

一段关于过敏性紫癜的探索与康复之旅

文 / 首都医科大学附属北京世纪坛医院 刘晶晶



一、神秘的紫色斑点

5岁正是活泼好动的年纪。这不，感冒刚刚好的小杰，就忍不住地跑到了公园里玩耍。小杰玩得很开心，

但一回到家，妈妈就发现了异样：小杰的腿上出现了几处不明的小红点，颜色稍深，略带紫色。

起初，妈妈并不以为意。然而，几天过去了，这些红



点非但没有消失,反而蔓延到了小杰的手臂和臀部;同时,小杰还出现了腹痛和食欲缺乏的症状。这种变化让妈妈有些不安,于是连忙带小杰来到医院,期待医生能够给出一个答案。

二、发现紫癜之谜

在医院的儿科门诊,医生详细检查了小杰的皮肤情况,并仔细询问了妈妈关于小杰最近的饮食、活动以及过敏史等信息,同时进行了腹部查体,并安排了进一步的检查,包括血常规、尿常规、肾功能和腹部超声等。

检查结果显示:小杰的血常规、尿常规、肾功能等大致正常;腹部超声检查发现肠管水肿,肠壁表面有高出皮面的出血紫癜。医生提出了一个可能的诊断——过敏性紫癜,一种由于免疫球蛋白A(IgA)沉积于血管壁引起的血管炎。由于血管分布广泛,过敏性紫癜患者全身都可能症状,其特征为非血小板减少的皮肤可接触性紫癜,常伴有关节肿胀疼痛、关节炎、腹胀腹痛、血尿、蛋白尿等。

医生解释说,过敏性紫癜的确诊通常需要满足以下几个标准:

(1)皮肤紫癜:分批出现的可接触性紫癜或下肢明显的瘀点,无血小板减少;

(2)腹痛:急性腹痛,以脐周和下腹部为主,可出现胃肠道出血;

(3)组织学检查确诊;

(4)肾脏损害:伴有血尿和蛋白尿。

其中,皮肤紫癜是最常见的表现。如果患者在起病6个月以内便出现肾脏损害,则提示病情严重。幸运的是,小杰的尿常规和肾功能大致正常,表明病情暂时还没有累及肾脏。过敏性紫癜的名字中虽然含“过敏”,但它并不仅仅由过敏引起,感染、某些药物(如青霉素类抗菌药物、磺胺类抗菌药物、解热镇痛药、疫苗等)甚至剧烈运动都可能导致发病,因此生活中的护理非常重要。而且,过敏性紫癜还有复发的可能。此外,虽然过敏性紫癜儿童多见,但是成人也有可能发病,而且成人过敏性紫癜的症状更严重,肾脏损害的发生率更高。

三、治疗和预后

确诊后,医生为小杰制订了一套简明而有效的治疗方案,包括查找过敏原,避免接触可能引起过敏的食物或药物,以及使用抗感染药物、抗组胺药物和解痉药物等进行治疗。同时,医生特别强调了家庭护理的重要性,指出对于过敏性紫癜的治疗不能仅仅依赖药物,更需要家长的细心呵护,因为大约1/3的患者会复

发。此外，医生还建议定期检查尿常规，一旦发现有尿蛋白，还需要进一步检查微量白蛋白、24小时尿蛋白定量，必要时检测肾功能和肾脏彩超。

妈妈认真聆听了医生的建议，为小杰的家庭护理做足了准备。

四、家庭护理的挑战

1. 充足休息

医生建议小杰在急性期保持充足的休息，避免剧烈活动，以减少皮肤出血的风险。妈妈开始注意让小杰每天定时午休，尽量减少他到户外的活动时间，并提醒他在家中的一些安静的活动。

