

特应性皮炎

特应性皮炎是一种慢性、复发性和炎性皮肤病。大约20%的儿童在6岁之前会患上这种疾病。许多儿童的症状最终会消失，但在2-5%的成年人中会持续存在。特应性皮炎的皮肤表现为干燥、发红和脱屑。可能会出现严重的瘙痒，导致患者不断抓挠。病情在某些时期会有所好转。这是一种良性的、非传染性的疾病。对于中度和重度的特应性皮炎患者，可能会降低生活质量并造成心理影响。

我们能做些什么？

1. 每日保湿皮肤

这是特应性皮炎治疗的基础。应使用无香料的油性保湿霜。避免使用含有酒精、香料、防腐剂或刺激性物质的产品。



洗澡时：使用温水，尽量缩短淋浴时间。使用非刺激性的肥皂和洗发水，才不会加重皮肤干燥。最好是含有燕麦成分且无香料和防腐剂的产品，这类产品被称为“无皂基肥皂”（syndets：合成清洁剂）。擦干时不要摩擦皮肤。洗澡或淋浴后尽快涂抹保湿霜，在皮肤仍湿润时涂抹，并根据需要重复涂抹多次。

2. 预防复发并避免刺激皮肤

衣物：用不刺激的肥皂清洗衣物并彻底漂洗。不要使用漂白剂或柔软剂。穿棉质内衣。避免羊毛、化纤类织物和紧身衣物。不要过度保暖（高温会使情况恶化）。

避免：所有会导致过敏的东西；压力；过冷或

过热的环境以及潮湿环境；避免使用刺激性产品，如清洁用品（使用棉手套，然后再戴橡胶或塑料手套）。

建议避免抓挠皮肤损伤，因为这可能会导致感染。保持指甲短且干净，以避免抓挠伤。如果在睡觉时发现自己会抓挠，可戴上棉手套睡觉。

定期锻炼（记得在洗澡或游泳后充分保湿）。

做好防晒工作（使用防晒指数至少为30的防晒霜，戴帽子、太阳镜等），特别是如果您正在进行局部治疗。防晒霜不能代替日常保湿。



3. 皮炎爆发时的治疗

如果皮炎爆发或皮肤感染（如发红、发热、流脓或发烧），请咨询您的初级医疗中心。

局部治疗：最重要的是按医嘱进行**每日护理**。选择适合每个人的**药膏质地**，以促进治疗的持续性：

凝胶：吸收快；在皮肤上不显眼；不易弄脏衣物，适合用于头皮。

软膏和乳膏：适用于皮肤面积较小且需要更多滋润的部位。

护理洗发水：用于清洁头发和头皮。