

过敏性紫癜患者的饮食健康，你了解吗

郭绍燕

通江县人民医院 四川巴中 636700

【中图分类号】R554.6

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2021) 01-091-01

过敏性紫癜多发于儿童群体，也被称作亨舒综合征，是一种以小儿血管炎为病变的系统性血管炎病症。春冬季节具有较高的发病风险，近些年来该疾病的发病率呈逐年上升的趋势。导致该疾病发病的主要因素包括食物过敏、药物、微生物及其他恶性病变因素等，该疾病的症状表现为皮肤紫癜、消化道粘膜出血、关节疼痛等。其中食物过敏或不耐受是过敏性紫癜发展的主要因素，也是治疗过程中的重要部分。本文对过敏性紫癜患者的健康饮食措施进行分析。

1 饮食因素对过敏性紫癜产生的影响

现代医学通过研究发现过敏性紫癜是一种自身免疫性病症，导致该疾病的发病因素繁多，主要包括细菌病毒感染、胃肠道存在寄生虫、疫苗接种、蚊虫叮咬、食物过敏、药物因素、环境因素以及遗传因素等。相关研究数据显示，人群中约 45% 的人存在程度不一的食物不耐受，同时婴幼儿的发生率高于成人，并且全部系统病症同食物不耐受均具有密切的关系。感染是导致过敏性紫癜发病的主要因素之一，饮食因素是导致过敏性紫癜发病的第二大因素。饮食因素对过敏性紫癜患者发病的主要原因在于患者对食物的不耐受。食物不耐受属于一种较为复杂的病症，其免疫反应机制尚未明确。德国医学专家 Fooker 的观点得到了人们的认可，其认为多种食物，例如我们日常生活中食用的食物，因为机体中酶的缺乏导致其不能彻底消化，通过多肽或其他分子形式进入到肠道中，被机体当作外来物质识别，进而产生免疫反应，形成食物特异性 IgG 抗体。抗体和食物颗粒相互作用产生了免疫复合物，在患者的体内大量沉积，中分子复合物长期在患者的血流中循环，沉积在毛细血管基底膜上，对补体进行固定和激活，进而形成生物活性介质，引发组织受损或者严重炎症反应。其中相关研究显示，过敏性紫癜患者的食物不耐受 IgG 水平非常高，对不耐受食物的摄入加以限制有助于缓解和控制患者的症状，对于促进患者恢复具有积极作用。同时国外相关研究显示，对过敏性紫癜患者采取禁食不耐受食物或者轮番疗效法等非药物治疗方法效果确切。

相关研究显示复发性过敏性紫癜肾损害程度明显高于初发过敏性紫癜，并且随着复发次数的增加会加重肾炎的病情，由程度轻转为程度重，复发次数越多预后也就越差。因此对复发性过敏性紫癜来说，尽早发现复发因素以及减少复发的次数对于改善患者病情具有重要作用。同时相关研究显示，复发性过敏性紫癜的出现和食物过敏原具有一定的联系，其中蛋白类食物是复发性过敏性紫癜的主要发病因素。并且接触食物过敏原会导致过敏性紫癜复发风险增加。

2 过敏性紫癜健康饮食措施

目前国内外对于食物不耐受的研究越来越多，该因素也被公认为导致过敏性紫癜出现的主要因素之一。相关研究显示，过敏性紫癜患者对牛奶、鸡蛋具有非常高的不耐受率，其次为蟹类食物和虾类食物，其中鸡肉和猪肉的不耐受阳性率较低。

对过敏性紫癜患者来说，采取健康的饮食措施对于促进其康复，改善其预后具有重要意义。相关临床研究显示，对过敏性紫癜患者来说，下述食物需要禁止食用，主要包括鱼类

食品、虾类食品、肉类食品、蛋、奶制品、蟹类食品、果蔬、调料以及一些零食等，同时禁止食用一些刺激性较强的食物，如生、冷或者硬食品。那么哪些食物是可以食用的呢？对过敏性紫癜患者来说，可以食用一些淀粉类食物，例如面条、米饭或者馒头等，同时在食用前可以添加少量的盐或者糖，也可以食用一些稀食，例如大米粥、大米粥等粥类食物、玉米糊和温开水等。如果过敏性紫癜没有新的紫癜出现并且之前的紫癜开始逐渐消退，其他临床症状明显消失后，如关节疼痛、腹部疼痛及尿蛋白等症状，在 5-7 天后可以逐渐开始食用一些果蔬食品。同时也可以添加食物的类型，从之前的 1 种食物添加至多种食物，添加 1 种食物后观察未出现不良反应后可以添加另一种食物，逐步增加食物的类型，同时还需要严格遵守少食多餐的饮食原则。同时相关学者认为在恢复 1-2 周后才能食用一些动物蛋白食物。也有其他学者认为过敏性紫癜患者 2 个月病情未出现反复才能够逐渐食用鸡蛋和动物蛋白等食品。在康复治疗的过程中，不仅需要做到禁食相关食物，还需要及时发现食物中存在的过敏原。基于禁食的原则，过敏性紫癜患者可以使用下述饮食方法。第一天仅食用米饭（或者馒头、面条等其他主食）；第二天食用米饭（或者馒头、面条等其他主食）+ 青菜；第三天食用米饭（或者馒头、面条等其他主食）+ 青菜 + 普通鸡肉，如果这一天存在紫癜病情严重的情况，表示鸡肉便是主要的过敏原，需要禁食。过敏性紫癜患者需要按照上述原则对过敏原食物进行排除，合理调整饮食的类型。

同时也有部分研究认为，对过敏性紫癜患者来说，不仅需要禁食一些容易引发过敏的异型蛋白类食品，但是在治疗的过程中可以食用瘦猪肉，但是要保持适量。同时也可以食用一些维生素 C 丰富或者维生素 K 丰富的食物，例如新鲜果蔬。主要原因在于维生素 C 丰富的食物有助于强化对过敏性紫癜患者血管的保护，有助于提高血管的坚韧程度，预防皮肤再次出现紫癜。而富含维生素 K 的食物则具有一定的凝血、止血功效，有助于改善过敏性紫癜患者的症状。虽然目前关于过敏性紫癜饮食健康及饮食护理的研究越来越多，但是并不具备一个标准统一的饮食指导方针。同时过敏性紫癜的复发风险较大，饮食也是对复发产生影响的一大因素，所以当过敏性紫癜出院后，仍需要对其采取连续性的饮食指导，对其饮食情况和疾病恢复情况进行全面追踪。出院后对过敏性紫癜患者进行合理的饮食干预有助于减少疾病复发的风险。但是结合现状分析，目前对于过敏性紫癜院外健康饮食指导的研究相对较少，不具有有效的参考资料。

3 过敏性紫癜健康饮食未来展望

近些年来过敏性紫癜的发病率呈逐年增长的趋势，对患者的健康造成了严重的威胁，同时对其日常生活造成了较大的影响，过敏性紫癜的反复发作不但使家庭经济压力增加，同时也会引发患者消极情绪的出现。多数患者为儿童，正处于成长发育的重要阶段，如果患病后没有采取有效的健康饮食措施，对其进行科学合理的饮食指导，可能会导致病情严重，增加住院时间，不利于康复。因此患者出院后仍需要对其采取有效的饮食指导，进行动态追踪。过敏性紫癜患者出院后也需要定期进行复查，减少疾病的复发风险。