



皮肤痒不算病，可痒起来真要命。皮肤干痒一挠一片红斑、头皮痒得厉害、皮肤剧烈瘙痒到无法入睡……可能都是特应性皮炎在作怪！北京大学人民医院皮肤科主任张建中教授估计，中国有10%—15%的儿童患有程度不等的特应性皮炎，成人有5%—8%左右，加起来，中国约有7000万至8000万的特应性皮炎患者。

皮肤科的「糖尿病、高血压」

特应性皮炎的中国诊疗标准

本报记者 熊建 王美华



中重度特应性皮炎与食物过敏具有相关性。鸡蛋和牛奶是最常见的致敏食物。

资料图片

痒，有渗出、剧烈瘙痒、不能睡觉，这对患者的生活质量影响太大了。”

北京大学人民医院皮肤科副主任医师赵琰指出，很多特应性皮炎患者有焦虑、抑郁的情况，有的甚至有自杀的倾向，“这种心理问题也是特应性皮炎的共病”。

如何判定中重度特应性皮炎？张建中介绍，患者可以根据皮疹的面积判断，假如超过5个手掌的面积，就属于中度，超过10个手掌面积就是重度。“如果到医院来，我们会算湿疹面积严重度的积分，算特应性皮炎的积分，这就复杂了。还有一条就是瘙痒得受不了，晚上睡不着觉，那一定是中重度的特应性皮炎。”张建中说。

“有人说特应性皮炎就是皮肤科的糖尿病、高血压。”张建中表示，特应性皮炎是慢性疾病，目前还没有办法根治。

有人将特应性皮炎称为非致命性疾病中疾病负担第一的皮肤病。据张建中介绍，负担主要分两种：个人和家庭的负担、社会的负担。“个人负担不用讲，看病就要花钱，严重的时候要住院，住院就要陪护。如果家里有一个孩子患特应性皮炎，全家不得安宁。社会的负担体现在特应性皮炎的患病率高，中国大概有七八千万的患者。当然大多数是轻中度的，可以通过外用药物和口服药解决问题。但是中重度的患者治疗就需要特殊的药物、强有力的武器。”

“1+X”——特应性皮炎的中国标准

赵琰指出，在过去几十年中，中国的特应性皮炎发病率有逐年增高的趋势。

“这和社会的进步有关系。很多研究表明，随着社会进步，环境发生改变，生活方式的改变使得过敏性疾病增加，比如吃的东西里面有添加剂，装修的材料中有过敏源等。”张建中补充道。

特应性皮炎发病率逐年增高，但是诊断率还很低。赵琰解释说：“一方面，我们既往对特应性皮炎的认识并不充分，其实临床上很多湿疹病、神经性皮炎等，本质还是特应性皮炎。另一方面，既往我们用的欧美的诊断标准对中国人来讲并不敏感，湿疹其实是比较泛化的称呼，皮肤上有瘙痒、小疹子都诊断为湿疹，但是特应性皮炎是有比较明确的诊断标准的。”

“所以我们制定了特应性皮炎的中国标准。”张建中表示，国外的27

条标准数都数不过来、记不住、没法用、敏感性比较低，中国的标准是2016年他所带领的团队提出来的，共3条：有超过6个月的湿疹，个人过敏史和家族过敏史，实验室检查嗜酸性粒细胞和过敏原呈阳性。

张建中将特应性皮炎的中国标准称为“1+X”。“1”指超过6个月的湿疹，“X”指个人史、家族史或者化验中的任何异常等情况。“这样归纳就特别简化，中国的皮肤科医生大概有60%—70%都在用这个标准进行诊断。特应性皮炎的表现多，要和特应性皮炎鉴别的病也挺多，比如药物反应、疥疮以及一些少见的遗传性疾病，这些要到医院来做。”张建中说，“我们要问病人除了本人有湿疹表现，还有没有过敏性鼻炎、过敏性哮喘、过敏性结膜炎、荨麻疹这几类过敏性疾病，这是本人的方面。另外要看家属，特别是一级亲属（父母、子女）有没有湿疹、过敏性鼻炎、荨麻疹、过敏性结膜炎等疾病。”

“除了询问病人的个人史和家族史，还可以化验血液中的免疫球蛋白E，这是专门负责过敏反应的免疫球蛋白，正常人是有的，或者即使有也非常低。假如病人这个指标非常高，超过正常人的5倍、10倍甚至100倍，十有八九是特应性皮炎。正规操作的过敏原检测阳性、血液中酸性粒细胞高也支持特应性皮炎的诊断。”张建中说，特应性皮炎的表现是“千面人”，但是要抓住它的本质。

