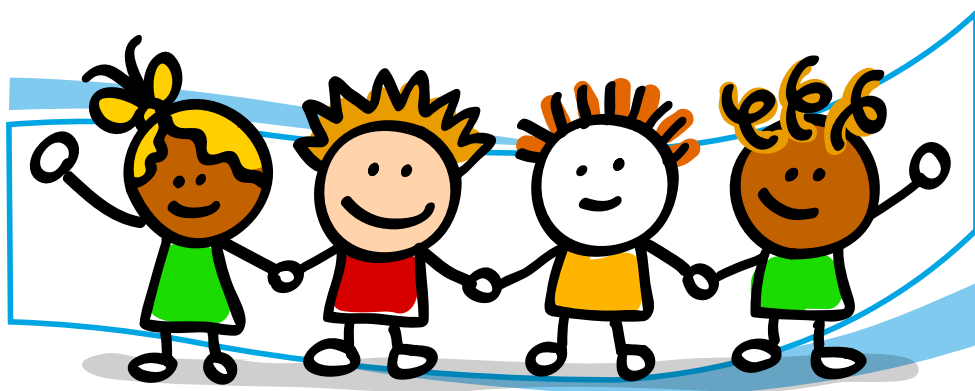


湿疹管理

家庭须知

Managing Eczema Information for families — Chinese Mandarin



姓名：

日期：

随诊预约：

联系详细信息

皮肤科护理专家

什么是湿疹？

湿疹是一种会导致皮肤非常干痒的疾病。湿疹的具体成因无人知晓，但可能是由于皮肤异常容易“漏水”，以至于皮肤水分流失，导致皮肤干燥，为环境中的物质（例如屋尘螨粪便、草、食物、烟和香料）侵入皮肤提供可乘之机并导致过敏或刺激。出汗和发热也会导致湿疹。

湿疹没有传染性，因此不会在人与人之间传播。

沐浴

如果可以的话，每天为孩子沐浴或淋浴一次，每次 5-10 分钟。这样可以清洁皮肤并帮助降低皮肤感染的风险。沐浴时间过长可能导致皮肤干燥。水温过高会导致抓挠，并造成刺痛。在洗澡水中添加沐浴油，并使用肥皂替代物（润肤剂）进行清洗。请勿使用任何泡沫型产品，其中包括肥皂、沐浴露或泡沫浴液，因为这类产品会让皮肤干燥。尽量少用洗发水，因为它也会让皮肤干燥。为孩子洗发时应使用肥皂替代物。如果要使用洗发水，请选用温和和无香型品种，并在沐浴结束前再洗头发，用清水冲洗干净后立即让孩子出浴。年龄较大的孩子可以在浴盆外洗头发，而无需在浴盆内，以免洗发水接触皮肤。

破损皮肤遇水会刺痛。准备好洗澡水后再给孩子脱衣，因为患有湿疹的孩子脱衣后往往会抓挠皮肤。抓破后皮肤会刺痛。开始沐浴或淋浴前为孩子涂抹润肤膏会有帮助。

沐浴或淋浴后，将皮肤拍干（不要摩擦皮肤，因为这样会导致皮肤瘙痒），然后涂抹润肤膏或润肤剂。

沐浴或淋浴后，将皮肤拍干，不要摩擦皮肤，因为这样会导致皮肤瘙痒。沐浴或淋浴后，请在皮肤弄干后立即涂抹润肤膏。

润肤剂和润肤膏

润肤剂在湿疹治疗中有着非常重要的作用：帮助保持皮肤中的水分，阻止刺激物质进入皮肤导致皮肤瘙痒。最好每天涂抹 2-3 次。如果您的皮肤非常干燥，可能需要更加频繁地涂抹润肤剂，有时甚至多达每天 4-5 次。

润肤剂有助于镇静、舒缓皮肤，并且能够缓解皮肤瘙痒。涂抹润肤剂时向下涂抹，不要用力揉搓，以免刺激毛囊。

重要！

使用盒装软膏时，务必使用勺子将适量软膏转移到小碟中或厨房卷纸上。涂抹取出的软膏，并在涂抹结束后将小碟中剩余的软膏丢弃。切勿直接用手从盒子中取出软膏涂抹到皮肤上并重复这样的操作，因为来自手部皮肤上的病毒会生长并导致皮肤感染。

类固醇

润肤剂有助于治疗皮肤干燥，可全身涂抹；外用（皮质）类固醇有助于控制皮肤泛红瘙痒，但是只能涂抹在患有湿疹的区域。

不同的类固醇强度不同，例如

弱效： 1% 氢化可的松和 Daktacort☒

中效： Trimovate☒ 和 Eumovate☒（丁酸氯倍他松），阿氯米松，(Modrasone☒)

