



了解您孩子的湿疹

这本手册能帮助您了解您孩子的湿疹

撰写人员有 Emma King, Dr George Varigos, Dr David Orchard, Dr John Su, Liz Leins, Leigh Fitzsimons, Robyn Kennedy, Danielle Paea以及 The Royal Children's Hospital 皮肤科。

我们在此感谢帮助这本手册制作的所有孩子和家长的参与和所贡献的时间, 还有所有护士和医生对Royal Children's Hospital的湿疹病人的极大关怀。



因为有 Ego Pharmaceuticals的Ego系列产品的生产商的慷慨支持才有这本手册的出版。

由Royal Children's Hospital教育资源中心设计。

内容

湿疹..... 04

发热与湿疹 06

干燥与皮肤 10

刺痛感与皮肤 13

过敏与湿疹 14

我能带孩子接种疫苗吗? 16

感染与湿疹 17

湿疹的治疗 19

问答..... 28

湿疹

什么是湿疹？

湿疹是一种常见的皮肤问题，澳大利亚大约有百分之三十的儿童患有湿疹。湿疹的确切起因仍然未知。不过，如果家族中有湿疹，哮喘或花粉过敏症的病史，那么您的孩子患有这些问题的机率会更大。不幸的是，虽然有多种控制湿疹的途径，但却没有治愈的方法。

大约百分之五十的儿童在两岁时便不会再为湿疹所困，而有百分之八十五的儿童则要到五岁。

湿疹是一种红色、发热、干燥并瘙痒的疹子，会出现在脸部和身体的一个或多个部位。湿疹的程度分轻度，中度和重度。由于瘙痒，皮肤上通常会有抓挠的痕迹。这些部位可能会有细菌感染，从而导致湿疹恶化。

哪些因素会加重湿疹？

发热，干燥和刺感都会加重湿疹。因此，您要对这三个因素多加注意，并将它们从您孩子的周围环境中消除。您应该确保孩子感觉凉爽并做好保湿，穿着宽松，使用轻柔棉质的衣服和被子。



A photograph of a child wearing a blue t-shirt, standing in front of a background of green foliage and yellow flowers. The child's face is partially visible at the top of the frame.

发热与衣物

有很多东西会让孩子感觉过热。衣物会加重湿疹。因此，最好为孩子穿上一件或两件薄的棉质衣服。需要时为孩子脱下外面的衣服以适应环境，从而防止孩子感到过热和瘙痒，比起改变环境温度，这样做更容易也更有效。在您孩子参加体育活动之前，让他们脱去一件衣服能避免因过热而引发的湿疹，或者开始前在运动服下穿一件湿的背心。请把这些知识也告诉孩子的老师。



坐车

孩子起湿疹时，坐车会感到很不舒服，因为车内产生的热气会导致孩子感觉过热和瘙痒。遮阳罩能有效地降低车内的热度。暖气应该尽量少使用或者关掉。可以使用空调。

重要的是要尽量预期会有过热的情况，并且注意避免穿着可能会吸热的衣服。如果可能话要避免较长车程，并且按照车程情况给孩子穿衣而不是按照目的地的情况。在热天里长途行车时，单穿一件湿的背心或外面加一件干衣服可能会有帮助。

睡觉

孩子通常在晚间时感到瘙痒加剧，这是因为他们在被子里感到较热，卧室温度过高或者他们睡觉穿的太暖。如果湿疹控制不好，可能会导致孩子入睡困难，还可能会每晚醒来很多次。患有湿疹的孩子最好睡在他们自己的床上，这样不会感觉过热。夏季的睡衣，柔软的棉质或丝质床单以及最薄的棉质被子或者很轻的睡袋是四季理想的寝具。

患有湿疹的孩子最好睡在他们自己的床上，这样不会感觉过热。

过热

不能使用羊毛垫或被子、塑料床垫护套、电热毯、热水袋、加热枕头、小麦暖包或厚羽绒被。

夜间经常醒来抓挠，早晨床单上有血，就是一些征兆说明您的孩子需要在睡前穿着湿的衣服。可以在湿的衣服外加件睡衣。孩子睡觉时可以一直穿着湿的衣服。如果孩子醒来，衣服已经干了，可以脱去，然后涂抹一层保湿乳霜，再穿上睡衣回床睡觉。医生可能会给大一些的孩子开抗组胺药在夜间使用，直到湿疹和睡眠节律有所改善。有些抗组胺药会导致嗜睡，所以不能经常使用，而且两岁以下的孩子不能使用。

