



湿疹和家居刺激物

鸣谢英国湿疹协会

湿疹和家居刺激物

湿疹可以由环境中的许多事物触发，湿疹患者通常有许多不同的触发因素。这篇文章提供了一些信息和建议，告诉你如何避免或减少接触你可能在家里遇到的最常见的刺激物。重要的是要意识到许多家庭刺激物，包括室内尘螨和花粉，是不可能根除或完全避免的。这意味着控制你的诱因并不能代替湿疹治疗。

室内尘螨

室内尘螨是在室内灰尘中发现的微小生物。它们很小，用肉眼是看不见的。不是螨虫本身，而是它们粪便中的蛋白质会给特应性湿疹患者带来问题。室内尘螨粪便不太可能是湿疹的主要原因，但如果你对它们过敏，湿疹有时会变得更糟。研究表明，即使定期彻底清洁，你也无法将室内尘螨的数量减少到对湿疹有显著的临床效果的程度。然而，我们从湿疹患者那里听到，他们觉得减少家里的灰尘量对他们有益。

室内尘螨数量最多的地方是床垫和其他床上用品，它们的主要食物来源是我们脱落的皮肤屑。室内尘螨也存在于衣服、地毯、窗帘、软家具和软玩具中。

要减少家中的灰尘，请采取以下步骤：

- 每周吸尘一次地毯和软家具，特别注意接缝处，因为那里有大量的室内尘螨。
- 定期清洗/干洗窗帘和坐垫套(如果要清洗，温度至少要达到 60°C 才能杀死螨虫)
- 考虑一下可以擦拭的软家具，比如乙烯基或皮革。如果你确定室内尘螨是你的诱因，你也可以考虑用卷帘代替窗帘来减少灰尘的传播。如果你或你的孩子有严重的湿疹，你可能希望用树脂或油毡等无缝地板代替地毯。木材、乙烯基或层压地板可以很容易地通过拖地或蒸汽清洁。
- 如果你的孩子在地毯上玩耍，在游戏区域铺上一块保护性的棉质床单(在幼儿园或小学铺上棉质垫子或棉质毯子也是一个好主意)。

- 用湿抹布或拖把擦拭坚硬的表面。
- 每天给卧室和客厅通风以降低湿度，从而使它们对螨虫的吸引力降低。如果你的家里非常潮湿，你可能希望投资一台除湿机。
- 将装饰品和书籍等物品放在封闭的展示柜中，而不是放在开放的书架上，这样会吸引灰尘。同样，将玩具存放在玩具盒或橱柜中，理想情况下，避免将柔软的玩具放在孩子的婴儿床或床上
- 软质玩具应按照标签上的说明定期清洗(但请注意，温度至少需要 60°C 才能消灭螨虫)。一个消灭不可洗的毛绒玩具上尘螨的好方法是把它放在冰箱里(装在塑料袋里)至少 24 小时。冷冻可以杀死室内尘螨，但你仍然需要在之后(与孩子保持一定距离)刷玩具以清除粪便
- 在 60°C 或更高温度下洗涤床单。滚筒式烘干也有助于消灭室内尘螨。
- 如果湿疹严重，请在床垫、枕头和羽绒被上加装防尘螨罩，但请注意，这些东西可能会很贵

宠物

动物皮屑(脱落的皮肤细胞)、唾液和皮毛都是刺激物。除了避免与动物有过多的身体接触和抚摸它们后洗手外，以下建议也会有所帮助防晒霜主要有两种：

- 定期吸尘和湿尘。
- 训练你的猫或狗使用自己的宠物床/篮子，而不是你的沙发。
- 禁止宠物进入卧室，不要让它们直接躺在柔软的家具上。例如，在宠物最喜欢的扶手椅上放一条宠物毯子，可以定期取下，摇晃和清洗，并避免你自己坐在那张椅子上。
- 定期给宠物刷毛，去除松散的皮毛，包括草花粉等过敏原，这些过敏原可能会附着在它们的皮毛上。
- 家中的宠物过敏原可能需要长达 8 周的时间才能减少，所以短期的重新安置宠物是不值得尝试的

