

刺激性接触性皮炎

刺激性接触性皮炎是最常于手部和脚部发作的湿疹。皮肤干燥发红、瘙痒，还可能伴有脱皮。

如果过度使用肥皂和水、酒精溶液或其衍生品进行清洁，则该皮炎的发作几率升高。上述清洁用品去除了皮肤的保护屏障——脂肪层。

肥皂通常比酒精溶液刺激性更强，因为后者含有的甘油碱可降低其刺激性。与常见肥皂相比，**syndet**合成皂（不含洗涤剂）刺激性更低，但消毒能力并未减弱。

如何预防？

- **避免刺激皮损部位。**我们应尽量避免使用自制溶液或酒精进行手部消毒，此外，应避免手部与漂白剂或其他强腐蚀性产品直接接触。
- **涂抹保湿霜或保湿软膏。**越油腻的产品效果越好。它们有利于加强皮肤的保护屏障。手部消毒后，可稍作等待，再涂洗手霜。

如何治疗？

如果已经出现皮炎，请使用**润肤剂**进行保湿。润肤剂是被建议用于极干性皮肤的强效保湿剂。

如果**手部**已经出现湿疹（皮肤干燥发红、瘙痒、脱皮、紧绷、开裂），则我们将无法继续使用保湿剂。我们需要涂抹中等或高效的外用**皮质类固醇霜或软膏**，并持续施用若干天（您的医生会为您开具相应处方）。

应该涂抹多少皮质类固醇霜？少量。对于手掌或手背大小的每个受损皮肤区域，药霜涂抹量约半指骨长（见图）。通过按摩涂抹，直至吸收为止。



如果损伤部位瘙痒，可以口服抗组胺药（片剂或糖浆），并避免抓挠。如果损伤严重（开裂或感染），可能还需要使用外用抗生素。**急性期**过后，请在两次洗手之间及入睡前**继续使用保湿霜**。

如果面部出现皮炎怎么办？预防措施同前：**保湿霜**。这些面霜会使痤疮、脂溢性皮炎和酒渣鼻恶化。

面部应使用功效更小的皮质类固醇面霜或乳液。仅将其涂抹于皮损部位，且用量尽可能少，施用时间尽可能短。

如果您已患有皮炎，应该如何洗手？

可使用刺激性较低的**syndet**合成皂。如果条件允许，请戴上**手套**，这样即可用酒精溶液消毒手套，无需对手部进行过多的直接清洁。