2. 饮食管理

过敏性紫癜患者在恢复期以少渣易消化的清淡饮食为主，有腹痛、恶心等胃肠道损害的症状时需注意控制饮食，消化道症状明显时给予流食或半流食，尽量进食去皮食物。若腹痛明显，且伴有呕吐甚至血便时，应先暂禁饮食并及时到医院就诊；待胃肠道症状好转后，再逐渐恢复正常饮食。一般以米饭为主，逐步添加蔬菜、肉类，不推荐长时间限制动物蛋白饮食。但需要强调的是，在过敏性紫癜复发期间及初发后3个月至半年内，不推荐摄入奶制品、海鲜等常见过敏食物。

3. 皮肤清洁与防护

过敏性紫癜是毛细血管的炎性疾病，患者皮肤比较敏感，适宜穿纯棉类宽松的衣物，保持皮肤清洁，避免搔抓。皮肤有结痂处不可以抠除或撕揭痂皮，防止出血或皮肤继发感染。若皮肤局部出现发红、肿痛，需要考虑皮肤感染的可能，可以使用红霉素软膏或莫匹罗星软膏。若局部皮肤痒感明显，可以口服抗组胺药物，同时外涂炉甘石洗剂。

五、好转与复发

在妈妈的精心照料下，小杰皮肤上的紫癜逐渐消退，身体恢复了健康。然而，3个月后，小杰感冒后皮肤上再次出现小红点，于是又来到了医院。经诊治后发现：小杰的过敏性紫癜复发了！更严重的是，尿常规显示有血尿和蛋白尿，医生诊断为紫癜性肾炎，对此妈妈十分焦虑。医生解释说：过敏性紫癜是一种血管性炎症，而肾脏部位的毛细血管较为丰富，因此容易引起肾脏损伤。研究

显示，30%~80%的过敏性紫癜患者可能合并紫癜性肾炎，并导致11%~38%的患者后期出现慢性肾衰竭。伴有以下因素者更容易合并紫癜性肾炎：①年龄≥6岁；②皮疹反复发作时间≥1个月，或者反复发作次数≥3次；③消化道出血、呼吸道感染、EB病毒感染等。

医生根据小杰的病情制订了综合的治疗方案，包括抗感染、抗过敏治疗以及与中药联合的综合治疗。两周以后，小杰病情好转出院了。医生告诉妈妈，过敏性紫癜患者容易出现复发，除了之前提到的可能引起过敏性紫癜的原因之外，研究显示，发病年龄、初次发病伴有肾脏损伤、过敏原检测阳性、剧烈运动、感染病史等均与复发相关，因此需要在今后的护理中尽量避免接触过敏原，避免剧烈活动及感染的发生。

六、结语：守护与成长的故事

过敏性紫癜是一种常见的血管炎疾病，虽然以儿童多见，但成人也可能发病。儿童过敏性紫癜以皮疹为主要症状，有时伴有关节痛、腹痛、胃肠道出血等，还可能伴有血尿、蛋白尿，严重者甚至会导致肾功能损害。因此，对于过敏性紫癜患者，需要反复检查尿常规，以便及时发现可能合并的肾功能异常。虽然过敏性紫癜经科学治疗和管理后整体预后良好，但仍有少部分患者可能合并紫癜性肾炎，因此需要注意护理，避免可能引起疾病复发的因素。

对过敏性紫癜患者的治疗，除了常规的休息、抗过敏等，还可以采用中药治疗的方案，尤其是合并紫癜性肾炎的患者。常用的中药包括雷公藤多苷、甘草酸苷及芍药苷制剂等，其具有类似糖皮质激素的作用，但无激素相关不良反应。研究显示，相比单一西药治疗，中西药联合治疗的效果更加显著。另外，由于过敏性紫癜患儿的病情容易复发，再加上临床疗效、医疗费用等因素的不利影响，患儿的父母容易产生焦虑情绪，因此积极发现并缓解父母的负面情绪很重要，可以改善患者及其家庭的生活质量。

小杰的成长故事提醒我们，家长的关爱、及时就医和科学管理是应对儿童过敏性紫癜的核心。这段“紫色之谜”最终成为了他们共同的回忆，也成为妈妈和小杰成长道路上的宝贵财富。

万物与人