花粉和霉菌

这些过敏原通常是通过空气传播的，很容易进入家中。草、杂草和树木花粉在春季和夏季尤其成问题。在秋天，霉菌会向空气中释放一种叫做孢子的微小种子，这会引发湿疹症状。霉菌孢子存在于任何潮湿的地方——从成堆的秋叶和树木繁茂的地方到潮湿的浴室、厨房，甚至是成堆的湿衣服。虽然霉菌在冬天的室外是休眠的，但在室内如果空气足够温暖和潮湿，霉菌可能会活跃。

- 如果你的湿疹在花粉季节变得更严重，试着在花粉量高的日子里关上门窗（或者如果你能听到割草机的声音）。
- 同样，如果你的湿疹是由花粉引起的，避免把衣服和床单挂在外边晾干。在室内晾干，空气中花粉较少。
- 考虑是否有室内植物或它们的堆肥引发了你的湿疹。
- 定期吸尘和湿尘。
- 确保您的房屋通风良好，避免霉菌形成，并将空气温度保持在 15°C 或以上（理想温度为 18°C）。
- 一有机会就用稀释的漂白剂溶液处理潮湿和发霉的地方。

准备食物

某些食物会引起刺激性接触性皮炎。常见的罪魁祸首包括柑橘类水果、生洋葱、大蒜、西红柿、辣椒和胡椒。

- 尽量避免处理刺激性食物，或在处理时戴上防护手套（使用棉衬垫和橡胶手套）。
- 在准备食物前（一般情况下）用肥皂和水洗手 20 秒。如果你有手湿疹，任何残留的肥皂都会加重湿疹，所以用润肤露再洗一次手。然后用软毛巾拍干，再涂上润肤剂。

暖气和湿度

中央供暖降低了湿度，使皮肤干燥，使其发痒。然而，高湿度会促进尘螨和霉菌的生长，这两者都是湿疹的诱因。许多人在冬天把家里的温度调得过高，太热是瘙痒的常见诱因。温度的变化 -- 在室内的高温和室外的低温之间移动--也可能是诱因。

以下建议可能会有所帮助：

- 湿疹患者通常认为暖气片比对流加热器更可取。
- 保持家中所有房间的温度正常(理想温度为 18°C)。晚上关掉卧室的暖气片，或者把恒温器调到 18°C。
- 穿薄一点的衣服，如果太热可以脱下来。
- 冬季保持室内通风良好。
- 保持湿度在 30-60%之间。考虑使用加湿器或在暖气片下放置一碗水，如果你的家是干燥的(低湿度)。
- 可以买一个湿度计，用来测量家里的湿度水平。

清洁

定期清洁可以帮助去除灰尘和其他会使湿疹恶化的过敏原颗粒。清洁设备和产品的选择和使用会有所不同。

- 使用高效真空吸尘器，具有出色的过滤和吸力-可能标记为适合过敏(即具有特殊过滤器的微小过敏原颗粒);或者，如果你有宠物，制造去除宠物毛发有效。
- 标准的吸尘器往往会进入地毯并激起灰尘，所以你需要一个能将灰尘留在机器内的吸尘器(即具有低粉尘排气的吸尘器)。
- 有些人发现使用一次性除尘袋的吸尘器比必须清空的气缸吸尘器更可取，从而使您暴露在灰尘中。也许你可以让没有湿疹的人把气瓶倒进屋外的一个袋子里，然后直接扔进垃圾箱。
- 记得定期清洗/更换真空吸尘器的滤芯
- 如果可能，请在吸尘时让湿疹患者远离房间。

- 湿除尘(在除尘器上用水)比干除尘更可取，因为湿除尘可以防止灰尘从一个地方转移到另一个地方。
- 家用清洁剂、洗涤剂 and 喷雾，无论是液体形式还是空气中的颗粒，都会刺激湿疹患者的皮肤。特别是它们会引起一种叫做刺激性接触性皮炎(ICD)的湿疹。
- 有特应性湿疹史的人更有可能有敏感的皮肤，因此更容易受到 ICD 的影响。如果你对常规清洁产品敏感，可以尝试使用“老式”的清洁剂——白醋(作为专用玻璃清洁剂的替代品)、碳酸氢钠(作为漂白剂的替代品)和苏打晶体(作为浴室/厨房清洁剂的替代品)-因为它们不含添加的化学物质和防腐剂。
- 蒸汽清洁尤其适用于清洁木质或瓷砖地板和坚硬的表面，因为它避免了对刺激皮肤的化学物质的需要。
- 如果你的家务需要经常把你的手放在水里或水和清洁剂的混合物中，这可能会刺激你的湿疹并导致 ICD，特别是如果你不完全擦干手或擦干后不涂抹润肤剂。
- 做家务时最好戴上防护手套。橡胶或聚氯乙烯家用手套，内衬棉质手套或另外在里面戴一层 100%纯棉的手套就足够了。手套的重要作用不仅在于保护，而是为了防止戒指下的化学物质聚集在手指上。

