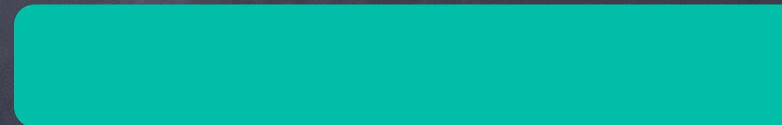
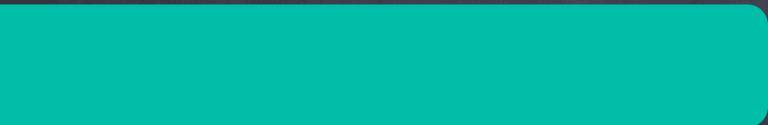




荨麻疹的护理和健康宣教





目录

- 荨麻疹概述
- 护理原则与措施
- 饮食调整与营养支持
- 健康宣教内容与方法
- 并发症预防与处理
- 总结与展望



01

荨麻疹概述

Chapter





定义与发病原因



定义

荨麻疹，俗称风疹块，是由于皮肤、黏膜小血管扩张及渗透性增加而出现的一种局限性水肿反应。



发病原因

荨麻疹的病因非常复杂，约3/4的患者找不到原因，特别是慢性荨麻疹。常见原因主要有：食物及食物添加剂；吸入物；感染；药物；物理因素如机械刺激、冷热、日光等；昆虫叮咬；精神因素和内分泌改变；遗传因素等。



临床表现及分型

临床表现

基本损害为皮肤出现风团。常先有皮肤瘙痒，随即出现风团，呈鲜红色或苍白色、皮肤色，少数患者有水肿性红斑。风团的大小和形态不一，发作时间不定。风团逐渐蔓延，融合成片，由于真皮乳头水肿，可见表皮毛囊口向下凹陷。风团持续数分钟至数小时，少数可延长至数天后消退，不留痕迹。皮疹反复成批发生，以傍晚发作者多见。风团常泛发，亦可局限。有时合并血管性水肿，偶尔风团表面形成大疱。

分型

根据病程分为急性和慢性，前者经数天或数周可治愈，后者则反复发作持续数月。

诊断方法与标准



诊断方法

根据病史、临床表现和实验室检查进行诊断。病史包括发病时间、诱因、伴随症状等；临床表现主要为皮肤瘙痒和风团；实验室检查包括血常规、C反应蛋白等。

诊断标准

皮肤出现瘙痒性风团，发无定处，骤起骤退，消退后不留痕迹。部分患者在风团出现前数分钟至数十分钟有局部瘙痒、麻木或烧灼感等前驱症状。



02

护理原则与措施

Chapter



保持皮肤清洁干燥

每日用温水和无刺激性的清洁剂清洗皮肤，避免使用碱性肥皂或沐浴露。

清洗后轻轻拍干皮肤，避免用力擦拭，以免加重皮肤刺激。

保持皮肤干爽，避免穿着紧身或粗糙的衣物，以减少对皮肤的摩擦。





避免刺激因素



01

避免接触已知的过敏原，如某些食物、药物、化学物质等。



02

避免冷热刺激，如热水澡、冷敷等，以免加重症状。



03

避免搔抓患处，以免加重皮肤炎症和继发感染。



遵医嘱用药



根据医生建议，按时按量使用抗过敏药物、外用药物等，以缓解症状。

若症状持续加重或出现其他不适，应及时就医调整治疗方案。



01

荨麻疹可能导致患者产生焦虑、烦躁等不良情绪，家属应给予关心和支持。

02

鼓励患者保持乐观心态，积极配合治疗，树立战胜疾病的信心。

03

提供舒适的生活环境，保持室内通风和适宜的温度湿度，有助于缓解患者的不适感。



03

饮食调整与营养支持

Chapter





适宜食物推荐

富含维生素C的食物

如柑橘类水果、草莓、菠菜等，有助于增强免疫力，减轻荨麻疹症状。



富含益生菌的食物

如酸奶、发酵豆制品等，有助于调节肠道菌群平衡，缓解荨麻疹症状。



富含抗氧化剂的食物

如深色蔬菜、坚果、豆类等，有助于减轻皮肤炎症反应。





禁忌食物提醒

1

避免食用海鲜、牛羊肉等易引起过敏的食物。

2

避免食用辛辣刺激性食物，如辣椒、生姜、大蒜等。

3

避免食用高脂肪、高糖食物，如油炸食品、蛋糕等。





均衡营养摄入



确保摄入足够的蛋白质、脂肪和碳水化合物，以提供身体所需的能量和营养。



多食用新鲜蔬菜和水果，以补充身体所需的维生素和矿物质。



适量摄入优质蛋白质，如瘦肉、鱼类、蛋类等。



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/128002032131006053>