



瘙痒和抓挠

如何控制湿疹引起的瘙痒

目录

关于本手册.....	2
湿疹为什么会痒?	2
抓挠会对皮肤有怎样的影响?	2
什么会加重瘙痒?	3
控制瘙痒.....	4
治疗瘙痒.....	4
润肤剂.....	4
类固醇.....	4
局部钙调磷酸酶抑制剂 (TCI)	5
绷带贴和湿包裹.....	5
习惯逆转.....	5
催眠疗法.....	6
减少瘙痒的实用贴士.....	6
睡眠干扰.....	7
为什么湿疹会打扰睡眠	7
睡眠困扰的治疗	8
抗组胺镇静剂.....	8
睡眠贴士.....	8

关于本手册

对大多数人来说，瘙痒是湿疹引起的最糟糕，最不舒服的症状，并且通常难以治疗。瘙痒也可能导致患者乃至家人的睡眠问题。这本小册子解释了湿疹引起瘙痒的原因，抓挠对皮肤的影响，以及你应该怎样做让自己白天感觉更舒服些，晚上可以睡得好些

湿疹为什么会痒？

当炎症引起游离神经纤维刺激皮肤最上层（表皮）名为 C 纤维的神经末梢时，湿疹患者就会产生瘙痒的感觉。神经末梢可以受到不同因素的刺激，包括外界刺激，皮肤干燥，湿疹耀斑和皮肤上的化学介质。化学介质起着信使的作用。当化学介质一旦进入皮肤，它就会直接对表皮的神经末梢产生影响，或者间接地影响一些引起瘙痒的细胞。有几种化学瘙痒介质在特应性湿疹中被发现，一个例子是神经肽。人们通常认为组胺会引起特应性湿疹的瘙痒，但是组胺的实际作用是有限的。在特应性湿疹中，传递瘙痒(直接或间接)的神经纤维对组胺不敏感。这就解释了为什么抗组胺片对大多数湿疹患者没有减轻瘙痒的作用，但是镇静的抗组胺药可以帮助恢复睡眠。

瘙痒并不总是简单的生理反应，还有一种瘙痒叫做心理瘙痒。这意味着瘙痒也受心理因素的刺激；这些可能是有意识的或者无意识的挠痒冲动，原因可能是习惯或对压力的反应。是抓挠伤害了皮肤，不是瘙痒。当皮肤发痒时，直接反应是抓挠，这个可以成为一个无意识的条件反射。换句话说，这是习得的人类行为，很快就变成了一种无意识的反应，即使在非常小的婴儿身上。一旦你开始挠，你可能会发现你继续这样做，这导致了所谓的痒-刮-损循环。剧烈的抓挠通常会缓解症状，有些人甚至会觉得愉悦(这可能是另一个原因为什么停止抓挠这么困难)-直到皮肤破损产生，瘙痒被痛苦替代，然后才会停手。在与此同时，他们的湿疹已经变得更糟。

抓挠会对皮肤有怎样的影响？

起初抓挠会让皮肤比平常发红或变黑，这取决于肤色。皮疹和发炎可能随之而来。如果继续抓下去，皮肤就会破裂和流血。一旦皮肤已经破裂，就有感染的危险。破损的皮肤也会导致刺激物(例如:香水，肥皂和洗涤剂)和过敏原(如花粉和动物皮屑)容易进入皮肤引起反应，反过来又会使瘙痒更严重，并可能导致湿疹的突然爆发。

如果有人一直长时间抓挠同一区域，皮肤会开始变厚，这叫苔藓样硬化。皮肤看起来像皮革，可能需要几周或几个月恢复到正常。厚度地衣变会引起影响皮肤变浅或变

黑，这往往在有色人种人身上更为明显颜色。这些浅色或深色的斑点终将褪色，但这可能需要几个月。有时湿疹患者的皮肤上会长发痒的肿块，可能导致皮肤发红或比正常肤色更深，取决于肤色，这被称为结节性痒疹，与相湿疹相关。幸运的是，皮肤的划伤会愈合，通常不会留下疤痕，除非皮肤被不停地激烈抓挠，这意味着皮肤深层(真皮层)受损并留下疤痕。避免留下疤痕的最好方法是控制瘙痒。

什么会加重瘙痒？

所有类型的湿疹都会引起瘙痒。皮肤，神经和免疫系统系统之间有一个互动的网络。当湿疹发作时，皮肤变红或比人的肤色比正常变深，视肤色和炎症程度而言。炎症是由通过各种化学介质引起的，其中包括一种叫做 p 物质的神经肽。炎症增加血液流动，产生强烈的瘙痒。

