

治疗湿疹 的最佳建议

以下小窍门和建议将有助于治疗您孩子的湿疹

药用乳膏和软膏

- 每天涂抹保湿霜, 即使没有湿疹
- 出现湿疹时, 在医生或执业护士的指示下使用处方外用类固醇
- 不推荐使用含有常见过敏食品 (如牛奶、山羊产品和坚果油) 的保湿产品

沐浴

- 尽可能每天浸浴或淋浴一次
 - 洗澡时轻轻去除任何湿疹结痂 - 可使处方外用类固醇的效果更好
- 避免使用肥皂制品和泡泡浴, 因为它们会使皮肤干燥
- 还应避免使用含有香水或香精的产品, 因为这些产品会刺激皮肤
- 洗头时, 使用敏感性皮肤适用的洗发水

触发因素

- 避免过热 - 过热会使湿疹儿童的体温迅速升高, 从而使湿疹的瘙痒症状更加严重
 - 尽量不要给孩子穿花里胡哨的衣服 - 首选纯棉衣物
 - 避免在床上使用厚重的毛毯和被子 - 建议使用柔软的棉质或丝质床单, 天气较凉时使用薄棉毯或轻便的睡袋
 - 尽可能不要在卧室内放置加热器
- 保持指甲洁净, 并定期修剪指甲 - 有助于防止抓伤皮肤
- 如果儿童的皮肤受到衣服标签等粗糙材料的刺激请将它去除

外用类固醇

外用类固醇有助于缓解皮肤刺激和瘙痒，并有助于减少湿疹发作(发红和发痒)。

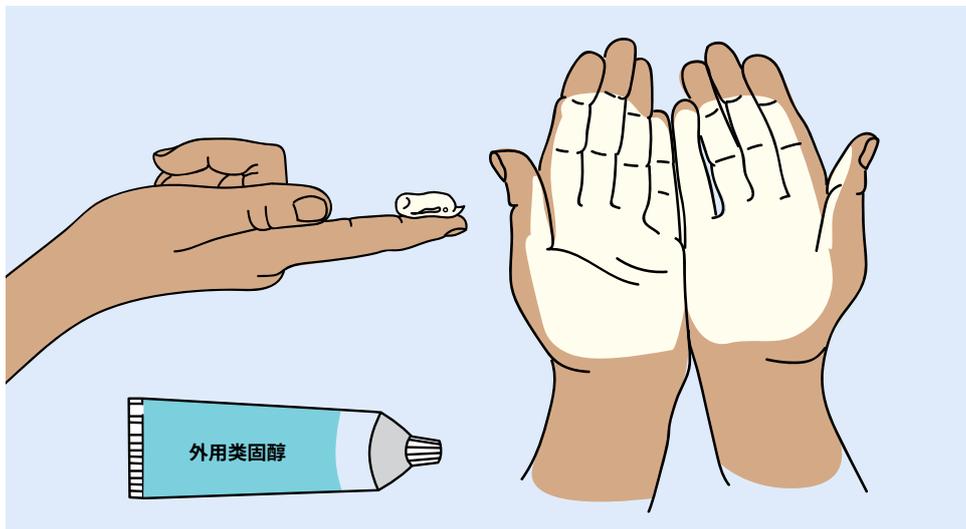
应该在何时以及何部位使用外用类固醇？

一旦看到任何湿疹部位(发红、发炎、表面粗糙)，立即使用外用类固醇(根据处方)，将其涂抹于所有受湿疹影响的部位，而不仅仅是最严重的部位。破损皮肤也需要涂抹。

我需要使用多少？

有时候很难确定要在一个皮肤区域涂抹多少外用类固醇。如果涂抹过少，可能不起作用。

使用足量的外用类固醇覆盖所有受到湿疹影响的皮肤区域。以指尖大小为数量单位涂抹可能有帮助。1个指尖单位的药膏足以覆盖相当于手指并拢状态下两只平摊的成人手掌大小的皮肤区域。例如，如果待治疗的皮肤区域大小是四只平摊的成人手掌的大小，则每次应使用两个指尖单位的外用类固醇。



一天涂抹一次就够了。继续每天涂抹一次，直至湿疹完全消失(皮肤光滑、不发红、不发痒)，或遵循您的主治医护人员的建议。如果治疗得当，大多数情况下，湿疹将在1-2周内清除。

我应该使用多少保湿霜？

可能比您想象的要多!每周使用以下数量：

- 婴儿 125 g
- 幼儿 250 g
- 大龄儿童或青少年：500 g