在学校

您的孩子应该在学校穿一件到两件薄的棉质衣服。羊毛衫会让他们感觉过热和瘙痒。在教室里，他们应该脱掉校服。



一定要让孩子的老师了解会加重湿疹的因素。请提醒他们不要让您的孩子坐在靠近暖气的位置。如果您的孩子在学校感到瘙痒，老师应该帮他们涂抹保湿乳霜，并使用凉爽的毛巾或喷水瓶在瘙痒部位喷水。老师不应该在全班学生面前发火。但他们应该记得提醒您的孩子要在一个隐蔽的地方进行处理。在热天或参加运动时，您的孩子也许应该弄湿他们的衣服来降低热度，以防止瘙痒。

在家里

家里应该保持凉爽。吹风式暖气机对皮肤最为干燥。您孩子的房间里最好不要使用暖气。我们建议晚间温度不超过15度，白天不超过20度。请记住，您的孩子比您更容易受到热度的影响。所以最好再加一件衣服而不要开暖气。请不要担心孩子因穿太少或穿着湿的衣服睡觉而会“感冒”，这是旧观念，你不会因为冷而感冒。

请不要担心孩子因穿太少或穿着湿的衣服睡觉而会“感冒”，这是旧观念，你不会因为冷而感冒。



过热



干燥与皮肤

有湿疹的孩子皮肤是干燥的。皮肤越干越觉得痒，发炎也会更严重。您孩子的皮肤应该每天从头到脚至少保湿两次，以帮助缓解干燥。使皮肤干燥的东西有很多，比如吹风式暖气机、清洁剂、肥皂、游泳池水和干燥的风。孩子的皮肤会在冬天更加干燥，因为湿度更低，而且暖气的使用更频繁，因此，使用保湿霜的频率可能也会更高。您可能会发现湿疹在热带地区度假时或夏天里会有改善。请尽量避免使用婴儿湿巾，因为它们会刺激皮肤，使皮肤干燥。所以可以使用一次性纸巾和水来替代。

我应该使用什么洗衣剂？

在洗衣机中使用无香型的皂粉和柔软剂，并且确保衣服完全冲洗干净。用作湿敷的湿敷带可以放在精致衣物洗衣袋中在洗衣机内使用这些清洁剂清洗。如果有可能，请在滚筒式干衣机中干燥衣服，因为悬挂晾干的衣服会更软。

在洗衣机中使用无香型的皂粉和柔软剂，并且确保衣服完全冲洗干净。



干燥

干燥



我的孩子能游泳吗？

可以，您的孩子可以游泳，不过在湿疹发作时，您的医生或护士可能会建议您的孩子要等到湿疹有改善时再去游泳。

游完泳后，要用沐浴油，使用凉爽清洁的水沐浴，将漂白粉或盐水冲洗干净，并在湿敷前涂抹上保湿乳霜。

奶嘴会加重湿疹吗？

奶嘴可能会加重嘴巴、下巴和胸部周围的湿疹。这是因为口水会在奶嘴下聚集，进而刺激皮肤。湿疹在长牙期更严重。有些食品也可能会加重嘴巴周围皮肤的状况。这不一定是过敏，最好要通过经常保湿来保护这一部位。



刺痛感与皮肤

衣服会加重湿疹，特别是有“刺痛感”的衣服。接口、羊毛、缝合处、标牌、褶皱和蕾丝边都会让您的孩子感到更加瘙痒。因此，应该选择棉质或丝质的衣服或寝具。如果接口太硬，那么可以把衣服反过来，摘掉标牌或缝上一块丝布。丝质的内衣比如平角裤比较受有湿疹孩子的欢迎，可以早晚穿着。如果您不确定衣服的面料，可以感觉一下。如果有轻微粗糙或刺痛感，那么这样的面料会更加刺激您孩子的皮肤。