此外，还有许多触发因素会使瘙痒更严重：

- **干燥的皮肤**总是会发痒，因此，减少皮肤干燥是一种减少瘙痒的第一线方法。皮肤干燥会由于湿疹患者的皮肤屏障缺陷导致表皮水分流失(TEWL);也就是水分通过皮肤流失。我们知道 TEWL 在晚上会加剧，这就是晚上瘙痒更严重的原因之一。
- **温度**：温度的变化经常会引起皮肤发痒(例如当你穿脱衣服的时候，或者晚上睡觉的时候体温通常会发生变化)。从热到冷或者从冷导热的环境也会引起瘙痒(例如在寒冷的天气进入有暖气的房子)。又热又干的夏天，加上出汗干燥，也会导致瘙痒。
- **过热**：夜间过热是儿童特应性湿疹的特征，可以影响全家人的睡觉。涂过多的润肤剂，尤其是软膏也会因为堵塞皮肤毛孔而导致过热。
- **暖气**：超过 18 摄氏度的卧室或卫生间可以导致过热。
- **出汗**：众所周知，汗水对湿疹患者是一种刺激物，他们往往发现在运动后会更痒。孩子只是在玩耍中到处跑动就可以让出汗引起问题。
- **衣服**：一些服装材料对皮肤很有刺激性。例如，羊毛很粗糙，僵硬的纤维会刺激皮肤使皮肤发痒。粗糙的接缝、标签和线头可以有同样的效果。由合成材料制成的衣可以使皮肤发热，导致发痒。记住这一点很重要，给孩子买的校服为了更耐穿，许多是由合成材料制成的。尽量选择 100%棉的衣服，多穿几层，避免过热
- **刺激物**：许多物质都有刺激性，使皮肤发痒。香水、肥皂和洗涤剂是常见的刺激原因，导致瘙痒。家庭清洁产品，工作中可能接触的其他化学品，以及做饭时接触的某些食物，也可能成为问题。

- **过敏原：**很多湿疹患者是通过试错，才知道哪些物质会影响他们皮肤的。过敏原，如屋尘螨粪便、宠物皮屑和花粉会使瘙痒更严重。记住这一点很重要，不是每个湿疹患者都会对同样的物质过敏，有些会发现他们不受某些过敏原的影响。某些化学物质对某些人来说也会是个问题。如果怀疑某个过敏诱因-这可能是接触过敏(某些物质接触了皮肤)或摄入过敏(例如食物过敏，这在 2 岁以上比较罕见)，可以去看专家。医院的过敏测试可能包括补丁测试，皮肤点刺试验或特异性 IgE 测试(以前称为 RAST)。过敏试验应该由专家，而不是“高”街的从业者来进行。
- **心理因素：**有压力的情境会影响瘙痒。人们可能会因为某些情绪而产生瘙痒某些感情，特别是对孩子，疲劳会使湿疹更痒。

控制瘙痒

治疗瘙痒

湿疹爆发总是会引起瘙痒，但是你的医疗专家能开出一些治疗方案，帮助控制和减少瘙痒。除了治疗方案外，本文第 6-7 页的实用技巧也会有些帮助。

润肤剂

润肤剂有助于保持皮肤健康滋润，减少干燥并在皮肤上形成薄薄的一层，有助于防止水分皮肤屏障中流失。使用润肤剂越频繁越好，目标是每天至少涂两次，如果皮肤非常干燥则需要更频繁。记住，干燥的皮肤会一直发痒！市场上有不同类型的润肤剂，很多都是处方药。找到适合你或者孩子的润肤剂可能需要一个反复试错的过程。一些润肤剂含有叫做月桂醇的止痒成分，这是局部的麻醉药。每天使用适合你的润肤剂才是缓解皮肤瘙痒的最好方法。重要的是使用润肤剂来代替肥皂洗脸或洗澡。洗涤水应该是温热的，因为热水会引起瘙痒。沐浴润肤剂可以买到，但是相比作为肥皂替代品的润肤剂来说，没有什么额外的好处。燕麦是一种传统的止痒药，可以把装有燕麦的棉布袋附着在流动的水龙头上，用来洗个舒缓的澡。

类固醇

如果仅靠润肤剂不能控制湿疹和瘙痒，就需要额外的治疗——通常是需要短期使用处方类的局部治疗类固醇-来辅助减少瘙痒和控制耀斑。如果皮肤比平时更痒，变红或变深，这就是湿疹在爆发。局部类固醇能减少湿疹发作并且止痒，从而防止抓挠带来的损伤。有时人们皮肤很痒，但是因为担心外用类固醇可能会损害皮肤，就避免使用它们。这可能实际上延长了湿疹的发作时间，引起更多的瘙痒和抓挠，导致湿疹给皮肤

造成长期的损伤。在决定开哪种类固醇之前，医疗保健专业人员会考虑病人的年龄，湿疹的部位，湿疹的严重程度，以及正在服用的药物。通常他们会从控制湿疹病情所需要的最低效力(强度)的局部类固醇开始，再根据不同的反应，适当地增强或降低强度。局部类固醇应限于在湿疹爆发时短期使用，以指尖为单位(或薄层)，适量地用于治疗耀斑。始终遵循医务人员的指示。

局部钙调磷酸酶抑制剂 (TCI)

