



儿童湿疹手册

鸣谢英国湿疹学会

目录

专题问答	5
什么是特应性湿疹？最常见的触发因素是什么？	5
儿童特应性湿疹的症状	5
儿童特应性皮炎可以治愈吗？	6
为什么我的孩子会有特应性湿疹？	6
最常见的诱因有哪些， 如何避免？	6
肥皂和水.....	6
香水.....	6
温度.....	6
汗水.....	6
潮湿和脏乱的玩耍.....	6
衣服.....	7
花粉.....	7
屋尘螨.....	7
动物.....	7
食物.....	7
潮湿和霉菌.....	7
泳池.....	7
儿童特应性湿疹常见吗？	8
由于湿疹我孩子的皮肤有浅斑和暗斑问题， 为什么会这样？	8
儿童特应性湿疹传染吗？	8
我孩子的湿疹会随着长大痊愈吗？	8
我已经有一个孩子患有湿疹， 下一个孩子患湿疹的风险有多大？	8
治疗	9
润肤剂.....	9

医生给我的孩子开了润肤剂，但我不清楚多久用一次	9
我应该用什么润肤剂？	9
我女儿说当我给她涂面霜时候，她感到刺痛 – 她会过敏吗？	10
我如何使用免洗润肤剂？	10
有人告诉我要用一种肥皂替代品，我的孩子会干净吗？	11
泡澡怎么样？	11
我的孩子能淋浴而不泡澡吗？	11
局部类固醇.....	12
什么是局部类固醇，它们安全吗？（我听说它们能使皮肤变薄）	12
医生给我孩子开了一种中等效力的类固醇，但我以前用的是弱效的的可的松，你能解释一下原因吗？	12
如何使用局部类固醇？	13
局部类固醇的正确用量？	13
需要同时在炎症部位涂润肤霜和局部类固醇吗？如果不需要同时，那么先涂哪个重要吗？	13
局部钙调磷酸酶抑制剂	13
我听说过 Elidel 和 Protopic——它们是什么？.....	13
抗组胺药.....	13
抗组胺药对我的孩子有帮助吗？	13
粘贴绷带和湿巾.....	14
什么样的粘贴绷带可以给湿疹病童使用.....	14
什么是湿巾	14
湿包绷带如何配合湿疹治疗？	14
湿疹感染治疗	14
如何判断孩子的湿疹是否感染	14
其他治疗方法	16

我按照医生的所有指示去做，但是我孩子的湿疹没有好转的迹象，还有其他治疗方法吗？	16
补充疗法.....	16
有什么治疗湿疹的补充疗法吗？	16
中草药疗法	16
饮食，母乳和断奶	16
饮食	16
我认为女儿对她正在吃的食物过敏，加重了她的湿疹，怎样才能确认呢？	16
我应该给孩子吃特殊的饮食吗？	17
母乳和断奶.....	17
我应该母乳喂养吗？	17
我应该如何断奶？	17
实用建议	18
家庭，学校和玩耍.....	18
如何清除室内尘螨.....	18
吸烟影响孩子的湿疹吗	18
为什么我孩子的湿疹在冬天会加明显加重	18
我应该买什么样的衣服	19
我应该怎样洗衣服和床品.....	19
我儿子患有湿疹，他能养宠物吗？	19
我们已经有了—一只非常喜欢的狗，如果我们把它重新安置，我的小女儿会很不高 兴的——我们能做些什么呢？	19
我能带孩子游泳吗？	20
我想去有阳光的地方度假，应该采取什么特别措施？	20
我女儿总是在抓痒，我应该怎样帮助她？	20
压力会导致湿疹吗？	21

我女儿开始上学了，我担心没有我在身边照顾，她的湿疹会加重，有什么建议
吗?21

专题问答

什么是特应性湿疹？最常见的触发因素是什么？

“皮炎”和“湿疹”的意思是一样的。“特应性”这个词的意思是“不合适”。这个词用来描述包括湿疹、哮喘和花粉热在内的一系列疾病。特应性反应，或任何特应性疾病，是指身体的免疫系统对正常情况下不会造成任何伤害的事物反应过度——通常是我们周围的环境因素。对于许多孩子来说，尤其是那些患有更严重的特应性湿疹的孩子，皮肤也会受到遗传变化的影响。聚丝蛋白就是一个例子，它是皮肤中的一种结构蛋白，在特应性湿疹中起着不同的作用，导致皮肤屏障有缺陷。我们知道，大约 50% 的特应性湿疹患者都有聚丝蛋白缺陷，这也是并非所有儿童都能“长出”湿疹的原因之一。所有患有湿疹的儿童皮肤干燥，这使得刺激物(如肥皂、香水、洗涤剂)和过敏原(如动物皮屑、屋尘螨粪便和花粉)进入皮肤，使他们的皮肤发炎和发痒。

儿童特应性湿疹的症状

特应性湿疹是一种复杂的炎症性皮肤病。患有湿疹的儿童皮肤干燥，可能会出现湿疹发作。发炎的皮肤可能会变红或变深，这取决于孩子的肤色，而且会很痒和疼痛。这种痒有时会变得难以忍受，导致孩子想要不停地挠，尤其是在晚上，从而影响睡眠。如果孩子有中度到重度的特应性湿疹，他们可能会抓挠直到皮肤出血。然而，由于皮肤非常干燥，它也会自行破裂和流血。任何破裂、未愈合或出血的部位都特别容易受到感染。特应性湿疹通常出现在生命的最初几个月，通常开始于面部和头皮。它可以出现在身体的任何部位，但在白人儿童中，它通常会影响皮肤褶皱，颈部，膝盖后部和肘部内侧。也可能出现圆形的 50p 型湿疹，称为“盘状湿疹”。有色人种儿童的湿疹类型通常与白人儿童不同。这些包括膝盖前部和肘部后部的湿疹(称为“反向弯曲模式”)以及白色皮肤上的折痕。丘疹型，在胸部和腹部表现为细小的肿块，也很常见。如果孩子感染了湿疹，它可能看起来是红色的，或者比孩子平时的肤色更深，这取决于肤色，并且流泪，有小水泡。如果湿疹一直持续，皮肤可能会感觉和看起来在有很多摩擦和抓挠的地方变厚。可能会有裂缝和裂缝，这可能会非常痛苦，特别是在手上，使你很难拿起钢笔或铅笔。不同儿童的特应性湿疹的严重程度不同。一些孩子的皮肤干燥和湿疹可以通过简单的治疗得到控制，而另一些孩子可能需要各种更复杂的治疗。你会知道你孩子的湿疹是什么样子的，当皮肤变热、发炎、发痒和疼痛时需要什么治疗方法，以及你的孩子什么时候需要去看专业的医疗保健人员。然而，如果湿疹变得更糟(变得难以控制，或潮湿和流泪的黄色结痂)或扩散到身体的其他部位，你应该总是寻求医疗帮助。

