

如何治疗？

主要使用第二代 H1 抗组胺药（如西替利嗪、氯雷他定等）。

若无法充分缓解症状，可加用 H2 抗组胺药、第一代 H1 抗组胺药（如赛庚啶、酮替芬）等。

顽固患者还可选择生物制剂奥马珠单抗治疗。

若患者出现全身症状，需及时到医院就诊。

TIPS

年轻人发生胆碱能性荨麻疹的比例比其他年龄段高，主要集中在 10~30 岁。除了用药，着手改变生活习惯也很重要！

1. 少运动少出汗，减少导致身体温度升高的因素，比如桑拿浴、泡热水澡等。
2. 饮食方面：避免辛辣刺激性食物、避免进食过热的食物和饮料，避免饮酒，多喝水。
3. 保持健康心态，减少紧张焦虑的情绪。
4. 出疹时不要搔抓，可以轻轻拍打，或用冷毛巾镇静舒缓皮肤。
5. 运动前服用预防性抗组胺药。

胆碱能性荨麻疹持续的时间因人而异，可数月至数年，但多数可自发缓解。通过我们的自我管理和药物的治疗，胆碱能性荨麻疹是可以控制的。终有一天，我们不会因为运动过敏而困扰，可以尽情享受运动的乐趣！