

# 一运动就全身又红又痒，到底是什么原因？

供稿 | 张捷 专业审稿 | 陈晓栋

**陈晓栋：**通大附院主任医师，教授，硕导

**擅长：**瘢痕疙瘩及各类瘢痕的综合治疗、巨大皮肤肿瘤手术治疗、腋臭微创根治术、面部年轻化手术、光电与注射美容。

**门诊时间：**高级专家门诊周五上午、门诊周三上午（东院区），高级专家门诊周五上午、门诊周二上午、周四上午（西院区）



扫码读千篇科普文章

真的有人对运动过敏吗？门诊上，经常有年轻人诉苦：他一打篮球就全身发痒、潮红；他一跑步就全身起红疹子、皮肤刺痛；她一上体育课皮肤就会又红又肿，有时还胸闷、腹痛。相同的情况是：停止运动后几小时症状就自动消失了，不能运动让他们非常苦恼。经查，他们患的是胆碱能性荨麻疹，是运动导致的过敏反应。听说过花粉过敏、食物过敏、螨虫过敏，还第一次听说运动过敏，这种胆碱能性荨麻疹到底是怎么来的？会很严重吗？一起来了解一下。

## 胆碱能性荨麻疹是什么？

胆碱能性荨麻疹是荨麻疹的一种类型，表现为体育锻炼期间或之后不久皮肤潮红、出现细小的点状风团。通常始于胸部和颈部，渐渐可扩散至全身。自觉瘙痒、针刺感、烧灼感。少数患者甚至会出现更严重的过敏反应，包括血管性水肿、胸闷、恶心、腹痛、休克等症状。

## 胆碱能性荨麻疹的诱发因素

剧烈运动、湿热环境、洗热水澡、情绪激动、饮酒及摄入辛辣食物等诱发因素都可能引发胆碱能性荨麻疹。有研究者提出，体温升高超过 0.7℃、肥大细胞脱颗粒和血浆组胺水平升高是导致出现症状的原因。