儿童特应性皮炎可以治愈吗？

不幸的是，目前还没有，但通常可以很好地管理，让大多数孩子过上正常的生活。湿疹的本质是一个控制湿疹的循环(但皮肤干燥是恒定的)和皮肤发炎的“耀斑”。

为什么我的孩子会有特应性湿疹？

遗传因素似乎在儿童特应性湿疹的发展中起作用。通常有湿疹、哮喘或花粉热的家族史，但情况并非总是如此。还有许多环境因素也可能起作用。这些因素通常包括气候、温度、室内尘螨和花粉，以及个体触发因素，有时还包括个体过敏原。

最常见的诱因有哪些，如何避免？

触发因素是可能导致儿童湿疹恶化或“发作”的环境因素。这些因人而异，很难识别，因为它们可能不会引发立即或明显的反应。最常见的诱因有：

肥皂和水

避免使用普通的肥皂，也不要使用普通的水，这会进一步损害湿疹患者已经有缺陷的皮肤屏障，导致皮肤变得干燥和刺激。

香水

注意香水，无论是液体、粉状、膏状还是空气中的。

温度

太热或太冷或从一个温度到另一个温度都会引发瘙痒。许多患有湿疹的孩子很快就会发热，所以穿薄层衣服会有帮助。也试着把你的中央供暖恒温器调低到 18°C 左右。你可能会对这带来的不同感到惊讶。同时，没有湿疹的家庭成员可以多穿一层！

汗水

除了避免变得又热又粘，棉质衣服也有帮助。。

潮湿和脏乱的玩耍

例如沙子，水，油漆，粘土，学校自然桌上的一些食物和物品。在这些活动之前，手应该保湿，然后用肥皂替代品清洗，然后用润肤剂保湿(见第 7 页)。带棉质手套衬里的 PVC 手套会有帮助

衣服

羊毛和合成材料尤其不舒服。100%纯棉、竹材或真丝的衣服最好在磨料下穿。避免有接缝或标签的衣服会磨损，或者把标签剪掉。(见第 7 页)。带棉质手套衬里的 PVC 手套会有帮助。

花粉

如果你的孩子的湿疹是由花粉引起的，建议在花粉含量最高的清晨和晚上关闭窗户。在孩子出门前半小时，在皮肤上涂上适量的润肤剂(关于使用润肤剂和防晒霜的建议，请参阅第 20 页)，这将有助于在孩子外出时为花粉提供屏障，然后清洗会去除粘在皮肤或头发上的花粉颗粒。长袖和长裤，戴帽子和太阳镜，避免光脚和露趾凉鞋将提供进一步的保护。你可以使用天气预报应用程序来预测可能的花粉数量。

屋尘螨

屋尘螨存在于所有的家庭，是不可能根除他们。它们在温暖潮湿的环境中茁壮成长，尤其是床垫。屋尘螨粪便会加重湿疹，80%湿疹患儿皮肤点刺试验呈阳性，可能对屋尘螨过敏。在 60°C 的温度下洗衣服和床上用品会杀死它们。有关更多提示，请参阅第 18 页

动物

如果你有宠物，确保它们远离你孩子的卧室。动物的皮屑、唾液和皮毛都有刺激性，所以要确保你经常打扫房间，让你的孩子在抚摸或接触动物后洗手。

食物

少数湿疹患儿对食物过敏，最常见的是鸡蛋、坚果、芝麻和牛奶。一般来说，食物过敏是在孩子两岁之前被发现的。对孩子来说，有一个好的、均衡的饮食是很重要的。儿童也可能对食物有刺激性反应，但这不是过敏。

潮湿和霉菌

潮湿和霉菌——腐烂的植物和建筑物里的霉菌产生的孢子会引起一些湿疹儿童的反应。。

泳池

潮、泳池水中添加的氯和其他化学物质会对皮肤产生不利影响，所以在下水前 30 分钟左右一定要涂上一层润肤剂。好好淋浴，离开泳池时涂抹更多的润肤剂。

儿童特应性湿疹常见吗？

儿童特应性湿疹是非常常见的，并在过去的 50 年显著增加。现在中国有 15-20% 的儿童患有此病。

由于湿疹我孩子的皮肤有浅斑和暗斑问题，为什么会这样？

有些湿疹患儿在耀斑消退后出现圆形或椭圆形的苍白斑块。这是湿疹的正常症状，叫做白斑糠疹。它影响所有种族的儿童，但在肤色较深的儿童中更为明显。由于未受影响的皮肤被晒黑的影响，它在阳光下也更加突出。皮肤颜色应逐渐恢复正常，但斑块可持续 2-3 年。在有色人种儿童中，受湿疹影响的皮肤区域会变浅或变深。这是因为湿疹炎症引起皮肤色素沉着的变化。深色斑块通常是湿疹的活跃区域，也可能是红色的。当您的孩子的湿疹正在清除时，通常会出现较浅的斑块(也可能是白色糠疹，如第 5 页所述)。这些色素的变化可能会在皮肤上持续几个月，因为它们需要很长时间才能