治疗要规范，切忌打一枪换一个地方

“特应性皮炎在中国的治疗难



累、紧张和焦虑。

得了特应性皮炎该怎么办？

一旦发现相关症状，应及时到正规医院的皮肤科尤其是特应性皮炎的专病门诊查看，在医生的指导下坚持治疗。

特应性皮炎患者日常要注意观察哪些是导致发病或者引起疾病加重的因素，并注意避免。

发病期间，患者应避免饮酒和辛辣食物，对于有食物过敏的患者，避免食入致敏食物，注意观察进食蛋白性食物后有无皮炎和瘙痒加重。

对皮疹反复发作的婴儿，辅食添加要少量、逐一添加，并充分

点，在规范性上。”张建中说，很多病人打一枪换一个地方，看了中医看西医，看完西医看中西医结合，有的还要找所谓的祖传秘方，造成诊断和治疗不规范。

“要到正规医院的皮肤科，最好到特应性皮炎的专病门诊就诊。假如没有，要看医生介绍，找擅长湿疹、特应性皮炎或者过敏性疾病的医生也可以。”张建中介绍，医生会根据患者疾病的严重程度及患者年龄选择药物。

治疗比较轻微的特应性皮炎，一般以外用药为主，外用药主要有外用糖皮质激素（松乳膏、丁酸氢化可的松乳膏、曲安奈德乳膏、糠酸莫米松乳膏等）、钙调磷酸酶抑制剂（他克莫司软膏、吡美莫司乳膏等）。中等度的患者一般用外用药加口服药，口服药包括抗组胺药物（氯雷他定、地氯雷他定、咪唑司汀、依巴斯汀等）、抗生素（如红霉素族、四环素族或喹诺酮类抗菌素）、糖皮质激素、免疫抑制剂（环孢素、硫唑嘌呤、甲氨蝶呤等）、生物制剂等，需要在医生的指导下酌情使用。

大概10%—20%的病人是重度患者。过去重度患者就要用到免疫抑制剂，用免疫抑制剂大概70%、80%的人会有效。“免疫抑制剂有很多副作用，比如甲氨蝶呤、硫唑嘌呤、环磷酰胺、环孢素，但是为什么我们还用？因为没有更好的药物选择，我们只能用它。”

现在，特应性皮炎患者有了更多选择。2020年7月，达必妥®（度普利尤单抗）在中国上市，成为中国第一款获批用于治疗特应性皮炎的靶向生物制剂。2020年12月，达必妥®被纳入新版医保目录，用于传统治疗无效、有禁忌或不耐受的中重度特应性皮炎。



蒸煮。

对于婴儿或年幼的儿童，可采用大小合适的勺子，避免食物外溢，刺激周围皮肤。

沐浴有助于清除和减少污垢、皮肤微生物。由于皮肤状态敏感，建议使用清水洗澡，水温32—40摄氏度为宜，每次10—15分钟，勿用碱性强的肥皂沐浴，如有必要可使用无刺激弱酸性（pH值约为6）的沐浴产品。沐浴后立即外用适合自己的润肤剂保湿皮肤，坚持每天使用两次以上。

（资料来源：百度健康医典、丁香医生）

吃出健康来▶▶▶

吃什么抗冻？

吴佳

春寒料峭，“多吃点才抗冻”的小心思逐渐占领了吃货们的日常。无论是肉还是菜，都来者不拒。虽然多吃食物后产生的热量高，但也不是什么食物都有御寒作用的。而且吃多了，入夏估计就要踏上艰难的减肥之路了。所以，多吃点什么才能起到御寒保暖的作用呢？

羊肉、牛肉等红肉

蛋白质的食物产热效应在所有营养素中是最高的，所以高蛋白质的食物有助机体抗寒。

红肉除了蛋白质丰富，还含有丰富的血红素铁。铁在体内参与血红素合成，能提高血液携氧能力。缺铁者外周组织的供氧减少，会因产热不够而感到寒冷。

需要提醒大家的是，红肉虽然能御寒，但每天的肉量最好别超过二两。

海带、紫菜、海鱼等富含碘的食物

甲状腺素是调控人体新陈代谢的重要激素，影响着人体的代谢率高低、生长发育、神经和肌肉功能。不仅如此，甲状腺素还能促进身体中的蛋白质、碳水化合物、脂肪转化成能量，抵御寒冷。