床品的选择

对于湿疹患者来说，选择床上用品有两个重要的方面:保持舒适的温度和减少室内尘螨的接触。

- 尽量避免使用合成纤维制成的床单、枕套和羽绒被。100%纯棉的被套透气、吸汗、不容易过热，因此更舒适
- 使用低绒羽绒被和/或棉质蜂窝毯-即使在冬天-防止夜间过热。你可以在床上或床上脱下几层薄薄的床单，这样可以帮助你保持均匀的温度，不那么容易发痒。
- 合成材料制成的枕头和羽绒被比含有羽毛的枕头和羽绒被更容易清洗和干燥。它们也不太可能为室内尘螨提供滋生的温床。

许多公司生产“抗过敏”的床上用品。然而这些可能很昂贵，所以只有严重的湿疹你可能才需要考虑使用。这些产品背后的思路是防止皮肤鳞片进入床垫，为室

内尘螨提供食物，同时也防止人们接触到可能引起过敏的尘螨粪便。为了真正有效，这些措施需要与使用大功率真空吸尘器，潮湿除尘和充分通风相结合。选择一个能完全包裹住床垫/枕头的床罩。应有国家标准标志，表明透水性和透气性，指数大于 75%。在考虑购买床上用品时问以下问题：

- 是否对产品的有效性进行了试验/测试？
- 这些被套能保护多长时间不受室内尘螨的伤害？
- 被罩遵循什么质量控制标准(例如牢固的接缝，防火性)？
- 被罩是否可洗，是否能承受高温洗涤？

洗衣

有一种假设认为，非生物洗衣粉和液体对湿疹患者来说是最安全的，而织物护发素会刺激湿疹。然而，没有科学证据表明生物洗衣粉和液体中的酶会使湿疹恶化。然而，许多人觉得他们的皮肤确实对它们有反应，因此更喜欢使用非生物产品。

织物柔顺剂会在洗过和漂洗过的衣物上留下残留物。它们让面料感觉更柔软，但柔软度对很多人来说并不重要，所以使用含有潜在刺激性成分(香水和其他化学物质)的织物柔顺剂是不必要的，甚至对皮肤有害。一些患有湿疹的人确实发现他们可以忍受新型的、无香味的织物柔顺剂。

下面的建议会有所帮助于湿疹患者：

- 另一种洗衣服的方法是使用 Ecoballs。在洗涤周期中，他们使用清洁颗粒来“去除”污垢，而不是洗涤剂。然而，白色的衣服会让人看起来“灰蒙蒙的”。
- 避免洗衣机超载，因为这会影响衣物的洗涤和漂洗
- 毛巾上使用的织物柔顺剂会降低毛巾的吸水性。然而，如果你每隔一次洗一次就用一点织物柔顺剂，你的毛巾会感觉柔软，但仍然具有吸水性。
- 不要使用多余的粉末或液体，并遵循制造商的说明。
- 使用两次漂洗循环(在某些机器上称为“婴儿循环”)，以确保衣服上没有洗涤剂的痕迹。

- 最好在衣物太脏之前清洗，以免被润肤剂堵塞机器。随着时间的推移，衣物和床上用品上的润肤剂可能会损坏洗衣机的橡胶密封圈。为了防止这种情况，每月用生物洗衣粉或 300 - 500 克苏打晶体在 90°C 下空洗一次。小心不要让它们接触到你的皮肤。
- 如果用手洗衣服，请确保洗涤剂在水中充分溶解，并戴上防护手套，保护好双手。更好的是，买一台带有手洗程序的洗衣机。
- 当尝试一种新的洗衣粉时，一开始只洗几件物品，看看它是否会影响你自己或你孩子的皮肤。
- 在 60°C 或更高的温度下清洗床上用品，并在高温下烘干，以消灭室内尘螨。
- 使用后打开洗衣机门，通风，减少发霉的可能性