儿童特应性湿疹传染吗？

湿疹不传染。

我孩子的湿疹会随着长大痊愈吗？

随着年龄的增长，大多数孩子的湿疹会有所改善——大约三分之二的孩子在青春期时就会痊愈——但他们可能会留下干燥和敏感的皮肤。有些孩子一生都有湿疹问题，而另一些孩子可能会发现他们的湿疹在童年时期消失了，但在成年后又回来了。我们没有办法预测你孩子湿疹的自然病程——重要的是要控制它。

我已经有一个孩子患有湿疹，下一个孩子患湿疹的风险有多大？

如果你已经有一个孩子患有湿疹，那么你的下一个孩子也有 25% 的几率患有湿疹。如果父母一方患有湿疹，风险会增加，如果父母双方都患有湿疹，风险会进一步增加。但是，如果第一个孩子患有中度或重度湿疹，并不一定意味着第二个孩子也会患有湿疹，或者是相同程度的湿疹。湿疹的严重程度从轻微到严重不等，同一家庭的两个孩子很可能患有不同程度的湿疹，或者一个孩子患有湿疹而另一个孩子从未经历过这种情况。

治疗

润肤剂

医生给我的孩子开了润肤剂，但我不清楚多久用一次

大多数患有特应性湿疹的儿童皮肤干燥。皮肤没有产生足够的脂肪和油脂，失去了太多的水分，所以它变得干燥和开裂。这是由于皮肤屏障的缺陷。要理解这一点，一个简单的方法是把湿疹的皮肤想象成干燥的石墙，没有湿疹的皮肤想象成最近粘合的砖墙。经常使用润肤剂(医疗保湿剂，你可以从你的医生那里得到处方)对于不断修复皮肤屏障和帮助防止干燥是必不可少的。你需要不断更换油脂，并用润肤剂治疗干燥的皮肤。换句话说，即使皮肤看起来很好，你也必须每天使用它们，因为这将有助于防止湿疹进一步“爆发”，并有助于保持重要的皮肤屏障完整。润肤剂是一种医用保湿剂，可以作为软膏、面霜、乳液、凝胶和喷雾剂留在皮肤上，也可以作为肥皂替代品使用的洗剂和沐浴油/沐浴凝胶。如果可能的话，你应该每 3-4 小时使用一次免洗润肤剂(见反面)，具体取决于使用的类型(如软膏、面霜或乳液)和孩子皮肤的干燥程度。面霜、乳液和凝胶需要比软膏更频繁地使用(喷雾剂是基于软膏的)。每次孩子洗手或身体时都应该使用肥皂替代品(可能是润肤洗涤产品或作为肥皂替代品的免洗润肤剂)，即使皮肤看起来很好。我们建议儿童先用肥皂洗手，然后再用肥皂替代品洗手，然后用软毛巾轻轻拍干双手后重新涂抹润肤剂。在某些情况下，比如寒冷的天气，或者婴儿和小孩子的吃饭时间，脸上和手上的湿疹会变得更严重，所以提前涂抹大量的免洗润肤剂来保护他们的皮肤。游泳前 30 分钟涂抹润肤剂，然后淋浴，之后再涂抹。让你的医生一次开大剂量的第润肤剂——患有特应性湿疹的孩子每周需要使用约 250 克的免洗润肤剂(对于较大的孩子，每周最多使用 500 克)，如果湿疹严重，则需要更多。当你找到一种你的孩子喜欢并且适合他们皮肤的润肤剂时，要求重复处方并大量使用(例如 500 克的泵或浴缸和 200 毫升的瓶装洗涤产品)，这样你就不会用完。小的分配器或浴盆也很有用，当你去学校和外出时。大药房出售较小的空药瓶和药桶。

我应该用什么润肤剂？

如上所述，润肤剂有软膏、面霜、乳液、凝胶和喷雾剂等形式，它们会留在皮肤上，被称为免洗润肤剂，还有沐浴/淋浴洗剂，用于清洗和冲洗。当地卫生部门通常会有一份润肤剂的候选名单，供医生开具处方。向你的医生咨询当地的处方指南。软膏是最油腻的一种润肤剂。它们比其他润肤剂含有更少的防腐剂，不需要像面霜、凝胶和乳液那样需要稳定添加剂。(防腐剂和稳定成分可能会对某些儿童造成刺激或过敏反应。)软膏有桶装的，也有喷雾的。它们可以给皮肤一个很好的密封，并且在恢复皮肤的屏

障功能方面非常出色。它们确实会使衣服变油，但在睡觉和不穿特别衣服的时候，它们是一个不错的选择。可以理解的是，许多父母更喜欢给孩子开一种更轻、更容易被皮肤吸收的面霜。凝胶的稠度与面霜相似。乳液是最轻的一种润肤剂。它们适用于感染湿疹的区域或非常多毛的区域，如头皮或腋下。如果你的孩子有中度到重度湿疹，解决办法可能是白天使用乳霜，晚上使用软膏。有些润肤剂含有添加成分，如保湿剂尿素或甘油(天然保湿因子)、止痒和抗菌添加剂。面霜和乳液还必须含有防腐剂和稳定添加剂(以保持油和水的混合)，这在一些儿童中可能引起过敏或刺激反应，但防腐剂对于产品安全和防止污染都是必不可少的。大多数润肤剂都有儿童处方，也可以从药店买到。你的医生、健康访视员、护士或药剂师应该能够给你建议。秘诀在于找到那些适合你孩子的，这只能通过反复试验来实现。很有可能你会发现组合使用效果最好——例如，在皮肤非常干燥的地方使用更油腻的软膏，如果湿疹有点流泪，则使用乳霜或乳液。尝试使用任何新的润肤剂至少一个月，除非你能看到它使湿疹恶化。每天在一小块没有湿疹的皮肤上进行贴片测试是一个好主意，持续 5 天，检查过敏或刺激反应的迹象。如果皮肤有反应，停止使用该产品。

