释放炎症因子，导致炎症。光过敏反应与遗传和过敏

体质相关，症状类似皮疹、湿疹，痊愈后一般不会留有色素沉着。

(2) 光毒性反应则与免疫系统无关，光能与药物作用后会产生活性氧或者结合DNA，直接损伤皮肤细胞和组织。一般发生速度较快，可以在接触药物的几分钟至几小时内发生，症状类似晒伤，急性反应消失后可留有色素沉着。

二、常见可引起光敏性药疹的药物

常见可引起光敏性药疹的药物包括抗感染药物、利尿剂、抗精神病药、非甾体类抗炎药以及外用维A酸类药物等。另外，一些中药也可导致光敏性药疹，如独活、补骨脂、天竺黄、白芷、无花果叶、水红花子；国外还有枸杞引起光敏性药疹的报道。

在抗感染药物中，光敏反应发生率较高的包括喹诺酮类（即人们常说的“××沙星”）、四环素类抗菌药物，以及抗真菌药物、抗疟疾药物。多数抗感染药物会引起光毒性反应，某些药物如司帕沙星、伏立康唑、奎宁等，还会同时引起光过敏反应。

神经系统药物多会引起光毒性反应，其中吩噻嗪类抗精神病药物还是引起光敏反应的“重灾区”，如氯丙嗪、奋乃静、硫达利嗪等。

在降压药、降脂药等心血管系统药物中，均存在会引起光敏反应的类型，其中可用于降压的利尿剂的光敏反应发生率较高——氢氯噻嗪尤甚。需要注意的是，虽然许多复方降压药或中成药的名字中没有提到氢氯噻嗪，但成分中却含有氢氯噻嗪，如珍菊降压片、复方盐酸阿米洛利、复方罗布麻片等(图3)。胺碘酮是临床常用的抗心律失常药物，其光敏反应与疗程和剂量有关；皮肤上可能出现石板蓝样的色素沉着，停药后需经较长时间(1~2年)才会渐退。

抗肿瘤药物也是引起光敏反应的“大户”，包括传统化疗药物和靶向治疗药物。有些药物易引起皮肤相关不良反应（如氟尿嘧啶、卡培他滨可导致手足皮肤反应），而光照可加剧这些症状。