过敏与湿疹

我的孩子是对食物过敏吗？

食物并不是湿疹的唯一原因或治愈方法。只有百分之二十患湿疹的儿童证明有食物过敏。但是，这些孩子中大部分如果停止食用会让他们过敏的食物，他们还是会得湿疹，并需要与其他患湿疹的孩子进行同样的外用药物治疗。

大部分对食物过敏的孩子可能会在进食后立刻或两小时或以上，得更严重的湿疹和蜂巢似的反应，并会感到异常瘙痒。这些反应会在出生后早几个月的时候开始，随着年龄的增大，反应会减少。

**食物并不是湿疹的唯一原因或治愈方法。
只有百分之二十患湿疹的儿童被证实有食物过敏。**

如果您担心孩子可能会有食物过敏，那么请做一份关于孩子对这些食物的反应的日志，然后给您的医生或护士看。一些常见的可导致过敏的食物有：鸡蛋、奶制品、坚果和小麦。开始进食新食物时，一次试一种，而且每天只给少量的这种新食物，速度尽量不要过快，量不要太大。在没有咨询过医生之前，不要限制孩子的饮食。

尘螨与湿疹

很显然，家中的尘螨会导致湿疹发作。不过，室内尘螨刺激的重要程度有多少仍然具有争议。很多没有湿疹的人也会对室内尘螨过敏，很多湿疹病人的情况并没有在除螨之后有很大改善。从我们的经验来看，我们认为室内尘螨在诱发湿疹上起到很小的作用，但偶尔也会是很重要的原因。如果您有任何担心，请与您的医生或护士进行交流。

我能带孩子接种疫苗吗？

如果医生没有特殊嘱咐，那么您的孩子应该继续接种所有疫苗。如果您的孩子对鸡蛋过敏，也依然可以接种麻疹、腮腺炎或风疹疫苗。如果孩子对鸡蛋的反应十分严重，最好是由您的家庭医生或免疫诊所来为孩子注射流感或黄热病疫苗。如果您有任何问题，请与您的家庭医生联系。我们建议有湿疹的孩子注射水痘疫苗。

感染与湿疹

患有湿疹的孩子较容易有细菌性和病毒性皮肤感染。大部分患湿疹的孩子的皮肤上都带有细菌。在皮肤被抓挠过之后，这种细菌会导致细菌性皮肤感染。以下是您可以采取的措施以减少发生的机率：

- 在湿疹发作初期使用可的松药膏进行控制，以避免湿疹发展到无法控制的情况。
- 在为孩子使用所有乳霜或湿敷带之前一定要洗手。
- 保持皮肤保湿良好。如果湿疹很明显，那么每天都要从头到脚保湿两次。

- 从瓶子内取出乳霜时，不能用手取两次。最好用勺子或涂抹用的抹刀将乳霜取出放在一张干净的纸巾上，或者直接抹在皮肤上。
- 每日泡澡能将皮肤上的细菌洗去，漂白剂能帮助减少细菌。
- 将刺激物从周围环境中去除。
- 有时，感染可能需要一个疗程的消炎药来治疗。

感染

我如何知道孩子的湿疹感染了,如果有感染,我应该怎么做?

湿疹感染经常是结痂或起硬皮。一般颜色发黄。可能还会有些地方流脓。这通常是正常湿疹发生的突然变化。您的孩子可能还会感到比平时更痒,皮肤会一碰就疼。严重时,您的孩子可能连伸展胳膊和腿都会有困难。

如果湿疹得不到控制,孩子通常出现继发性感染。湿疹感染的原因是孩子抓挠导致皮肤破损。一小块感染会诱发皮肤的其他部位。

感冒疮病毒也会导致湿疹感染。突然发起的水泡群便是由这种感染导致的,并且需要特殊的治疗。您的孩子应该避免与患有感冒疮和脓疱疮的人有近距离接触。如果感染很严重或靠近眼部,就一定要看医生。