我女儿说当我给她涂面霜时候，她感到刺痛 – 她会过敏吗？

有些孩子皮肤敏感，涂上面霜后会感到刺痛或瘙痒。这种情况通常发生在皮肤非常干燥的时候，但几分钟后这种感觉就会消失。如果是这样，这就表明它不是过敏。即便如此，你也可以试着找到一种不会引起这种感觉的润肤剂，这样你的孩子使用它会更开心。一些孩子可能会对面霜和乳液中使用的防腐剂有皮肤反应，在这种情况下，你需要更换你使用的防腐剂或改用软膏。软膏含有较少的防腐剂。不含任何防腐剂的软膏有 50% 白色软石蜡中的 50% 液体石蜡、白色软石蜡 BP、黄色软石蜡 BP、Diprobase 软膏、Zeroderm 软膏和 Hydromol 软膏。一些患有湿疹的儿童发现含水药膏会引起刺痛。这是研究的主题，研究发现罪魁祸首可能是一种名为十二烷基硫酸钠(SLS)的“肥皂剂”，它存在于面霜中。进一步的研究表明，SLS 会削弱皮肤屏障。近年来，一些润肤剂已经被重新配制，以去除 SLS，大多数处方润肤剂都不含 SLS。

我如何使用免洗润肤剂？

将大“点”或“团”的润肤剂均匀地涂抹在皮肤上，间隔几厘米，然后顺着头发生长的方向轻柔地向下涂抹。千万不要揉搓它，因为厚厚的润肤剂有时会阻塞皮肤中的毛囊，这可能会导致受影响的毛囊轻度炎症或感染。有充分的证据表明，如果皮肤经常保湿，可能需要较少的局部类固醇。如果你使用罐子，在使用之前用勺子将奶油或软膏倒入，以避免用手指污染产品。如果使用面霜，一个很好的选择是使用泵分配器。与药

膏(石蜡基产品)接触的绷带和衣服很容易被明火或香烟点燃，因此请避免您的孩子靠近明火或香烟。

有人告诉我要用一种肥皂替代品，我的孩子会干净吗？。

普通的肥皂和泡泡浴会去除皮肤的油脂，破坏皮肤屏障，导致皮肤干燥。然而我们建议儿童同时用肥皂和肥皂替代品洗手(见第 6 页)。不应仅用水给孩子洗手，因为水会非常干燥。肥皂替代品与水一起使用，可以像肥皂一样清洁皮肤。肥皂的替代品可以是一种润肤产品，也可以是孩子经常使用的免洗润肤剂。用免洗润肤剂代替肥皂，只需把它涂在孩子的皮肤上，然后冲洗掉。沐浴油也可以帮助清洁皮肤。

泡澡怎么样？

每天泡澡被认为是大多数湿疹儿童的最佳选择。泡澡应该少于 20 分钟，因为过了这段时间，皮肤会变得更加脆弱，随后的抓挠会造成更多的伤害。洗澡水应该是温的，但不要太热——如果水太热可能会引起瘙痒。不要使用泡沫浴，因为它会非常干燥和刺激一些皮肤。另外，不要只用清水给孩子洗澡——清水会使皮肤非常干燥。相反，在孩子入浴前，给他们全身涂上医用润肤霜，然后让他们在浴缸里浸泡并冲洗干净。作为沐浴油的替代品，你可以在沐浴液中加入一汤匙润肤剂。油和水的混合物可以清洁皮肤，并在皮肤上涂上一层油膜，锁住水分，防止皮肤干燥。润肤剂会使浴缸滑，所以一定要使用浴垫，每天清洗浴缸和淋浴，以防止事故和油脂的积聚。白醋是一种很好的洗浴用品。沐浴后，用柔软的毛巾轻拍皮肤，使其干燥，并重新涂抹免洗润肤剂。

我的孩子能淋浴而不泡澡吗？

一般来说，建议泡澡，因为浸泡在润肤浴中是帮助保湿和清洁皮肤的好方法。如果你没有泡澡或喜欢其他的清洗方法，可以使用润肤剂，然后用淋浴或一桶水和一个勺子冲洗掉。更小的孩子也可以“桶浴和冲洗”。用于淋浴和漂洗的水应该是温的，而不是热的。应该避免使用普通的沐浴露，因为它们会非常干燥，对某些皮肤有刺激作用；相反，你可以使用润肤的淋浴或洗涤产品，或者使用免洗润肤剂来代替肥皂——但要小心，因为它们会使浴室的地板很滑。洗完或淋浴后，用柔软的毛巾轻拍皮肤，使其干燥，然后重新涂抹免洗润肤剂。

局部类固醇

什么是局部类固醇，它们安全吗？（我听说它们能使皮肤变薄）

局部类固醇是用于治疗皮肤湿疹的治疗方法；如果使用正确，它们是安全有效的。人体产生自己的类固醇，它有许多功能，包括控制炎症。用于治疗湿疹的类固醇与人体自身产生的类固醇非常相似。局部类固醇有乳霜、软膏、凝胶和胶布等形式。它们有一个通用(药物)名称和产品名称，在英国有四种不同的强度(轻度、中度、强效和非常强效)——例如，氢化可的松是轻度的，Eumovate 是中度的，Betnovate 是强效的(如果你不确定，请查看患者信息小册子或询问药剂师)。任何副作用发生的几率随着类固醇强度的增加而增加。局部类固醇已经存在了 50 多年。一开始，它们在儿童身上的使用数量和效力都比今天要大得多。目前对皮肤变薄的担忧大多是基于历史，而不是基于当今儿童的治疗方式。皮肤科医生会考虑到湿疹的严重程度，局部类固醇的使用时间，孩子的年龄和受影响的皮肤区域，以确保皮肤不会变薄，所以这个问题现在非常罕见。局部类固醇应仅用于短期耀斑治疗。医生可能会建议使用 2 周：每天一次，连续 7 天，然后每隔一天一次，再持续 7 天。有时，如果湿疹更严重或仍然明显，建议继续“周末治疗”。周末治疗意味着每周连续两天使用局部类固醇，通常不超过几个月。由于担心皮肤变薄而不使用处方局部类固醇的父母和护理人员可能会在不知不觉中延长皮肤的炎症并给孩子带来不必要的痛苦。如果湿疹得不到治疗，抓挠和摩擦几乎是不可避免的，这两种情况都会对皮肤造成长期损害。

