

Allergen Avoidance Nursing Guidance and Effect Analysis in Patients with Contact Dermatitis

Bin Li Wanlu Wang* Chong Liu

Jilin University Second Hospital, Changchun, Jilin, 130000, China

Abstract

Contact dermatitis is a common inflammatory skin disease with an increasing global incidence, particularly evident in occupational populations. It significantly impacts patients' work capacity and quality of life. For disease management, allergen avoidance is the core strategy. Accurate identification and effective avoidance of allergens can alleviate symptoms and reduce recurrence risk. This article systematically discusses allergen testing methods for contact dermatitis, including patch testing, serum-specific IgE testing, and skin prick testing. It also provides core avoidance nursing guidance, covering daily contact materials, diet, environment, and medication safety, along with an efficacy evaluation system assessing symptom relief rate, recurrence rate, improvement in quality of life, and changes in patient compliance. Additionally, optimization strategies are proposed to provide theoretical support and practical references for clinical nursing practice, promoting the standardization and individualization of contact dermatitis management.

Keywords

contact dermatitis; allergen avoidance; nursing guidance; efficacy evaluation; optimization strategy

接触性皮炎患者的过敏原规避护理指导与效果分析

李滨 王晚露* 刘冲

吉林大学第二医院, 中国·吉林 长春 130000

摘要

接触性皮炎属于皮肤科常见的炎症性疾病, 全球范围内其发病率正呈上升态势, 在职业人群方面表现非常明显, 这对患者工作能力和生活质量都有着严重影响, 对于该病的管理来说, 过敏原规避是核心策略, 要是能精准识别并且有效规避过敏原, 那么就可减轻症状, 让复发风险降低, 此篇文章对接触性皮炎的过敏原检测方法, 像是斑贴试验、血清特异性IgE检测以及皮肤点刺试验, 进行了系统论述, 同时也提到了核心规避护理指导, 包含日常接触物、饮食、环境以及用药安全等方面, 以及效果评价体系, 即症状缓解率与复发率、生活质量改善程度、患者依从性变化。并且还提出了优化策略, 目的在于为临床护理实践提供理论支撑以及实践参考, 推动接触性皮炎管理朝着规范化与个体化发展。

关键词

接触性皮炎; 过敏原规避; 护理指导; 效果评价; 优化策略

1 引言

接触性皮炎属于皮肤科较为常见的炎症性疾病, 其发病几率在全球范围有升高态势, 在职业人群里更显突出, 按照统计, 医护人员中职业性接触性皮炎的患病比例能达到15%-30%, 极大影响着患者的工作能力以及生活品质。病症主要因皮肤接触外源性物质而引发, 临床的表现包括红斑、丘疹、水疱等症状, 严重的情况下会出现糜烂、渗出, 给患者带去持续不断的生理与心理压力。过敏原规避作为接触性

皮炎管理里的关键策略。借助精准识别并且有效规避过敏原, 可以大幅减轻症状, 还可以减少复发风险, 改善患者的预后情况。在当下的临床实践中, 过敏原检测技术不断进步, 给个性化规避方案的制定运用提供了科学根据, 然而怎样把检测结果转变为有效的护理引导仍旧面临着挑战。本文会系统阐述接触性皮炎的过敏原检测方式、关键规避护理引导以及效果评价体系, 以便为临床护理实践供应理论支撑和实践参照, 促进接触性皮炎管理朝着规范化和个体化方向发展。

2 接触性皮炎常用过敏原检测方法

2.1 斑贴试验

斑贴试验乃接触性皮炎诊断之金标准, 运用标准化过敏原试剂敷贴于患者背部或是上臂内侧皮肤, 观察48-72小时后局部皮肤之反应以判定致敏原, 此操作严格遵循国际接触性皮炎研究组规范指标, 涉及选取适宜之敷贴部位、把控

【作者简介】李滨(1987-), 女, 中国吉林长春人, 本科, 护师, 从事皮肤与性病护理研究。

【通讯作者】王晚露(1985-), 女, 中国吉林长春人, 本科, 主管护师, 从事皮肤与性病护理研究。

敷贴时间与压力,以及运用标准化之评分系统来评估反应强度。该方法对于化妆品、金属、橡胶添加剂等常见接触性过敏原具独特检测优势,尤适宜慢性复发性接触性皮炎患者之病因诊断。临床研究显示,斑贴试验可有效识别约70%-80%的接触性过敏原,为其后精准规避提供科学凭据,于职业性接触性皮炎之管理当中,斑贴试验被推举为一线诊断工具,其结果直接引领防护举措之制订以及工作环境之调整。借助准确识别致病物质,斑贴试验提高了诊断效率,且为个性化治疗方案之制订奠定了基石,极大改善患者预后^[1]。

