

湿疹

Simplified Chinese



湿疹是一种常见皮肤病，通常在孩子不到一岁开始。受影响的皮肤发干、发红、发痒；有时这些区域会破裂、出水，然后结痂。不幸的是湿疹没有治疗方法。不过有很多方法可以控制湿疹并让孩子感觉舒服些。湿疹不会传染。

湿疹的迹象和症状

- 得湿疹的婴儿通常脸上有红色、干性的疹子，他们的头皮上、身上、胳膊、腿上或耳朵后面都有可能出疹子，很痒，会让他们晚上睡不好觉。
- 在学步儿童和稍大些的儿童当中，膝盖、手腕、胳膊肘和脚踝周围有皱褶的皮肤经常出现湿疹。
- 有些儿童全身都有湿疹。

湿疹严重程度通常会变化，你会注意到孩子的湿疹有时轻微、有时加重。重要的是在湿疹严重起来时有效地进行管理和控制。

次级细菌或病毒性的皮肤感染在得湿疹的儿童当中也较常见，特别在湿疹没有得到有效控制之时。不要让有唇疮的人亲吻孩子，因为唇疮病毒有可能让孩子感染湿疹。次级感染的迹象是湿疹部位出水、结痂和破裂。

湿疹是因何而起？

湿疹起因是个未知数。如果家人有湿疹、哮喘或花粉热，那么孩子就更有可能得湿疹。有些得湿疹的孩子还会得哮喘或花粉热。

能引起湿疹的因素很多，比如：

- 衣服、毯子、暖气等造成过热
- 皮肤干燥
- 肥皂、洗涤剂、织物或其它化学物质刺激皮肤
- 食物过敏或不耐症
- 对尘螨、植物花粉或动物皮毛等环境过敏原的过敏反应
- 病毒和其它常见感染

在家如何照料

通过识别和避免诱因，大多数儿童在家里就能很好地控制湿疹。使用以下有助于控制湿疹的策略，让孩子更舒服些。

避免刺激皮肤的东西

每个孩子对不同事物的反应都不一样，可能需要花些时间才能知道是什么在刺激你孩子的皮肤。一些刺激皮肤的常见东西包括：

- 嘴巴含着奶嘴、流口水或周围有食物 – 在嘴巴周围擦厚厚的保湿霜，吃完饭后用柔软的湿毛巾擦洗皮肤，然后重新擦保湿霜
- 带毛刺的材料，比如羊毛或晴纶衣服、床上用品和汽车安全座椅套
- 洗涤剂、肥皂、泡泡澡、消毒洗液
- 牙膏 – 使用不含SLS成分的产品
- 宠物皮毛、花粉和房子里的尘螨等环境过敏原 – 如果你觉得孩子可能对其中一种过敏原过敏，带他们去看过敏专家（专门检查过敏的医生）。

保持皮肤湿润

只要有需要就经常给孩子擦厚厚的不带香料的保湿霜，即便皮肤上已经没有湿疹。有些孩子每天需要擦一两次保湿霜，有些孩子需要擦的次数要多些。稠一些的润肤霜要比润肤露更有效。

在泡澡和冲澡时应该用不带香料的润肤霜、沐浴油或不含肥皂的洗澡液。

保持孩子凉爽

热是湿疹最常见的诱因。你可以通过以下办法保持孩子凉爽：

- 给孩子穿一两层薄的棉质的衣服
- 孩子床上不要放被子和羊毛毯，用棉布毯子或床单
- 白天室内温度保持在20°C以下

- 晚上孩子房间里的温度保持在15°C或以下
- 告诉托儿所、幼儿园或学校里的老师怎样给孩子穿衣服合适

最好至少每天给孩子泡一次凉水澡，水的温度不应该超过30°C，往水里放一至两瓶盖普通的、不带香料的沐浴油。

控制孩子痒的感觉

抓挠会加剧湿疹而且会引起感染。用以下方法帮助他们不要抓挠：

- 在痒的地方用柔软、清凉的湿毛巾敷5-10分钟可以立即缓解痒的感觉；拿掉毛巾后擦厚厚的一层润肤霜。
- 在睡觉时敷上湿纱布，特别是开始用可的松治疗后（如果开了处方 – 见下）24-48小时内湿疹没有得到控制的情况下。湿疹退却后应该停止用湿纱布；起湿疹时再用湿纱布。湿纱布很有效，通常只需要用三到五天。[见湿纱布使用说明](#) (rch.org.au/uploadedFiles/Main/Content/derm/Wet_dressings_eczema.pdf)。
- 在薄薄一层棉布衣服下面套一件湿的T恤或背心是控制孩子身上发痒、发红的好方法。白天晚上可以重复这么做，直到发痒、发红的现象减退。
- 使用矿物盐喷剂（药房有售）可以立即缓解痒的感觉。
- 孩子挠痒时转移他们的注意力。
- 保持孩子的指甲短而干净。