医生给我孩子开了一种中等效力的类固醇，但我以前用的是弱效的可的松，你能解释一下原因吗？

湿疹可以用规定的局部治疗来治疗，这将减少炎症(皮肤发红或较暗的区域，取决于肤色)。处方治疗的选择——例如局部类固醇和/或局部钙调磷酸酶抑制剂(见第 13 页)——将取决于您孩子的年龄、受影响的皮肤面积和湿疹的严重程度。湿疹的严重程度各不相同。对于患有轻度特应性湿疹的婴儿和儿童，氢化可的松通常是所需要的，但对于那些患有中度至重度湿疹的人，可能需要更强的局部类固醇。医生可能会决定从较弱的局部类固醇开始，如果不能清除湿疹，就使用中等效力的局部类固醇。或者，医生可能更喜欢先用适度的局部类固醇“打击”湿疹，然后，一旦炎症得到控制，再用较弱的氢化可的松来清除皮肤。两种治疗炎症的方法都是正确的。然而，应该避免使用太弱的局部类固醇，因为湿疹不会清除，孩子的不适会延长。这也意味着从长远来看，你最终会使用更多的局部类固醇。及时使用适当的局部类固醇进行短期治疗是关键。

如何使用局部类固醇？

局部类固醇应按指示使用。这通常是一天一次，仅对炎症区域(即活跃的湿疹区域)。涂抹成薄薄的一层，顺滑向下涂抹。一旦局部使用类固醇，皮肤表面应该“闪闪发光”。另一种应用局部类固醇的方法是指尖单位(FTU)应用，如下所述。

局部类固醇的正确用量？

局部类固醇所需的量以克为单位测量。这可以通过沿着成人食指末端关节的长度挤压一条乳液或软膏来完成。这个量相当于半克(0.5 克)，或一个指尖单位，可以治疗两个成年人手指合在一起的扁平手掌大小的区域。

需要同时在炎症部位涂润肤霜和局部类固醇吗？如果不需要同时，那么先涂哪个重要吗？

重要的是，你要在两次涂抹之间留出一段时间——最好是 20-30 分钟——这样类固醇就不会被润肤剂稀释。没有固定的规则，即首先使用润肤剂，其次使用类固醇，反之亦然。最重要的是在应用程序之间总是留出一个时间间隔。然而，如果你的医生或护士建议你先使用类固醇，不要担心——两种方法都是正确的，只要你留出间隔。许多家长和护理人员发现，在晚上洗完润肤澡后，最容易使用局部类固醇。

局部钙调磷酸酶抑制剂

我听说过 Elidel 和 Protopic——它们是什么？

Elidel 和 Protopic 是匹美莫司乳膏和他克莫司软膏的商品名。它们是局部钙调磷酸酶抑制剂(tci)。它们被开给 2 岁以上的儿童和成人，作为局部类固醇的替代品，特别是当局部类固醇不能充分控制湿疹或湿疹位于身体皮肤非常脆弱的部位，如面部、颈部和腹股沟。此外，每周可使用两次 tci 进行维持治疗。tci 是为 2 岁以上的儿童开的执照，但更小的儿童可能会由皮肤科医生开出“非许可”处方。不需要担心 tci 会导致皮肤变薄。然而，它们确实有一些副作用，比如皮肤刺激和灼烧感。它们还增加了对太阳的敏感度。临床试验表明它们具有良好的安全性。这种药已经开了 20 多年了。

抗组胺药

抗组胺药对我的孩子有帮助吗？

抗组胺药实际上并不能治疗瘙痒，因为湿疹——不像荨麻疹——不是由组胺引起的。如果你的孩子患有荨麻疹和湿疹，可能会开抗组胺药。否则，你的医疗保健专业人员可能会给你开一些镇静的抗组胺药来帮助你的孩子晚上入睡。镇静的抗组胺药应该在

湿疹突然发作时短期使用，而不是长期使用。至少在睡觉前半小时给孩子服用抗组胺药，这样他们早上就不会犯困了。抗组胺药膏对治疗湿疹无效(它们会引起接触性过敏反应)。

粘贴绷带和湿巾

什么样的粘贴绷带可以给湿疹病童使用

粘贴绷带本身并不是治疗或治愈湿疹的方法。用于湿疹的绷带浸渍了含有氧化锌或氧化锌和鱼黄酚的糊状物，具有舒缓、冷却和缓解刺激的作用。膏状绷带对皮肤很厚的湿疹部位特别有用(称为地衣化)。它们很脏乱，所以需要有一个二次绷带来覆盖和固定粘贴绷带。它们可用于整个四肢或局部湿疹(例如手腕和脚踝)。

什么是湿巾

湿巾使用粘胶管状绷带或现成的衣服。它们提供了一个保护，舒适的层，防止刮伤。湿包绷带是在一层润肤剂上放两层绷带。第一层是湿绷带，第二层(外层)是干的。如果你的医生或护士建议给你的孩子用绷带，确保他们教你如何使用绷带。湿毛巾和绷带只能在晚上使用，因为抓挠损伤通常发生在孩子躺下和睡觉时。如果需要的话，白天可以在衣服下面穿干裹布或管状粘胶衣服。

湿包绷带如何配合湿疹治疗？

湿巾、绷带和衣服可以防止刮伤，帮助皮肤吸收乳霜和软膏，冷却皮肤表面，减少瘙痒，防止皮肤损伤。它们是给患有中度到重度湿疹的儿童开的处方。晚上佩戴，可以帮助孩子入睡，防止他们在睡觉时抓挠。湿巾是快速控制湿疹的好方法。然而，如果在绷带下使用局部类固醇，更多的类固醇被吸收，所以在包裹或衣服下使用类固醇应该总是在医学监督下。湿敷可以长期使用，不需要局部类固醇来维持皮肤。只有轻度湿疹的儿童不需要湿巾。它们不应该用于感染的湿疹。