2.2 血清特异性 IgE 检测

血清特异性 IgE 检测,是接触性皮炎诊断里关键的实验室手段,运用对患者血清中针对特定过敏原的特异性免疫球蛋白 E 抗体进行定量或者定性检测的方式,给临床提供客观的致敏依据。检测方式不用进行皮肤操作,适宜于皮肤状态不稳定、不能耐受皮肤试验的患者,在吸入性和食人性过敏原筛查中有独特优势。和斑贴试验主要针对接触性过敏原不一样,血清特异性 IgE 检测能同时检测多种类型的过敏原,有尘螨、花粉、食物蛋白等。可全方位评估患者的致敏状态,过敏性疾病的患病率不断上升,这类检测对过敏性疾病的诊断、治疗以及预防有关键价值,但是现在检测方式多种,各方法的敏感性以及特异性有差异,不同检测体系检测结果的一致性不够,需要临床应用里结合患者具体情况选用合适的检测方法。血清特异性 IgE 检测结果能当作过敏原规避护理的关键依据,帮助医护人员制定个性化的规避方案,同时并且给后续可能的过敏原特异性免疫治疗提供参考。

2.3 皮肤点刺试验

接触性皮炎过敏原检测,皮肤点刺试验为主要的办法,在速发型过敏反应的筛查当中较为适合,将标准化过敏原提取物滴加到受试者前臂内侧皮肤,用特制点刺针轻轻刺入皮肤表层,让过敏原和皮肤内的肥大细胞接触,然后观察 15 到 20 分钟后有没有风团和红晕反应。结果判定主要看风团直径和组胺阳性对照的比值,一般 $\geq 3\text{mm}$ 并且大于阴性对照就算阳性反应,皮肤点刺试验有操作简单、快速、敏感性高这些特性,可同时检测多种过敏原,给临床及时提供诊断依据,方法也存在一定问题,严重皮肤病患者、皮肤划痕症患者以及正在用抗组胺药物的患者不适用。试验前详细问患者过敏史和用药史,不能在急性期或者皮肤感染时检测,皮肤点刺试验结果需要结合临床病史来综合判断,不能光靠这一个检测结果确诊。近些年来,因过敏原特异性免疫治疗有了发展,皮肤点刺试验在治疗前的过敏原筛查跟治疗过程中的疗效监测方面都起着关键作用,还为个性化治疗方案的制定提供了依据。

3 接触性皮炎患者的核心过敏原规避护理指导

3.1 日常接触物规避指导

在接触性皮炎的过敏原管理体系中,日常接触物的系

统性规避构成了关键的干预环节,这要求针对衣物材质选择、洗护产品使用以及家居环境布置等常见接触场景实施个体化防控策略。在衣物材质选择方面,天然纤维如纯棉和丝绸应作为首选,同时需避免穿着含有甲醛的免烫面料、化纤制品及羊毛织物,并尽量减少衣物上金属配件和复杂装饰物的使用,以降低化学性刺激和机械性摩擦带来的风险。洗护用品推荐选用不含香料和防腐剂、且 pH 值呈弱酸性的产品,避免使用含有 SLS/SLES 等强效表面活性剂的清洁剂,在洗涤过程中应确保充分漂洗以最大限度减少洗涤剂残留。家居环境管理方面,需特别注意避免使用含甲醛的装修材料、空气清新剂和杀虫剂等挥发性化合物,优先选用天然材质制成的家具和装饰品,并保持定期清洁以控制尘螨等过敏原的滋生。临床研究证实,实施规范化的日常接触物规避措施能有效降低接触性皮炎的复发率,医疗专业人员需结合患者特异性过敏原检测结果及个人生活习惯,制定个性化的规避方案,同时通过持续性的健康宣教提高患者依从性,从而确保干预措施的长期有效实施^[2]。

3.2 饮食过敏原规避指导

针对接触性皮炎患者的饮食干预策略,其核心在于依据特异性过敏原检测数据实施个体化规避方案,其中食人性致敏原以甲壳类海产品、坚果类、乳制品及禽蛋等为常见诱因。在疾病急性发作阶段,必须严格禁食已确认的致敏食物,同时限制摄入辣椒等刺激性食材及含酒精饮料,以降低对皮肤屏障的二次损伤。当病情进入稳定期后,可采取渐进式食物激发试验,即从微量起始逐步引入可疑致敏物,每次仅测试单一食品类,并保持 5-7 天的观察间隔,从而准确评估患者的免疫耐受阈值。实施过敏原规避期间,需特别关注膳食结构的完整性,通过营养替代方案确保必需氨基酸、微量元素等营养素的足量供给,防止长期饮食限制引发营养缺乏症。建立详尽的饮食日志具有重要临床价值,要求患者系统记录摄入食物种类与相应皮肤症状变化,为动态调整膳食计划提供客观依据。医疗团队应当建立周期性随访机制,全面监测患者的饮食依从性及营养指标,适时优化干预措施,最终实现过敏原有效规避与机体营养平衡的双重管理目标。