可见，会引起光敏反应的药物还是很多的。为方便“懒得”看字、只想看图的朋友加深对于这些药

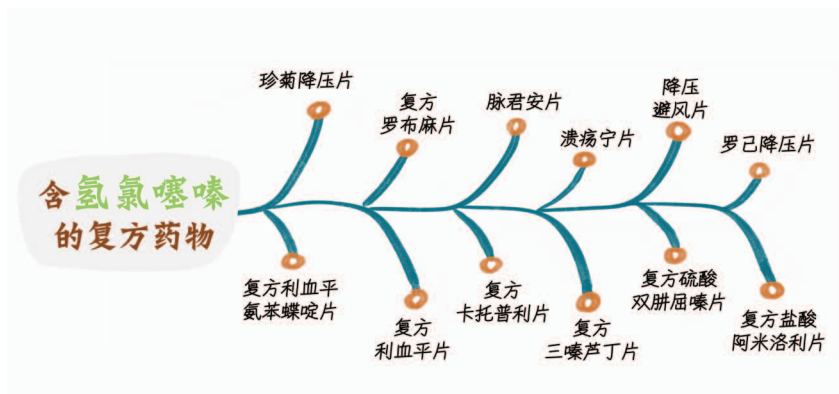


图3 含氢氯噻嗪的复方降压药和中成药

物的印象,药师特地制作了一张长图(图4),希望能够帮助大家。

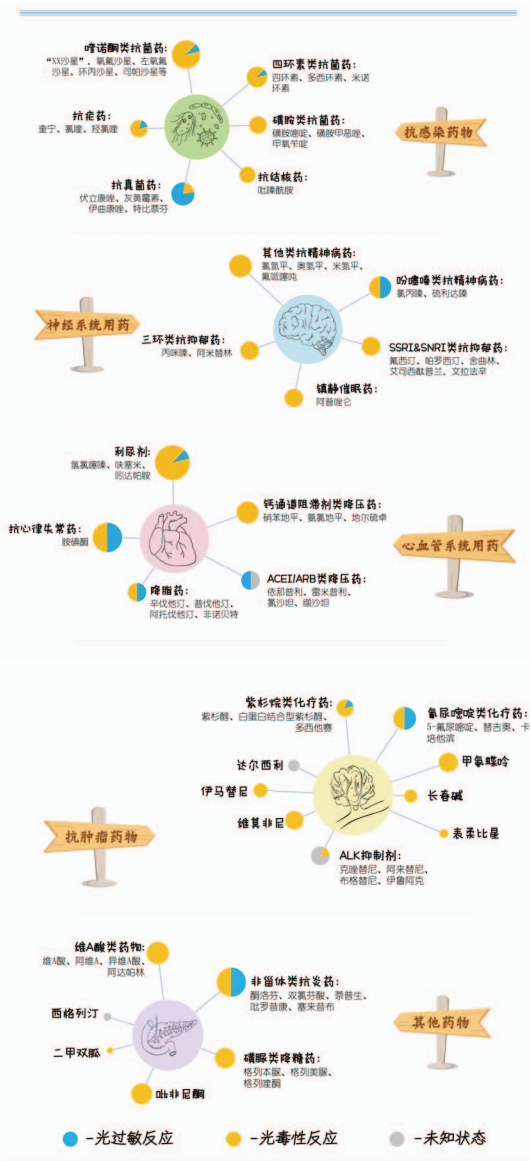


图4 会引起光敏反应的药物

三、有些食物也可引起光敏性皮肤反应

常见可引起光敏性皮肤反应的食物主要为植物，尤其是野菜，包括灰灰菜、苜蓿菜、紫云英等均可引起严重的日光性皮炎。

菌类食物中报道较多的是污胶鼓菌(俗称“胶陀螺”)和叶状耳盘菌(又称“假木耳”)，香菇和木耳也有少量报道。无花果及柑橘类水果、泥螺、青口贝等也是常见的光敏性食物;另外,使用含有柑橘类成分的护肤品或化妆品时,也需要注意避免强光照射。

同样,为方便更乐于看图的朋友,药师特地制作了一张“食物”图(图5)。

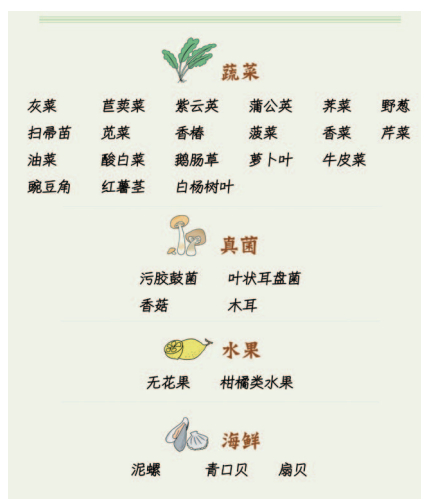


图5 可导致光敏反应的食物

四、光敏性药疹处理方法

前面提到,光敏性药疹发生的两个必要条件是“光敏性药物+光照”;所以,根据对应关系,一旦发生光敏性药疹,处理方式无外乎“祛除药物+避免光照”。

这里先要提示大家放宽心:多数光敏性药疹较为轻微,一般为皮肤发红,伴有瘙痒及轻微的疼痛。此时应先停用药物,进行冷敷,涂抹润肤霜;及时就医,在医生的指导下用药,比如抗组胺药物或者局部外用/口服糖皮质激素类药物。

还需要提醒的是,皮疹期间应该注意防晒,此时皮肤处于敏感期,最好使用防晒衣物等物理防晒方式。有些患者可能需要长期服用药物,如果无法停用或者没有别的药物可以替代,可以在医生的指导下通过减少用药剂量或加强防晒等方法来缓解症状。

五、做好防晒很重要

预防光敏性药疹,防晒是关键——患者在服用光敏性药物期间及停药后5天内,需要注意做好防晒。防晒方法主要包括:

(1) 尽量避免在光照强烈的时间段(上午10点~下午4点)进行户外活动。

(2) 物理防晒是最有效的防晒措施,穿戴防晒衣、长袖长裤、防晒帽、太阳眼镜等,选择内里涂层为暗色或黑色的遮阳伞。

(3) 对于暴露在光线下的皮肤,可以涂抹防紫外线A(UVA)/紫外线B(UVB)的广谱防晒霜和润唇膏(SPF≥30)。建议在接触日光或紫外线前15~20分钟涂抹防晒霜;如果长时间进行户外活动,应每隔2小时补涂一次防晒霜。

(4) 避免短时间大量食用光敏性食物;推荐在晚餐时适量品尝。

(5) 做美甲时接触的美甲灯会发出紫外线,爱美的小姐姐们也需要多多警惕。

最后,如果患者曾经在用药后发生过光敏性药疹,再次使用时需要更加谨慎;就诊时也应告知医生,防止医生意外处方了易引起光敏性药疹的药物。