湿疹感染治疗

如何判断孩子的湿疹是否感染

湿疹的皮肤屏障受损(或不如没有湿疹的皮肤有效)。这和抓挠造成的皮肤破损一样，使得细菌很容易进入破损的区域。抓挠会造成进一步的伤害，让更多的细菌进入皮肤。感染会导致皮肤发生变化，使其看起来比平时更红或更黑，这取决于肤色。它还会导致皮肤发痒和肿胀，甚至可能导致皮肤流泪并形成黄色的外壳。所有对治疗无反应、湿疹迅速恶化和/或感觉体温不适的儿童都应怀疑感染湿疹。如果你认为你孩子的湿疹可能被感染了，你应该尽快去看医生。

特应性湿疹的感染通常是由一种叫做金黄色葡萄球菌的细菌引起的，这种细菌会使一些孩子的湿疹恶化，愈合速度变慢。葡萄球菌。在湿疹患者的皮肤上发现的金黄色葡萄球菌比没有湿疹的皮肤上发现的要多。细菌感染的特应性湿疹在较小的区域可以用抗生素治疗，在霜，软膏或洗剂的形式。医生可能会开一种结合了类固醇(消炎)和抗生素的药膏。联合抗生素类固醇乳膏最多应使用 14 天。另外，特别是如果感染广泛，可能会规定口服抗生素。

患有特应性湿疹的儿童也可能患有真菌感染，如念珠菌(鹅口疮)和足癣(称为脚癣，尽管它可以影响身体的任何部位)，以及酵母菌感染(马拉色菌)。真菌感染通常只影响身体的一部分，使皮肤呈红色/粉红色或比平时更深(取决于肤色)，并有轻微的鳞片。真菌感染出现环状斑块。他们用抗真菌药膏和喷雾剂治疗，偶尔也用药片。

特应性湿疹的病毒感染包括软疣和疱疹性湿疹。软疣以白色珍珠结节的形式出现在皮肤上，几个月后逐渐消失。这是一种无害的病毒感染，常见于幼儿和小年龄的儿童，但在患有湿疹的儿童中可能更为普遍，有时需要几个月的时间才能清除。

疱疹性湿疹是一种由疱疹病毒引起的严重疾病。它通过直接接触传播。这种病毒感染的症状包括：

- 疼痛的湿疹，迅速恶化；
- 充满液体的水泡，破裂，在皮肤上留下小的、浅的、开放的疮；
- 发烧，全身不适(在某些情况下)。

对于这种感染，迅速获得治疗是很重要的——它不能留到早上!如果你认为你的孩子患有疱疹性湿疹，你应该立即去看医生，因为你的孩子需要在 48 小时内接受抗病毒治疗(阿昔洛韦)。

水痘是一种常见的儿童疾病，但患有湿疹的儿童患水痘并发症的可能性更高。如果你的孩子在感染水痘后三个月内服用了口服类固醇，他们对抗感染的能力会降低，需要你的全科医生密切监测。可能需要口服抗病毒药物或住院治疗以预防并发症。局部类固醇和局部钙调磷酸酶抑制剂是一个小问题。当你的孩子有新的水痘病变时，请咨询你的全科医生关于继续这些治疗的建议。炉甘石洗剂会使皮肤干燥，通常对患有湿疹的儿童没有帮助。使用他们常用的润肤剂来舒缓皮肤。乳状润肤剂可以放在冰箱里，起到冷却的作用。

如果您的孩子在短时间内多次感染，可以使用皮肤拭子来识别可能导致问题的细菌或病毒，并确保您的孩子接受正确的治疗。

其他治疗方法

我按照医生的所有指示去做，但是孩子的湿疹没有好转的迹象，还有其他治疗方法吗？

对于更严重的特应性湿疹，本手册中之前提到的方法可能没有疗效，这就要采用其他治疗方法，包括类固醇片、中波紫外线光治疗、环孢素、硫唑嘌呤和甲氨蝶呤。这些治疗通常只由皮肤科医生开处方。

补充疗法

有什么治疗湿疹的补充疗法吗？

虽然补充疗法不能治愈湿疹，但有些可能会有所帮助。然而，对一个人有益的东西不一定对另一个人有益。如果你想尝试任何一种补充疗法，你应该让你的医生/护士知道，你不应该突然停止使用他们规定的治疗。安全也是一个考虑因素。人们通常认为，因为一种面霜或产品被贴上“天然”的标签，它就可以安全使用。草药疗法可能有强大的，甚至是危险的副作用。此外，一些顺势疗法药膏以及中国和非洲的草药药膏被发现含有强效的局部类固醇，甚至含有危及生命的成分(例如砷)。如果你想尝试一种补充疗法，一定要去找一个注册过的医生，检查你所使用的产品是否在锅或管上有成分表。提前询问疗程的费用。

中草药疗法

科学试验发现，中药有时可能对治疗传统治疗无效的严重特应性湿疹有用。不幸的是，大多数的科学试验都是针对一种产品，Zemaphyte，它已经停产了。中草药的总体益处和风险很难评估，因为中医通常会为每个人配制不同的草药组合。有一些中草药导致肝脏或肾脏损伤的病例，所以首先要和你的皮肤科医生或全科医生谈谈，并定期进行血液检查，以检查可能的肝损伤的早期迹象。由于中草药对肝功能有潜在风险，不建议5岁以下儿童服用。同样，重要的是你要去找一个注册过的医生。

饮食，母乳和断奶

饮食

我认为女儿对她正在吃的食物过敏，加重了她的湿疹，怎样才能确认呢？

许多家长和护理人员认为，他们孩子的湿疹是由饮食中的某些东西引起的;然而，研究表明，患有湿疹的儿童患食物过敏的几率略高，但对绝大多数人来说，食物不是一个

相关因素。食物过敏也更容易发生在两岁以下。准确记录你的孩子吃了什么以及湿疹的情况是很有用的。食物可能在儿童湿疹中起作用的迹象包括湿疹恶化，瘙痒或腹痛，或腹泻。如果皮肤突然变得非常红或比孩子平时的肤色更深，发痒和肿胀，需要紧急就医，特别是如果嘴唇和呼吸受到影响。如果你认为食物过敏可能是一个因素，请咨询你的医生。有些食物会在孩子的口腔周围引起刺激，而不是过敏反应。除非营养师建议，否则不要减少食物组，因为儿童需要足够的营养，如钙和磷酸盐，以维持骨骼，牙齿和生长。如果饮食是你孩子湿疹的诱因，一定要让你的医疗保健专业人员把你推荐给营养师。