3.3 环境过敏原控制指导

作为接触性皮炎临床管理的关键组成部分,环境过敏原控制策略需要针对室内外环境实施系统性干预措施。研究表明,室内尘螨及其代谢产物作为主要吸入性过敏原,可通过刺激皮肤免疫反应导致接触性皮炎症状恶化,因此建议对床品、地毯等高危区域实施定期深度清洁,并配合使用防螨织物及高效空气净化设备。将相对湿度维持在 50% 以下的干燥环境可显著抑制尘螨种群密度及真菌生物量的增长。针对真菌孢子这一重要致敏原,应特别加强浴室、厨房等潮湿空间的通风除湿管理,同时对空调系统及加湿装置实施定期消毒维护。在室外环境管理方面,季节性花粉暴露与接触性皮炎发病呈显著正相关,建议患者在春秋两季花粉高峰期采

取防护措施,包括限制户外活动时长、佩戴防护装备以及实施回家后清洁程序。循证医学证据显示,持续的环境干预不仅能够降低急性发作风险,更有助于改善皮肤屏障功能及降低多价致敏风险。要实现这一综合管理目标,需要医患协同制定个体化方案,并通过长期行为干预培养患者的自我管理能力和,从而达到最优化的疾病控制效果^[3]。

4 过敏原规避护理的效果评价

4.1 症状缓解率与复发率

临床评估过敏原规避护理疗效的关键指标主要包括症状缓解率与复发率,其量化标准通常涉及皮损面积变化、瘙痒程度评分及复发间隔时长等客观参数。具体而言,症状缓解率的评估需综合考察患者皮损区域面积缩减比例、瘙痒视觉模拟评分下降幅度以及红斑、丘疹等皮损特征的改善程度;而复发率则通过系统随访记录症状再现频次进行判定。从作用机制分析,该护理策略通过限制致敏原暴露频次,有效调控机体免疫应答水平,进而实现临床症状的显著改善及复发周期的延长。临床数据证实,规范实施过敏原规避护理的患者群体症状缓解率可突破70%,且其复发率较未采取系统干预措施的对照组呈现统计学显著差异。特别值得关注的是,当过敏原特异性免疫治疗与规避护理联合应用时,对于IgE介导的I型变态反应患者可产生协同效应,不仅提升症状控制效果,更能显著降低疾病复发风险。研究还发现,整合结构化皮肤护理与激励式健康教育的综合干预模式,可显著提升患者对过敏原规避措施的长期依从性,从而强化症状缓解的持续效应并有效控制复发率,这一结论为接触性皮炎临床护理方案的优化提供了循证依据^[4]。

4.2 生活质量改善程度

作为评估过敏原规避护理效果的关键指标,生活质量改善程度主要通过皮肤病生活质量指数这一标准化工具进行测量。该量表从生理功能、心理适应及社会参与等多角度系统评估患者生活质量的动态变化。文献[4]证实,采用结构化护理方案结合激励式健康教育的神经性皮炎患者,其DLQI评分呈现显著下降趋势,这一数据变化直观反映了干预措施对生活质量的提升效果。具体而言,接触性皮炎患者

在接受过敏原规避护理后,其皮肤瘙痒和红斑等临床症状明显缓解,由此减轻了对日常生活活动的限制,从而优化了生理功能状态。在心理健康维度,症状的改善有效缓解了患者的焦虑抑郁情绪,显著提升了心理适应水平。就社会功能而言,随着临床症状的好转,患者参与社会交往的意愿明显增强,因皮肤问题导致的社交回避行为显著减少。值得注意的是,患者疾病认知水平的提升与自我管理能力的增强,进一步强化了生活质量改善的持续性效果。上述各维度的协同作用共同构建了生活质量改善的整合机制,充分彰显了过敏原规避护理的多维干预价值。

5 结语

综上所述,过敏原规避是接触性皮炎临床管理的核心,对减轻患者症状、降低复发风险、提升生活质量至关重要。本文系统梳理了斑贴试验等过敏原检测方法,为精准规避过敏原提供了科学依据。多维度护理指导涵盖日常接触物、饮食、环境及用药安全等方面,构建了全方位的过敏原防控体系。该体系的效果可通过症状缓解率、生活质量改善程度和患者依从性等指标进行评估。

未来,接触性皮炎护理应进一步推进个性化干预。依托过敏原组分解析等精准诊断技术,结合多学科协作与持续性护理服务,优化干预方案。同时,强化健康宣教,提升患者自我管理能力,解决长期依从性维持的难题。如此,才能推动接触性皮炎管理向规范化、个体化深入发展,为患者提供更优质的护理服务,切实改善疾病预后,减轻社会和家庭负担。

参考文献

- [1] 李梦然,王明月,白羞月,孙秋云,王雪莹.接触性皮炎与湿疹患者的护理干预研究进展[J].中外医药研究,2024,3(12):166-168.
- [2] 何宝英,谢素容,黄秋玲.精细化护理在肿瘤PICC置管患者接触性皮炎的研究探讨[J].中外医疗,2018,37(22):153-155.
- [3] 周丽,刘月波.老年患者使用一次性心电电极贴所致皮肤接触性皮炎的护理研究[J].实用临床护理学电子杂志,2018,3(18):81+182.
- [4] 林丽华,张晓冬.综合护理对接触性皮炎患者的护理效果观察[J].中国民康医学,2016,28(07):129-130.