如果您认为湿疹感染了,您应该让家庭医生检查感染部位并做拭抹化验。如果

您的医生认为湿疹已经感染,那么他们可能会让孩子开始服用一个疗程的消炎药。

如果有些地方起了硬皮,那么一定要去除。如果不去除的话,由于消炎药无法到达硬皮处治疗感染,那么对感染的治疗就不彻底。另外,如果孩子的皮肤感染并难以控制,我们还建议漂白剂浸浴。

湿疹感染的原因是孩子抓挠导致皮肤破损。

湿疹的治疗

湿疹需要多种治疗来进行控制。减少周围环境中的刺激因素从而减少发作和对治疗的需求也很重要。

治疗分两类：日常治疗和发作时的治疗。

日常治疗

日常治疗是从头到脚做常规保湿，每日泡凉水澡，并且避免日常刺激物（热源、毛糙物和干燥）。

发作时的治疗

发作时的治疗是在发现皮肤发红或瘙痒的第一时间涂抹可的松药膏。如果没有任何改善，那么在使用药膏的同一天使用湿敷带。在每日的浸浴中放入漂白剂，然后慢慢减量。一旦湿疹消除便可停止这些治疗，并继续进行日常治疗。

我应该使用哪种保湿霜，多久用一次？

患有湿疹的孩子通常皮肤很干燥，从而加重瘙痒。保湿霜是用来防止皮肤干燥，也是控制湿疹的重要方法。

保湿霜可以单用，也可以在涂抹完可的松药膏之后使用，还可以再裹上湿敷带。只要需要时都可以使用以防止皮肤干燥，每天从头到脚使用三到五次。另外还要定时涂抹。

您应该鼓励孩子积极使用以及认识到保湿霜的必要性。如果乳霜对皮

保湿霜是用来防止皮肤干燥，也是控制湿疹的重要方法。

肤有刺激，请停止使用，并换用温和型的保湿霜，如果情况持续，请与家庭医生或皮肤科护士联系。

有些比较油腻的保湿霜可能会堵塞毛孔，导致皮肤发热。堵塞的毛孔看起来像小的粉刺。如果出现这种情况，请将乳膏换成乳霜。在从瓶中取出保湿霜时不能用手取两次，这样会导致细菌传播。请使用抹刀或勺子将保湿霜放在干净的纸巾上，然后涂抹于皮肤上。药店出售的保湿霜更好一些。

浸浴

每日凉水浸浴是对湿疹儿童的一种治疗方法。热水浸浴会让孩子感觉过热，从而使他们感到瘙痒，也会使皮肤发炎。每天用微温（30度左右）的水为您的孩子洗一到两次澡。为防止干燥，可以加一瓶盖子的沐浴油，以此代替肥皂。根据孩子的湿疹严重程度或是否已有感染，医护人员会建议在水中添加漂白剂和盐。洗好之后只需将皮肤拍干，如果可能，可以留些水分在皮肤上。

尽量在三分钟之内涂抹保湿霜，这样可以锁住皮肤上的一些水分，从而更加补水。

用漂白剂洗澡时要在最后五分钟放入漂白剂。每10升洗澡水添加12毫升的white king漂白剂(4%)，请确保孩子的脸和头都已浸湿。请注意这一浓度比游泳池的要小，而且是无毒的。一开始可能每天都需要使用漂白剂，之后取决于孩子的湿疹状况会慢慢减量。盐可以消炎、抗敏、抗刺痛、抗菌并帮助皮肤降温。在每10升洗澡水中放入100克盐进行稀释。



可的松乳霜



我的医生开了可的松皮乳霜。这个安全吗？

您的医生可能会给您开可的松乳霜或药膏用于孩子脸部和身体上有湿疹的部位。这些药膏可以帮助消除炎症和湿疹红肿。

可的松是一种天然的体内荷尔蒙，并且如果是您的医生开据的处方，那么是绝对安全的。请避免将强效的可的松药膏涂抹于脸部，可使用氢化可的松。

我应该怎样涂抹可的松药膏？

使用可的松药膏时，请在发红部位涂抹一层药膏。不要抹太薄，否则无法有效治疗孩子的湿疹。

在皮肤发红时，最好每天使用一到两次可的松药膏。只有在湿疹消除时才可停止使用，复发时再继续使用。

可的松乳霜/药膏有各种强度，您的医生会与您讨论何种强度适合您的孩子。抹完可的松药膏之后，可直接从头到脚使用保湿霜。

在皮肤发红时，最好每天使用一到两次可的松药膏。

去除硬皮

去除硬皮最简单的方法是浸泡在凉水中, 放入盐、漂白剂和沐浴油, 然后用一次性毛巾轻轻地将硬皮抹掉。

替代方法:

1. 在碗中加入微温的水。将一次性毛巾浸在水中。
2. 把湿毛巾敷在硬皮部位几分钟, 同时试着轻柔地抹去硬皮。
3. 每半小时到一小时做一次, 直到硬皮去除为止。
4. 硬皮去除后, 您可以涂上保湿霜, 即使皮肤上有部位破损, 如果需要的话还可以使用可的松乳霜。如果有流脓的部位, 只需将浸湿的一次性毛巾敷在这一部位五到十分钟直到流脓停止, 如果硬皮比较顽固, 您可能需要更频繁地做冷敷。请不要将乳霜涂抹在有硬皮和流脓的部位上。请记住, 如果皮肤干燥, 就做保湿, 如果是湿的, 就用湿的一次性毛巾弄干。



治疗

湿疹的湿敷带

湿敷带对于有效治疗湿疹来说是很重要的，特别是在孩子感觉瘙痒、发热以及会痒醒的情况下。

您的孩子可能需要湿敷，如果：

- 他们在夜间感觉很痒而抓挠
- 早晨床单上有血
- 即使用了可的松乳霜／药膏、保湿霜和沐浴油还是有湿疹。

您需要连续几个夜间使用湿敷来控制湿疹的发展。及早使用湿敷能大大降低对可的松乳霜的需求量来达到控制湿疹的目的。

使用过湿敷的家长们都表示对这一方法十分满意。

为什么湿敷带能帮助控制湿疹？

- 凉的湿敷能帮助减少瘙痒，因为在皮肤发热时瘙痒会更严重。
- 湿的湿敷布能帮助治疗感染，因为它们能清洁皮肤表面。
- 涂上保湿霜之后再贴上湿敷带能使皮肤再次水润起来。
- 湿敷带能保护皮肤不受伤害。
- 湿敷带能帮助改善睡眠。

湿敷需要用到什么材料？

- Tubifast绷带
- 或者如果没有湿敷带的情况下, 可以使用一层湿布来代替。
- 可的松乳霜 (如果有处方)
- 保湿霜
- 微温的水
- 碗
- 沐浴油
- 剪刀
- 玻璃纸

湿敷可在任何需要的时候用于身体有湿疹的部位, 比如手肘或膝盖。湿敷布会变干, 一旦变干要立刻取下 (除非孩子在睡觉), 否则会因使皮肤变热、变干和瘙痒而刺激皮肤。请注意用于浸湿湿敷带的水不一定要是冷的。湿敷带的原理是通过水分蒸发使皮肤降温, 就像汗液一样。



治疗

如何包裹湿敷带？



1. 将所有材料准备好, 将手洗干净, 在碗内加入微温的自来水, 然后用抹刀将乳霜取出放在纸巾上。



2. 为每一个湿疹部位量取并剪下两段tubifast绷带。在水碗中加入一瓶盖沐浴油并放入用于每个部位的一条tubifast绷带。



3. 按照处方将可的松乳霜涂抹在湿疹部位。将温和型的可的松涂抹于脸部。



4. 从头到脚涂抹保湿霜, 如用可的松乳霜, 则直接涂抹于其上。



5. 在每个部位帖上一层湿的tubifast绷带, 然后再帖一层干的。如果湿疹发在整个躯干上, 则可裹一层湿的tubifast绷带或穿一件湿的背心或T恤。



在湿敷带外可以再穿一件薄的棉质衣服。湿敷带干了之后要取下, 除非孩子在睡觉, 然后再从头到脚多抹一些保湿霜。

冷敷

1. 在碗中加入冷的自来水。
2. 在水碗中加入一瓶盖沐浴油。
3. 将一次性毛巾放入水中直到浸湿。
4. 从水中取出一一次性毛巾，挤出多余水分，但要注意让毛巾保持潮湿。
5. 将潮湿的毛巾敷在发红，发热和瘙痒的部位5-10分钟。按照需要进行重复，直到发红，发热和瘙痒的情况减轻。
6. 拿掉潮湿的毛巾之后，立即在皮肤上涂抹保湿霜。