我应该给孩子吃特殊的饮食吗？

孩子不应该进行特殊的饮食，除非他们的病史强烈暗示了特定的食物过敏，或者有广泛的活动性湿疹，使用润肤剂和局部类固醇没有好转。一般来说，限制孩子的饮食对患有特应性湿疹的大龄儿童没有好处。对于婴儿，如果怀疑过敏，皮肤科医生或全科医生可能会建议进行 4 - 6 周的鸡蛋和牛奶排除试验。来自营养师的建议和监督是必不可少的。

母乳和断奶

我应该母乳喂养吗？

是的，如果可以的话。虽然没有证据表明母乳喂养可以预防湿疹的发展，但母乳喂养似乎确实对生命最初几个月湿疹的严重程度有保护作用。在可能的情况下，你应该母乳喂养到宝宝至少 6 个月大。除非皮肤科医生或过敏专家建议，否则不要改变母乳喂养的饮食习惯。

我应该如何断奶？

世界卫生组织建议，在可能的情况下，应在婴儿出生后的头 6 个月继续母乳喂养。任何患有特应性湿疹的婴儿都有增加的食物不耐受的风险，所以每次只引入少量的固体食物，这样对湿疹的影响就可以被注意到。较好的早期食物是婴儿大米、纯水果、蔬菜和土豆。建议婴儿从 6 个月大开始断奶。牛奶、鸡蛋、花生、坚果、芝麻、芥菜、大豆、芹菜、罗苹(法国和地中海国家常用的一种豆类)、亚硫酸盐(干果中常见的一种物质)、软体动物、小麦、鱼类和贝类是被确定为大多数不良食物反应来源的食物。它们应该以非常小的量(例如半茶匙)引入，并且一次不超过一种致敏食物。理想情况下，这些食物组之间至少间隔 3 天，因为非 ige 过敏反应可能需要 3 天才能出现。所有的高风险食物都应该在婴儿 12 个月大的时候开始食用。在 5 岁之前，不应该给任何孩

子吃完整的坚果，不管他们是否患有湿疹，因为它们可能有窒息的危险。如果您的宝宝属于食物过敏的高危人群，请与您的家庭医生讨论有关断奶的任何问题。

实用建议

家庭，学校和玩耍

如何清除室内尘螨

尘螨生活在我们所有的家里，看不见。它们是一种微小的生物，大量存在于床垫、地毯和其他软家具等物品以及表面灰尘中。螨虫本身不是问题，而是它们的粪便。当它们划伤皮肤时，会使湿疹恶化。要完全清除室内尘螨是不可能的，但你可以尝试一些简单的方法。

- 在 60°C 的温度下洗涤衣服和床上用品。
- 如果你的孩子有柔软的玩具，你可以把它们放在冰箱里 12 个小时，以杀死室内尘螨。
- 更换旧床垫。
- 特殊的床垫和枕套可以防止室内尘螨。(确保它们覆盖整个床垫/枕头)每周吸尘一次，包括床垫和枕头。
- 用湿抹布除尘所有家具

你可以考虑以下几点，但它们对你来说可能并不有效:

- 尽量减少软家具。
- 把孩子卧室的窗帘换成普通的卷帘。
- 木质、亚麻或树脂地板比地毯更可取，但对许多人来说，这可能不切实际或经济上不可行;当孩子只有轻度湿疹时，没有必要进行改变。

吸烟影响孩子的湿疹吗

在封闭空间吸烟会刺激皮肤，所以避免在孩子周围吸烟。在屋外吸烟，并请亲戚朋友也这样做。

为什么我孩子的湿疹在冬天会加明显加重

湿疹患者似乎很难控制体温，这意味着他们比其他人更能感觉到热或冷。炎热和出汗可能会使瘙痒更严重，而寒冷的天气会使皮肤更干燥，更容易开裂和疼痛。冬季的皮

肤问题会因集中供暖和家中缺乏湿度而进一步恶化。总的来说，阳光可以改善大多数孩子的湿疹。给孩子多穿几层衣服，这样他们就可以根据需要进行脱卸或穿上。在冬天，你可能还需要使用更多的润肤剂来防止皮肤干燥。

我应该买什么样的衣服

100%纯棉或竹制的衣服最适合患有湿疹的孩子，但有些孩子也可以忍受丝绸和光滑的现代人造纤维，因为材料的柔软性很重要。羊毛应该避免使用，因为它很痒，会刺激皮肤。尼龙靠近皮肤不允许它呼吸，所以它也应该避免。它也可以帮助剪掉标签，买没有接缝的衣服，因为这些也会刺激人。

我应该怎样洗衣服和床品

没有科学证据表明非生物洗衣粉比生物洗衣粉好，尽管许多湿疹患者说他们更喜欢非生物洗衣粉。在至少 60 摄氏度的温度下清洗床上用品，因为这将杀死室内尘螨。一定要好好清洗，如果可能的话，用两次清洗循环，避免使用织物护发素，因为这些护发素会刺激皮肤。由于润肤剂会堵塞洗衣机，大约每个月在高温下进行一次空洗，使用生物洗涤剂去除油脂。在花粉含量中高的春夏季节，最好在室内晾干衣服，或者用滚筒烘干，因为花粉会附着在室外晾干的衣服上，容易引发湿疹。

我儿子患有湿疹，他能养宠物吗？

明智的做法是，在购买动物之前，花点时间和动物在一起，看看你的孩子是否对这种动物过敏。拜访有宠物的朋友，看看你的孩子是否有反应。

我们已经有了了一只非常喜欢的狗，如果我们把它重新安置，我的小女儿会很不高兴的——我们能做些什么呢？

答案取决于你的女儿是否对宠物皮屑过敏。如果她有由这种过敏引起的严重湿疹(这将通过 IgE 血液测试来诊断)，那么与狗接触将继续使她的湿疹恶化。不幸的是，在这种情况下，给狗狗找个新家可能是你最好的选择。然而，如果她对狗没有过敏，但她的湿疹是由毛皮/皮屑引起的，或者她有轻度到中度的湿疹，试试这些建议:让狗远离你女儿的卧室。

- 在动物最喜欢的椅子上盖上一张棉质床单，在你的女儿坐下之前把床单取下来。
- 定期给狗狗刷毛，去除松散的毛。
- 定期清洗狗的被褥。
- 多吸尘。

(以上几点同样适用于养猫的家庭!)花粉会附着在室外晾晒的衣服上, 引发湿疹。

我能带孩子游泳吗?