强效： 莫米松 (Elocon☒)，氟轻松 (Synalar☒)
戊酸倍他米松 (Betnovate☒)

通过稀释可降低类固醇的强度（例如：Synalar 1:4 为中效而非强效）。通常情况下，温和的类固醇用于面部湿疹（有时可在湿疹急性发作时遵医嘱短期使用中效类固醇 3-5 天），中效或强效类固醇用于身体局部区域，具体取决于湿疹严重程度。

外用类固醇只能薄薄地涂抹在皮肤泛红区域，最好是在涂抹润肤膏 30 分钟后（但是至少间隔 10 分钟）。将乳膏从指尖挤到第一道指节，这些膏体可以涂抹的面积相当于两个手印所覆盖的面积。



如果湿疹急性发作，建议迅速处理，不要等到皮肤变得非常红肿再涂抹类固醇。如果抓挠皮肤，反过来会给皮肤带来更大的伤害，并且会因为皮肤破损导致感染。

类固醇每天只用一次。在极其偶然的情况下，我们会要求每天使用两次，但是只会持续很短时间。如果使用类固醇的时间尚未达到医生要求的时间，但是皮肤已经不再泛红或瘙痒，请在皮肤停止泛红后再使用 2 天类固醇。

通常情况下，只能在短时间内连续每天使用类固醇以减轻湿疹急性发作；如果涂抹在脸部则不得超过一周，如果涂抹在身体上则不得超过两周。如果湿疹每月急性发作两次以上，则每周涂抹两次类固醇，以帮助避免湿疹急性发作同时治疗湿疹。当您按照上述方法使用适当强度的外用类固醇时，没有证据表明会产生长期不良影响。选择所使用的类固醇强度时，需要特别注意身体上皮肤天生较薄的位置，例如面部、皮肤褶皱处、腋窝和腹股沟。如果用适当的外用类固醇难以控制这些位置的湿疹，我们会要求使用他克莫司。

他克莫司

他克莫司是一种被称为免疫调节剂（即控制免疫系统）的药物。他克莫司涂抹在皮肤上可减轻皮肤炎症，能够有效控制无法通过安全剂量的外用类固醇治愈的超顽固湿疹。我们只会在皮肤天生较薄的位置出现湿疹时使用此药物。此药物皮肤不易吸收，因此在较厚的皮肤上使用往往效果不佳。此药物与外用类固醇相比起效较慢，因此不适用于湿疹急性发作；此外，如果用于非常红肿的湿疹或急性发作的湿疹，会引起刺痛。我们会建议您在使用他克莫司之前，先使用几天外用类固醇，以更快地减轻红肿并减少出现刺痛的机会。

绷带和压力衣

对于患有较严重湿疹的儿童，我们会建议使用能够在夜间覆盖乳膏的管状绷带或压力衣，以免睡觉时抓挠皮肤导致皮肤损伤。覆盖乳膏还有助于更好地发挥药效。有时我们会在药方中指定另外一种软膏或糊剂，用于涂抹在类固醇上方以及绷带或压力衣下方。这种软膏有助于舒缓和镇静皮肤，可全身使用。

压力衣现成可用，包括长袖背心、紧身衣和裹腿，但是管状绷带需要裁剪成所需大小。皮肤科护士将向您展示如何使用治疗药物和绷带。

温馨提示

在非常红肿的皮肤上涂抹润肤剂和类固醇乳膏会导致刺痛，在个别情况下使用软膏也会产生刺痛。先涂抹润肤软膏会有帮助，而且请尝试使用类固醇软膏而非乳膏。刺痛应该会在几分钟后停止，而且会在接下来的几天减轻，然后连续几天刺痛将会减轻。将指甲剪短，减少抓挠带来的皮肤损伤。

如果孩子要去游泳，请在孩子进入泳池前给孩子涂抹润肤膏，以减少氯气和长时间浸水对皮肤造成的刺激。应避免使用含有香料的产品。

衣物

最好穿软棉或抓绒材质的衣物；避免穿羊毛、聚酯、尼龙或腈纶织物，因为纤维制品会刺激皮肤。

- 去除与皮肤摩擦的衣物标签。
- 新衣穿前要洗涤，以软化衣物。
- 使用非生物型洗衣粉或洗衣液。如果您的孩子患有严重湿疹，建议尝试无香型洗衣粉和织物柔软剂。

温度

- 患有湿疹的儿童对温度变化十分敏感，因此冬季室内温度较高或夏季室外温度较高时，湿疹会急性发作。
- 给孩子穿多层衣物，不要只穿一件厚衣服，这样当孩子感到温度较高时，就可以脱掉一层衣服。
- 确保室内温度不要过高（理想温度是16-18°C，卧室温度应该稍微再低一些），因为过热会导致出汗，从而导致瘙痒和抓挠。
- 儿童在床上容易过热，应穿着纯棉睡衣。考虑在床上使用多层被褥：全年使用低托格值(4)夏凉羽绒被（或婴儿睡袋）；冬季增加羊毛毯或床罩，当孩子感觉热或凉时，相应地将床罩拉开或铺上。