而碘是合成甲状腺素的重要原料，如果缺碘，身体御寒能力会因此降低。海带、紫菜、海鱼等食物，能够补充体内的碘含量，起到御寒作用。

但对于一些甲状腺功能异常的人，需要抽血化验，明确自己应该遵循的是忌碘饮食、低碘饮食还是适碘饮食。对于甲亢患者，最好禁食海带、紫菜这类含碘特别高的食物。

粗粮、绿叶菜等富含B族维生素的食物

大部分B族维生素在体内起到辅酶作用，如维生素B1、维生素B2、尼克酸等都与能量代谢密切相关。

维生素B1主要存在于燕麦等粗粮、坚果、瘦猪肉及动物内脏中。富含维生素B2的食物有动物肝脏、蛋黄、奶制品、绿叶菜等。富含尼克酸的食物有全麦制品、糙米、豆类、芝麻、花生等。冬天可以根据实际情况适当多摄入一些。

辣椒、姜等香辛料

辣椒中的辣椒素能促进血液循环，改善怕冷、冻伤等状况；肉桂能提高身体新陈代谢速度，促进产热；姜中的挥发油可加快血液循环、兴奋神经，使全身变得温暖。所以若要御寒，则在烹调时，可以多放些辣椒、肉桂、姜等香辛料。

（作者为中国营养学会注册营养师、知名科普博主）

眼之五轮

王红蕊

眼睛可“视万物，别黑白、审短长”。《灵枢·大惑论》记述：“目者，五脏六腑之精也，营卫魂魄之所常营也，神气之所生也。”

中医将眼局部由外至内分为胞睑、两眦、白睛、黑睛和瞳神等五个部分，分别内应于脾、心、肺、肝、肾五脏，命名为肉轮、血轮、气轮、风轮、水轮，总称五轮。据考，“五轮”最初出现于晚唐时期的《刘皓眼论准的歌》。将眼划分的各个部分名之为“轮”，《审眼瑶函·五轮所属论》的解释是取“其像如车轮圆转动”之意。

眼者，如日月丽天而不可掩者也。虽五脏各有证，然论其所主，则瞳子之关系重焉。五轮大体指出了眼的各个部分与脏腑的关系。后代医家在此论述的基础上发展出将眼局部划分为五轮，分属于五脏，借以说明眼的解剖与生理、病理，并用于指导临床辨证论治的理论，即五轮学说。

具体可理解为：肉轮指胞睑。解剖学之眼脸皮肤、皮下组织、肌肉、睑板和睑结膜。胞睑在脏属脾，脾主肌肉，故称肉轮。因脾与胃相表里，所以，肉轮疾病常责之于脾胃。

血轮指两眦。解剖学之眦部皮肤、结膜、血管及内眦的泪阜、半月皱襞和泪点。上、下眼睑鼻侧联合处交角钝圆，称大眦，又名内眦；颞侧联合处交角锐小，称小眦，又名锐眦或外眦。两眦在脏属心，心主血，故称血轮。因心与小肠相表里，所以，血轮疾病常责之于心和小肠。

气轮指白睛。解剖学之球结膜和前部巩膜。白睛在脏属肺，肺主气，故称气轮。因肺与大肠相表里，所以，气轮疾病常责之于肺和大肠。此外，白睛环绕黑睛周围，紧密相连，一旦发生病变，容易相互影响。

风轮指黑睛，主要指解剖学之角膜。黑睛在脏属肝，肝主风，故称风轮。因肝与胆相表里，所以，风轮疾病常责之于肝胆。

此外，黑睛之后为黄仁，黑睛与黄仁之间充满神水，瞳神位于黄仁中央，故当黑睛疾病之病邪深入时，容易影响黄仁、神水，并波及瞳神。

水轮指瞳神。狭义的瞳神专指解剖学之瞳孔；广义的瞳神不仅指瞳孔，还包括葡萄膜、视网膜、视神经以及房水、晶状体、玻璃状体等。水轮一般多指广义的瞳神，是眼能视万物的主要部分。五轮学说原主张瞳神在脏属肾，肾主水，故称水轮。因肾与膀胱相表里，所以水轮疾病责之于肾和膀胱。

五轮学说对中医治疗眼疾具有重要的指导意义。

（作者系北京朝阳中医医院副主任医师）

杏林寻宝

中华传统医药漫谈

特应性皮炎小贴士

如何预防特应性皮炎？

生活中要注意皮肤保湿，避免皮肤干燥，勿长时间洗热水澡，以免加重皮肤干燥及刺激皮肤。

贴身衣物要纯棉透气，保持宽松柔软，避免穿着化纤类等不易透气的衣服。

注意保持适宜的环境温度、湿

度，尽量减少生活环境中的过敏原，如居室保持通风、透气、清洁，勤换衣物和床单、不养宠物、不铺地毯、少养花草等。

尽量母乳喂养，减少婴幼儿出现过敏的概率。

注意适当的锻炼，增强体质。保持精神愉快，避免过度劳