游泳池里的氯和其他化学物质会刺激皮肤。确保你在孩子进入泳池前 30 分钟到 1 小时给他们涂上厚厚的润肤霜, 比如 Epaderm 软膏、Hydromol 软膏或 50/50 的白色软石蜡/液体石蜡。或者, 含有硅酮的防晒霜可以是有效的屏障, 但要确保你的孩子在没有湿疹的皮肤上涂抹 5 天, 不会对它产生反应。游泳后彻底淋浴, 并涂抹大量孩子常用的润肤霜。如果皮肤皴裂或疼痛, 在皮肤愈合之前最好避免游泳。在海里洗澡通常有助于湿疹, 但要小心尝试, 特别是当皮肤严重破损时, 因为海水真的会刺痛。

We want to take a holiday in the sun – are there special measures we should take?

我想去有阳光的地方度假, 应该采取什么特别措施?

很多人发现孩子的湿疹在阳光下有所改善, 但重要的是要意识到, 阳光会使一些孩子的湿疹恶化。所有儿童都需要使用 SPF50, 4-5 紫外线星级防晒霜, 以及防晒服和太阳镜来防止晒伤。许多患有湿疹的人发现, 矿物质防晒霜(含有二氧化钛和/或氧化锌)可以阻挡阳光, 比化学吸收剂更容易被皮肤接受。如果可以的话, 在涂防晒霜前半小时涂一点润肤霜。这段时间的间隔可以防止防晒霜被保湿霜稀释, 确保其保护性能。如果你使用的润肤霜是油腻的或油性的, 在出去晒太阳之前, 注意不要过度使用润肤霜, 因为这可能会导致“油炸”效果。更好的解决办法可能是买一件防紫外线的防晒服, 以尽量减少对防晒霜的需求。很多孩子发现, 热是引发湿疹的关键因素。穿浅色的裤子和上衣不仅能防止晒伤, 还能保持凉爽。棉衣和竹衣是让孩子保持凉爽的最好材料。一件湿的 t 恤也可以帮助皮肤降温, 但在阳光下要小心, 并在里面涂上防晒霜, 因为湿的材料比干的材料能提供更少的紫外线保护。

我女儿总是在抓痒, 我应该怎样帮助她?

你可以做一些事情来减少瘙痒和抓痒:

- 如果你的女儿开始感到痒, 鼓励她要求使用免洗润肤剂。把润肤乳放在冰箱里。冷敷可以更好地缓解瘙痒。
- 有规律的护肤程序。
- 洗完后, 轻拍皮肤使其干燥, 而不是揉搓。
- 使用棉质或竹质衣物和床上用品。(羊毛会使皮肤发痒, 合成材料容易使孩子感到热和出汗, 也会引发瘙痒。)

- 避免使用会影响皮肤的物质，如肥皂和洗涤剂。有些人发现非生物产品比生物产品引起的问题少。
- 在 60°C 的温度下清洗衣服和床上用品，以杀死室内尘螨，并将机器设置为额外的漂洗周期。
- 不要使用衣物柔顺剂。
- 尽量分散她的注意力，不要让她抓挠，比如做饭、打牌、玩拼图、乐高积木等。
- 尽量不要对她说“不要抓挠”，而是奖励那些有助于止痒的积极行为，比如从冰箱里拿冰凉的软膏涂在身上。
- 将室温控制在 16°C~ 18°C 之间。室温越高，她越痒。
- 卧室应保持凉爽，通风良好，但不能太冷。
- 如果你有宠物，不要让它们进入你孩子的卧室。
- 鼓励她轻轻揉搓或捏痒处，而不是抓挠。
- 让她的指甲保持短，以尽量减少对皮肤的伤害。

压力会导致湿疹吗？

压力本身不会引起湿疹；然而，它会使湿疹恶化。同样，湿疹也是压力的一个原因。学习应对压力的实用方法可以使它更易于管理。试着找出导致孩子压力的原因，并提前找出避免或处理这些情况的方法。

我女儿开始上学了，我担心没有我在身边照顾，她的湿疹会加重，有什么建议吗？

如果花时间确保老师和托儿所工作人员向他们解释湿疹并提供有关湿疹的书面信息，学校或托儿所不应该给患有湿疹的孩子带来问题。

- 在她的第一学期开始之前，去学校要求安排一次会面。作为家长，你需要在你和学校工作人员之间建立一种理解，并提供关于你的孩子和他们的湿疹的个人信息，其中可能包括一个医疗保健计划。解释你的孩子有湿疹，并描述在上学期期间可以做些什么来管理她的皮肤。这将有助于老师了解你的孩子在学校的湿疹需求。如果孩子有严重的湿疹和其他过敏症，学校护士也会介入。如果你有任何担忧，请联系学校护士。
- 如果老师能确保她的桌子不在阳光直射下或靠近暖气片，这将有助于防止她太热和发痒。
- 为学校提供她的润肤剂泵分配器。

- 如果您的孩子手上有湿疹，在某些活动中可能需要戴上棉质手套，例如潮湿和凌乱的游戏。然而，重要的是帮助患有湿疹的儿童尽可能过上正常的生活。
- 告诉学校你的女儿是否需要服用镇静的抗组胺药来帮助她在晚上入睡，因为有时他们会让孩子在早上的第一件事就是昏昏欲睡。
- 让老师向其他同学解释湿疹，告诉他们湿疹不能从别人那里传染，这是非常有用的，可以帮助他们理解和接受孩子。