不要在孩子湿疹最严重时，最后想到湿敷带和冷敷的方法。在湿疹发作或变得瘙痒时，请首先想到这两种方法。发作时立刻使用这些有效的方法，而不要等到情况恶化和出现感染。

如果您的孩子一开始拒绝使用湿敷带或冷敷，请耐心地坚持这些方法。告诉孩子湿敷带的好处，并鼓励他们参与裹敷的过程，或者帮他们的娃娃裹上。鼓励孩子继续使用和坚持使用时，奖励很重要，孩子也会了解这些方法带来的好处。



问答

如果我的孩子脸部、颈部、躯干和头皮感觉瘙痒怎么办？

在脸部、头部或其身体其他部位使用冷敷替代湿敷能立刻缓解瘙痒。湿的冷敷可以像围巾一样围在颈部（只需打一个结），头部可以用一个浸湿的头巾。围巾和头巾只能在孩子醒着时使用，并且要时刻留意。

如果躯干很红或瘙痒，我们建议在涂抹完一层保湿霜之后穿一件湿的背心/T恤。最外面可以穿一件干T恤。

我的孩子有湿疹，行为有时候很难控制。她经常抓挠为吸引我的注意或得到她想要的东西。在这种情况下我应该怎么做？

一些有湿疹的孩子学会了抓挠能得到他们想要的东西或吸引父母的注意。我们希望父母不要对孩子的抓挠行为妥协。这种行为会在孩子哭闹、紧张或要按自己想法行事而发怒时变得更加严重。先应对孩子的脾气，然后再解决湿疹问题。

通过抓挠吸引注意力的行为会重复。不要总告诉孩子停止抓挠或妥协。可以利用冷敷或湿敷带/湿衣服以及分散注意力的活动，

特别是需要孩子动手的活动。分散注意力永远是让孩子停止抓挠的好方法，因为这能将他们的注意力从皮肤和瘙痒问题上转移。

应该要经常使用正面的语言，千万不要用负面的词，比如“坏皮肤”。通常在湿疹恶化时，孩子的行为也会恶化。

湿疹控制好之后，行为也通常会有改善。这有很多影响因素，比如瘙痒、皮肤发热和缺少睡眠。如果孩子的行为恶化，请与您的主治医生或护士交流，寻求帮助。

问答

一些有湿疹的孩子学会了抓挠能得到他们想要的东西或吸引父母的注意。我们希望父母不要对孩子的抓挠行为妥协。



问答

孩子在学校时，哪种控制湿疹的方法最好？

有时候有湿疹的孩子会对自己的皮肤感到尴尬，有些孩子还会受到嘲讽。以下是一些在学校时的建议：

- 千万不要让孩子裹着湿敷带去学校
- 孩子应该带一些保湿霜去学校，然后在隐蔽的地方涂抹在皮肤上，注意不能用手取两次
- 如果孩子在学校感觉瘙痒，可以在一个隐蔽的或让他们感到放心的地方对皮肤喷水或冷敷
- 在运动时，穿一件湿的背心在衣服下能降低热度和减轻瘙痒
- 如果孩子有花粉过敏症，却需要在草地上进行体育活动，那么在开始前可以服用非镇静的抗组织胺药物

- 让老师和学校了解湿疹，需要怎么做能帮助您的孩子控制湿疹，还有学校里有哪些因素可能会诱发湿疹，比如教室的暖气太热或者需要让您的孩子坐在远离暖气的地方。

我的孩子应该使用哪种防晒霜？

我们建议使用药店内出售的针对敏感性皮肤的高品质防晒霜。请确保在膀子上的一小块区域先试用看是否有刺激性。



皮肤科

The Royal Children's Hospital Melbourne
50 Flemington Road Parkville
Victoria 3052 Australia
www.rch.org.au

Melbourne
Children's

Excellence in
clinical care,
research and
education