湿疹和饮食

大多数有湿疹的儿童对食物没有任何反应。不过，在有些儿童当中，食物过敏可能是一种诱因。

- 如果婴儿有大面积湿疹，而且对湿疹治疗没有反应，那就需要考虑食物过敏问题。
- 有时年纪大一些的儿童忍受不了酸性食物和防腐剂，导致在嘴巴周围出现湿疹。这不是过敏。
- 所有食物在“被证明有罪之前都应视为无罪”。重要的是不要限制孩子的饮食，除非医生、过敏专家或营养师建议你这么做。过敏专家会选择为孩子做检查，以确认孩子对哪些食物过敏。

什么时候去看医生

如果出现以下情况，带孩子去看医生：

- 接受常规治疗两天后孩子的湿疹没有好转
- 孩子有感染的迹象：湿疹处出水、结黄颜色的痂、皮肤破裂
- 你出于任何理由担心孩子的健康或皮肤。

如果孩子的湿疹发展成一种细菌感染，他们可能需要抗生素。极少数情况下，如果孩子感染严重的疹子，他们可能需要住院接受治疗。

如果孩子的湿疹问题很复杂或很难治疗，医生或皮肤科护士会替孩子制定一个湿疹治疗计划。

漂白浴

如果孩子的湿疹受到感染或难以控制，推荐使用漂白浴。准备漂白浴时水温不应超过30°C。用10升的桶把水加到合适高度，往水里加：

- 1-2瓶盖沐浴油
- 每10升水掺100克（三分之一杯）盐
- 每10升水掺12毫升4%的White King漂白剂

孩子从浴缸出来后不要用水冲洗。

开始时，孩子每天应该有一次漂白浴，连续一个月；第一个月过后，再用一个月的时间每周给孩子洗三次漂白浴；然后再用一个月的时间每周洗一次。如果湿疹开始严重起来，增加漂白浴的次数，然后再逐渐减少。

可的松治疗

医生可能会开可的松乳膏或药膏。可的松是人体生成的一种天然荷尔蒙。可的松对控制湿疹非常有效，如果按说明使用就能确保安全。

药剂含量低的可的松药膏用在孩子脸上，含量高的可的松药膏用在身体上。重要的是要在所有有湿疹的地方都擦上合适的可的松，即便皮肤暴露在外也要擦。所有药物、乳膏和药膏都要遵医嘱使用。

虽然在药房无需处方就能买到药剂含量低的可的松药膏，但重要的是要为孩子买合适的药膏或药水，而且你应该知道如何正确地使用。在给孩子用可的松之前咨询医生的意见。

去掉孩子的痂

如果湿疹处结痂，务必要去掉这些痂，否则痂会挡住皮肤，对湿疹的治疗就起不了作用。要去掉痂，给孩子洗30分钟凉水澡软化痂，然后在水里用湿软的毛巾擦掉它们。去掉痂后，再重新执行孩子的湿疹治疗计划，在露出的皮肤上擦药。

重点记住

- 湿疹无法治愈, 不过可以得到有效控制。
- 湿疹严重程度通常会变化, 重要的是在湿疹一严重起来时就进行控制。
- 要控制湿疹, 保持孩子凉爽, 经常给他们擦润肤霜, 不让他们接触会刺激到皮肤的东西。
- 如果湿疹较难控制, 请医生为孩子制定一个湿疹治疗计划。

要了解更多信息

- The Royal Children's Hospital 皮肤科: [湿疹资源](http://rch.org.au/derm/eczema/Knowing_your_child_s_eczema) (rch.org.au/derm/eczema/Knowing_your_child_s_eczema)
- The Royal Children's Hospital 皮肤科: [湿纱布使用说明](http://rch.org.au/uploadedFiles/Main/Content/derm/Wet_dressings_eczema.pdf) (rch.org.au/uploadedFiles/Main/Content/derm/Wet_dressings_eczema.pdf)
- The Royal Children's Hospital 皮肤科: [湿疹沐浴配方](http://rch.org.au/uploadedFiles/Main/Content/derm/eczema-bath-information.pdf) (rch.org.au/uploadedFiles/Main/Content/derm/eczema-bath-information.pdf)
- The Royal Children's Hospital: 皮肤科护士组织的湿疹讲座, 在三个小时的讲座中为孩子做检查、介绍情况并制定控制计划。你的医生需要[发转介信](http://rch.org.au/derm/contact_us) (rch.org.au/derm/contact_us), 这样你们才可以去参加讲座。
- [Eczema Association of Australasia Inc](http://eczema.org.au) (eczema.org.au)
- [ASCIA](http://allergy.org.au/patients/skin-allergy/eczema) (allergy.org.au/patients/skin-allergy/eczema)



The Royal Children's Hospital 编制, 维州政府协助。rch.org.au/kidsinfo

2018年审定

儿童健康信息获The Royal Children's Hospital Foundation支持,
捐赠网址: rchfoundation.org.au。

免责声明

本资料不应替代医生或健康专业人士的建议。RCH已尽所有合理努力确保出版时本资料的准确性。RCH对本资料所列治疗方法的任何错误、造成的误解或成功把握不负任何责任。本资料会定期更新, 请务必注意使用最新版本。