控制双手不抓皮肤

- 患上湿疹会感觉非常痒，但是抓挠皮肤只会让湿疹更严重，让皮肤更痒；越抓就会越痒。
- 抓挠会损伤皮肤，而且会导致感染，因为当皮肤破损时，病毒会侵入。
- 鼓励孩子摩擦或捏搓皮肤，不要抓挠皮肤。有时抓挠会成为一种习惯，或者会在无聊时这样做。如果您发现孩子在这些时候抓挠皮肤，请试着分散他们的注意力，或者让他们的双手做些事情，让他们无心再抓挠皮肤。如果孩子身上痒，请在孩子身上涂一些润肤膏，这样会有帮助。将一些润肤膏放在小管或小盒里，随身携带。
- 将指甲剪短并保持清洁，这样即便孩子抓挠皮肤，也可以减少对皮肤造成的损伤。

感染

- 患有湿疹的儿童通常会发生皮肤感染。皮肤是隔离病毒的屏障，但是如果皮肤被抓伤，病毒就会侵入皮肤造成感染。
- 如果您的孩子身体不适，这就会给身体带来压力，导致湿疹急性发作。如果您注意到孩子的皮肤上有任何渗出液体或结痂的区域，或者有任何正在蔓延的小斑点，这说明孩子的皮肤可能已经感染。按照指示使用专门针对感染的湿疹开出的乳膏。如果情况恶化，应联系医生。
- 患有湿疹的儿童不得与患有感冒疮的任何人有亲密的身体接触。如果皮肤上出现小水泡，或者出现微小的圆形破裂区域，这些都会成为皮肤感染感冒疮病毒的标志，应联系医生。

漂白浴

- 温和的漂白剂和水溶液有助于减少皮肤上的细菌，缓解皮肤感染。将 瓶盖家用漂白剂加入整缸洗澡水；将 瓶盖家用漂白剂加入半缸洗澡水，然后将孩子泡 10 分钟并冲洗干净；最好每周 2-3 次。

防晒霜

- 防晒霜包含一系列化学物质，用于过滤太阳光线和防止防晒霜分解（防腐剂），有些还包含香料。上述任意一种物质都会造成刺激，而且患有湿疹的儿童通常会对很多不同的防晒霜产生刺激性反应，涂抹后不久就会感到刺痛并泛红。
- 患有湿疹的儿童应使用无香型防晒霜。标有儿童适用或敏感皮肤适用的防晒霜使用的防晒化学物质往往较少，因此产生刺激的可能性较小。如果这些防晒霜仍然会产生刺激，请尝试使用反射型防晒霜，这种防晒霜不含任何防晒化学物质，而是使用颗粒（氧化锌或二氧化钛）反射太阳光线。早上，为孩子涂抹润肤剂之后至少 30 分钟再涂抹防晒霜。
- 使用能够遮盖手肘和膝盖弯曲部分的遮阳服。建议购买袖子较长或尺寸较大的遮阳服，这样就可以不用在这些特别容易受到刺激的区域涂抹防晒霜。

屋尘螨

- 年龄较大的孩子会对屋尘螨(HDM)粪便敏感，这类螨虫以人类皮肤碎屑为食，因此皮肤干燥脱屑的儿童房中可能会有特别多屋尘螨。患有鼻塞和湿疹（面部和颈部较严重）的儿童对屋尘螨比较敏感。
- 定期使用60°C温水清洗床上用品并将枕头和连体睡衣冷冻，以杀死屋尘螨。尽量减少使用软毛玩具和地毯，因为这些地方会成为屋尘螨的藏身之地。木质或乙烯基地板应定期湿擦，表面应湿式除尘，以清除灰尘。

我的治疗计划

我使用的沐浴油：

我使用的润肤膏（全身涂抹）：
.....

我使用的类固醇乳膏
（仅涂抹泛红区域）

用量多少
每天几次？

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

其他乳膏：

我使用的肥皂替代物：

每天几次？

.....

.....

用在哪里？

用多长时间？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

