



感染和湿疹

鸣谢英国湿疹协会

感染和湿疹

皮肤感染在湿疹患者中很常见，在某些时候，你很可能会经历细菌、真菌或病毒感染。所有这些感染都需要干预来清除，因为它们不会自行改善。越快发现感染，越早开始治疗，对治疗的反应就越好。预防感染也很重要——从使用面霜前的简单洗手到使用防腐剂的更复杂的方法。

当你有湿疹时，皮肤的顶层(表皮)经常受损。这种损伤可以用肉眼看到，表现为裂缝和被抓挠打开的区域。皮肤内部的保护也更少，这是你看不到。皮肤屏障功能的这些改变增加了皮肤感染的可能性。由于湿疹的潜在条件而发生的感染通常被称为“继发性感染”。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。

细菌感染

皮肤是我们抵御感染最重要的保护，因为它提供了一道屏障，防止我们皮肤上发现的数十亿细菌进入人体。

金黄色葡萄球菌是最常引起湿疹继发感染的细菌。它通常与毛囊感染(毛囊炎)、疖子和脓肿有关。“脓疱性湿疹”是葡萄球菌感染的湿疹的另一个标签或名称。当细菌渗透到表皮时，就会引发免疫反应，从而加重湿疹并导致发作。最初感染葡萄球菌湿疹时，皮肤会显得发痒、发红或比你平常的肤色更深，这取决于你的肤色。如果你在自然光下仔细观察，你可能会看到皮肤上闪烁着橘红色的光芒——有点像橙色的身体微光。随着感染的进展，将会有比较明显的流脓和黄色/金色的结痂。

细菌性皮肤感染用抗生素治疗，可以局部使用(涂抹在皮肤上)药膏，也可以口服片剂或液体悬浮液。医生是给你局部治疗还是口服治疗取决于患处的大小和数

量以及感染发生的地方。在用药膏治疗感染时，重要的是你要坚持使用，并在规定的时间内使用(就像你服用一个疗程的口服抗生素一样)。局部抗生素不应使用超过 14 天，因为有细菌耐药的风险。皮肤感染有时可由金黄色葡萄球菌的耐药菌株引起，如**耐甲氧西林金黄色葡萄球菌(MRSA)**，在媒体上通常被称为“超级细菌”。如果你对抗生素没有反应，应该用皮肤拭子来确认细菌的种类和对其敏感的抗生素。耐甲氧西林金黄色葡萄球菌通常通过与感染或携带这种细菌的人的皮肤接触传播。MRSA 也可以通过接触日常用品传播，如毛巾、床单、水龙头、表面和门把手。

你可以采取以下几个步骤来降低患上这种疾病的风险：

- 在使用润肤剂和护理之前，请仔细洗手。
- 去诊所或医院时，使用门旁可用的洗手液，并向工作人员报告任何不清洁的厕所或浴室设施。

幸运的是，MRSA 细菌并不是对所有抗生素都有抗药性，所以 MRSA 感染是可以治疗的。由耐甲氧西林金黄色葡萄球菌引起的皮肤感染通常用片剂形式的抗生素治疗，如果感染范围大的话，有时也可以注射。

真菌感染

和细菌一样，某些真菌自然存在于每个人的皮肤上。湿疹患者主要有两种真菌感染。一种是由念珠菌引起的，念珠菌是一种生长在温暖潮湿的身体部位的酵母菌，如儿童的腋下、腹股沟和颈部。另一种类型来源于一种叫做皮肤真菌的霉菌，这种霉菌会引起被称为癣或癣的感染(这描述了皮肤损伤的形状，与真正的蠕虫无关!)念珠菌感染可以用含有克霉唑的药膏治疗，这可以在药店买到。

足癣感染是根据身体部位来命名的:身体部位的体癣，头皮上的头癣，脚上的足癣。癣感染通常难以与盘状湿疹区分。通常医生或护士会开一种真菌治疗(米康唑乳膏)——也可以在药店的柜台买到——看看皮肤是否有反应，病变是否清除。对于头皮或指甲的癣感染，口服抗真菌药物是必要的，你的全科医生会给你开这个要。当无法解决病变和对诊断有疑问时，可采取皮肤刮片进行真菌学(真菌)分析。

抗真菌药膏不需要像抗生素药膏那样产生耐药性，所以你可以在需要的时候使用它们。为了获得最佳效果，在病灶完全清除之前，需要坚持使用，每天使用三次或按照医生的指示使用。

病毒感染

疱疹性湿疹

单纯疱疹病毒通常只会引起唇疱疹，但在患有湿疹的人身上，它会通过皮肤传播，并迅速发展成一种叫做疱疹性湿疹的严重疾病。这种病毒感染的症状包括：

- 疼痛的湿疹区域迅速恶化
- 一组充满液体的水泡破裂，在皮肤上留下小的、浅的、开放的疮
- 高烧，感觉不舒服(在某些情况下)

对于这种感染，迅速获得治疗是很重要的——不应该留到早上！如果你认为你得了疱疹性湿疹，你应该立即去看医生，或者如果看不了皮肤医生应该迅速去最近的急诊室。

这种病毒通过直接接触传播，包括皮肤对皮肤和接触表面(这种病毒可以在坚硬的表面上存活几个小时)。为了防止感染扩散，在到达时让外科医生或医院工作人员知道你认为你患有疱疹性湿疹，这样你就可以在医生对你进行评估之前，待在私人区域。如果你患有疱疹性湿疹，你将接受一种叫做阿昔洛韦的抗病毒药物治疗；为了接受静脉注射治疗，病人通常要住院几天。

