

使用这些药物后需要避免晒太阳

文 / 清华大学附属北京清华长庚医院 闫旭



在炎炎夏日，阳光无情地炙烤着大地；此时如果长时间暴露在紫外线下，就很容易被晒伤，尤其是皮肤较为敏感的儿童和妇女。其实不唯如此，对于服用了某些光敏性药物的人来说，外面刺眼的阳光同样是潜在的威胁。

那什么是“光敏性”呢？通过下面的案例，我们简单地说说——

8月5日上午，患者张大娘来到用药咨询室，她说最近自己的脸有些

肿，双手和前臂也有些痛痒，不知道是怎么回事。我怀疑是过敏，就问她最近有没有吃过什么东西。她想了想，说最近吃了凉拌灰灰菜，并表示之前从未吃过；这次是听人说吃灰灰菜可以清热利湿，同时还有一定的保健功能。结合她一开始说的喜欢在户外锻炼，我大概猜到了原因：灰灰菜中含有类似卟啉的光感物质，而张大娘是特异性体质者，食用后经日光照射引起了光过敏性皮炎。

一、光敏反应的定义和分类

光敏反应，在医学上指患者服用某些药物后，暴露于紫外线中所产生的不良反应。根据发病的机制，光敏反应可以分为光毒性反应和光变态反应。

（1）光毒性反应：一种非免疫性反应，是由于进入体内的药物吸收紫外线后产生了一些活性物质，这些物质释放而导致了皮肤损伤。光毒性反应的特点是，只要机体内

存在某种光敏物质，经过特定的光照后就会发生，所以发生率比较高。皮损主要发生在暴露于光照的部位，表现为过度晒伤样反应，如刺痛感、红斑、水肿，甚至水疱、脱屑等。

（2）光变态反应：一种获得性免疫介导反应，发生率相对较低。光变态反应具有2天左右的潜伏期，其影响不仅仅局限于直接接受光照的部位，还可能波及其他区域。相比较而言，光毒性反应通常在用药后几小时内就会迅速显现，且其影响范围限定在直接暴露于光照的皮肤部位。

二、哪些药物容易引起光敏反应

1.西药类

可能引起光敏反应的西药种类较多，而且有些药名也很类似。为方便大家参考，笔者特意将它们汇总成了表1。

2.中药类

如沙参、白芷、白鲜皮、仙鹤草、前胡、防风、荆芥、连翘、竹黄、前胡等中药，补骨脂素、雷公藤多苷等中药成分，三九胃泰、珍菊降压片、复方罗布麻片等中成药，以及马齿苋、紫云英等。

三、如何防治光敏反应

1.预防措施

（1）减少光照时间：在服用光敏药物期间，尽量减少外出或户外活动的时间，避免长时间暴露在阳光下。

（2）晚上服药：对于某些药物（如喹诺酮类抗菌药物），可以考

表1 常见可能引起光敏反应的西药

种类	名称
抗菌药	沙星类：环丙沙星、诺氟沙星、氧氟沙星、左氧氟沙星 磺胺类：复方新诺明、柳氮磺吡啶、磺胺嘧啶 四环素类：多西环素、米诺环素 抗真菌药：酮康唑、氟胞嘧啶、伏立康唑、特比萘芬 其他：氨基糖苷类药物（如庆大霉素、链霉素）、抗结核药（如吡嗪酰胺）
抗肿瘤药	索拉非尼、伊马替尼、甲氨蝶呤、替加氟、卡培他滨、多柔比星、紫杉醇、羟基脲、表柔比星
非甾体类抗炎药	布洛芬、萘普生
抗心律失常药	胺碘酮、奎尼丁
降压药	硝苯地平、尼莫地平、氨氯地平、地尔硫卓、卡托普利、缬沙坦
降脂药	苯扎贝特、非诺贝特、辛伐他汀、普伐他汀、阿托伐他汀
降糖药	格列美脲、格列吡嗪、格列本脲、卡格列净
利尿剂	呋塞米、螺内酯、氨苯蝶啶、呋达帕胺、氢氯噻嗪
抗精神病药	奋乃静、圣·约翰草提取物
外用药	过氧苯甲酰凝胶、阿达帕林凝胶、咪喹莫特乳膏、卡泊三醇搽剂、卡泊三醇倍他米松软膏、维A酸乳膏、本维莫德乳膏

虑在晚上服用，以减少光照对药物的影响。

（3）防晒措施：外出时做好防晒工作，如涂抹防晒霜、穿戴防晒衣物、佩戴遮阳帽等。

2.治疗措施

（1）停药：一旦发生光敏反应，应立即停药，及时就医寻求进一步的治疗建议。

（2）抗过敏治疗：对于症状较轻的患者，可以给予抗组胺类药物进行治疗，如盐酸奥洛他定片、富马酸卢帕他定片等。

（3）外用药物：皮肤出现瘙痒时，可以外用止痒药物，如炉甘石洗剂、复方樟脑乳膏等。

（4）糖皮质激素治疗：对于病情较重的患者，可以局部或全身使用糖皮质激素进行治疗，如复方倍他米松注射液、地塞米松注射液等。

（5）日常护理：注意保持皮肤清洁干燥，避免过度搔抓和摩擦，

以免继发感染。同时，保持良好的心态和作息习惯，有助于促进疾病的康复。

四、其他注意事项

据统计，由光敏性药物诱发的药物性皮炎约占药疹的8%，因此大家需要对药物的光敏反应引起重视。同时，还要特别提醒：药物导致的光敏反应不只发生在夏天，一年四季都可能发生；而且，光敏反应的严重程度存在个体差异性，一旦发生此类不适症状不必过度惊慌，要切实做好防护，密切关注。

此外，一些食物也可产生光过敏反应，如芹菜、香菇、苋菜、油菜、菠菜、木耳等蔬菜，茴香、香菜、芥末等调料，橘子、柠檬、无花果等水果，在炎热的夏季，应尽量避免食用以上光敏性食物，以减少光敏反应的发生。



相关链接：用药后都要避免日晒吗？

要回答这个问题，首先我们要弄清为什么要防晒。防晒的核心在于阻隔或吸收不同类型的紫外线，主要包括UVA、UVB和UVC。这些紫外线对皮肤的伤害有所不同。其中，UVA的波长最长，它不会被大气层顶端的臭氧层吸收，能够穿透至真皮层，深入皮肤内部。UVA相比UVB更能使皮肤变黑，且会导致脂质和胶原蛋白受损，进而引发皮肤的光老化甚至皮肤癌。因此，UVA不仅会刺激色素合成，使肤色变深，更是造成皮肤老化、细纹产生的主要原因。更值得一提的是，此波长的紫外线还是引起药物光敏反应的关键因素。

这里又进一步强调了紫外线的杀伤力，对此也许您会疑惑：为了避免光敏性皮炎等情况的发生，是不是用药后都需要避免晒太阳呢？不是！

【温馨提示】除了上述提及的药物外，服用某些药物后适当晒太阳，反而会促进药物的吸收或发挥更好的效果。以用于治疗骨质疏松的阿法骨化醇为例，服药后恰恰应该晒太阳，阳光中的紫外线有助于合成维生素D，而维生素D能够转化为活性维生素D，促进钙在胃肠道的吸收，调节肌肉中钙的代谢，减少老年人跌倒的风险。