常见的儿童感染和侵扰

对有潜在的湿疹诊断的儿童来说，儿童感染可能会更严重，包括：

水痘

水痘的表现可以是多种多样的，从只有几个脓疱到覆盖整个皮肤表面和嘴巴和耳朵内部的广泛脓疱。这种感染通过血液、唾液和痰液传播。患有特应性湿疹的儿童发生感染并发症的可能性略高。家长需要密切关注孩子的健康状况，检查他们的体温，寻找感染的病灶，如果担心，请寻求医疗建议。

如果你在感染水痘后的三个月内服用了口服类固醇，你对抗感染的能力可能会降低，你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(吡美莫司和他克莫司)不是问题。当你有新的水痘病变时，请咨询你的全科医生是否继续这些治疗。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。

传染性上皮瘤

这是一种常见的儿童感染。丘疹会持续几个月到两年。它们具有高度传染性，摩擦或抓挠它们有助于它们在皮肤上传播。通常不给予治疗，因为这些病毒病变最终会自行消失。

疥疮

疥疮是一种微小的螨虫，在皮肤的外层挖洞产卵。疥疮感染非常痒，并产生皮疹。它们在患有湿疹的儿童中更常见，由于表现与湿疹相似，因此难以诊断；此外，疥疮也可能被湿疹所掩盖。疥疮喜欢温暖的地方，如皮肤褶皱，手指，脚和臀部周围或乳房的折痕。它们也可以藏在表带、手镯或戒指下面。潜伏期长达 8 周，干燥、划伤的皮肤有助于感染的传播。如果你认为你得了疥疮，去看你的全科医生或药剂师——这不是一个严重的疾病，但它确实需要治疗。氯菊酯乳膏和马拉硫磷洗剂是含有杀死疥螨的杀虫剂的药物。它们可以从药剂师那里买到。

预防感染

帮助预防感染的简单措施包括：

- **进行局部治疗之前一定要洗手**，请用肥皂和水洗手 20 秒。如果你有手湿疹，只用润肤剂清洗，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。
- 记得**使用容器**往浴缸中加入润肤剂——如果你把手指浸入浴缸，很容易被细菌污染。金属质地的甜品勺适合用来倒润肤剂，而且很容易在水龙头下洗。如果您使用的是泵手柄式润肤剂分配器，则不需要容器-只需将润肤剂泵到手上即可(避免接触喷嘴)。
- 如果你的湿疹是由葡萄球菌感染。金黄色葡萄球菌，或者你有真菌或病毒感染，**避免共用毛巾，床上用品和衣服**，直到感染清除。

- 一些湿疹患者反复出现细菌感染，需要多次进行抗生素治疗。这些人通常被建议使用**消毒洗剂或药膏**来减少皮肤上的金黄色葡萄球菌的数量。通常这些防腐剂是三氯生，葡萄糖酸氯己定或次氯酸钠。这些防腐剂与润肤剂结合使用，可用于在浴缸或淋浴中清洗，或作为免洗制剂使用。用防腐剂控制感染的优点之一是它们不会产生细菌耐药性。
- **漂白剂沐浴**是反复感染的人的一种治疗选择。漂白剂使用化学物质次氯酸钠，对细菌、真菌、病毒和耐甲氧西林金黄色葡萄球菌有效。漂白剂洗浴的原则是每周用漂白剂洗浴两次，在此期间继续进行常规的治疗。

一项关于漂白剂洗澡的研究综述(Cochrane 系统综述，发表于 2019 年 10 月)发现，漂白剂洗澡不太可能对湿疹或患者的生活质量产生任何影响。如果你想用漂白剂洗澡，一定要小心，并先咨询医生。必须小心，因为错误的物质或过高的浓度可能是有害的。

你不能使用家用漂白剂进行漂白剂沐浴，因为次氯酸钠的浓度在不同的产品中会有所不同，而且大多数会含有额外的化学物质，可能会损害你的皮肤。弥尔顿灭菌液，浓度为 2%次氯酸钠，是目前唯一能提供研究试验强度的产品。它一直被医院采用，可以从药店很便宜地买到。它不含任何香料或着色剂，不会降解，所以它提供了稳定的强度。

以下说明适用于标准的全尺寸浴缸：

- 向浴缸中倒入约 10 厘米深的温水。通常是 60 升左右。你可以第一次用量壶或水桶来测量它的大小。在浴缸上做一个标记，以便将来填充-在水线上方的一小条胶带就可以很好地做到这一点。
- 在水中加入 125 毫升或半杯米尔顿消毒液，并完全混合(每升洗澡水约 2 毫升)。
- 在没到脖子的洗澡水里泡十分钟。对于较小的孩子，你可以用海绵或法兰绒浸泡任何干燥和受影响的地方，而不是水。
- 不要往脸上泼水，因为这会刺激眼睛。
- 用新鲜的温水冲洗自己或孩子，比如淋浴。
- 用柔软的毛巾轻轻拍打皮肤，使其干燥，然后涂抹润肤剂