局部钙调磷酸酶抑制剂(tci)，又名局部免疫调节剂，是二线非甾体药物，用于治疗 and 预防湿疹耀斑。它们的品牌名称是匹美莫司乳膏和 Protopic 他克莫司软膏。Tci 通过作用于体内的细胞和皮肤，使免疫系统湿润，这有助于减轻炎症，使皮肤不那么痒，不那么红，也不那么黑，当然这是相对于正常肤色来讲。它们可以在皮肤上敷六周以治疗红肿，然后可以每周使用两次作为维护并防止耀斑的进一步产生。它们被许可用来治疗成人以及两岁以上儿童的特应性湿疹。

绷带贴和湿包裹

绷带贴和湿包裹两者都有助于减少痒-刮-损循环(尤其是在晚上，抓挠往往是一种睡眠中的无意识行为)。贴绷带和湿包裹--特别是湿包裹--应该只由卫生部门推荐的受过湿疹管理训练的专业人员来操作。至关重要是给你做出使用膏状绷带和湿巾的正确示范。使用包装和包扎可以非常耗时，不应该用来治疗轻度湿疹。当皮肤感染时，不宜使用绷带。用绷带盖住皮肤可以使局部类固醇药效更强，所以只有在专业医护人员的建议下才可以使用绷带来包扎涂有类固醇的皮肤。

局部钙调磷酸酶抑制剂，例如他克莫司(Protopic)和吡美莫司(Elidel)，不宜在粘贴下使用。

习惯逆转

习惯逆转(也称为“结合方案”)是一种由心理学家或皮肤科专家(医生或护士)教给湿疹患者的行为技巧。这个方案对于大一点的孩子和成年人来说是可行的，主要适用于长期过敏性湿疹人群。治疗帮助人们认识到他们在什么时候，为什么抓挠，然后找到一种替代抓挠的方法，鼓励他们重新审视使用的治疗方法并找出诱因，以减少他们抓挠的次数。在长期来看，这意味着减少皮肤创伤，减少对外用类固醇和其他治疗的需求。

催眠疗法

催眠疗法不同于你在电视上看到的阶段催眠。催眠疗法或者临床催眠是一个由专家或研究人员诱导患者经历感觉，感知、思想或行为变化的过程。有很多不同的方法，包括诱导他们进入放松，平静和幸福的状态。儿童也可以受益于催眠疗法。

有一些研究曾经调查过使用催眠疗法来减轻湿疹患者的瘙痒。似乎这种疗法的好处在于，它帮助人们“看到”他们的痒，并学会控制它。

减少瘙痒的实用贴士

- 经常使用润肤剂以防止皮肤干燥。有时厚厚的软膏会堵塞皮肤毛孔，实际上会引起更多的瘙痒，所以要经常涂抹薄层(但要足够使皮肤有光泽)。润肤剂将有助于保持皮肤完好无损和足够滋润，减少过敏源和刺激物的刺激。在皮肤再次干燥之前重新涂抹
- 一定要顺滑向下涂抹润肤剂，不要把它们揉搓到皮肤里，因为这会使瘙痒更严重。对于孩子，试着让涂抹润肤剂成为一种积极的、鼓舞人心的经历，鼓励他们自己轻柔的涂抹润肤剂——用奖赏图表，给涂抹润肤剂，不抓痒奖励小星星上。孩子们可以装饰他们的润肤壶和分配器，让它们使用起来更有趣。
- 保持指甲短并且没有锯齿。
- 避免用清除洗浴，使用肥皂替代品，或者你常用的润肤霜洗浴，然后冲洗干净。
- 每天用温和的润肤剂沐浴，用润肤剂代替肥皂很有帮助。水本身就会引起瘙痒，所以每次洗皮肤时都应该使用润肤剂。有些生活在硬水地区的人报告说，水会影响他们的皮肤。虽然研究表明硬水可能会导致湿疹在婴儿期的发展，目前尚无证据表明它会加重成年人的现有症状。在浴缸或淋浴中使用润肤剂清洗应该可以抵消任何硬水的影响
- 洗完澡后，用柔软的毛巾轻拍皮肤使其干燥，不要揉搓。
- 在床上铺上棉质床单和毯子，或者铺上低腰(4.5 英寸)的人造纤维被，而不是羽毛，防止床上过热。
- 尝试棉质手套或连指手套，对于婴儿/儿童，使用一体化的睡袋，或者带有连指手套的睡衣，可以减少皮肤被抓伤的伤害，特别是在晚上。带真丝或棉质手套的袖子也很有用。
- 为了分散自己或孩子的注意力量，可以看看 DVD，读一本书，出去或者给孩子们玩玩具或者参加游戏活动。
- 尽量不要对正在挠痒的孩子或成人说“不要挠”。很多人在抓挠的时候都没有意识到自己在抓挠。对正在抓挠的人大喊大叫或唠叨可能会产生怨恨和痛苦，增加压力

感。相反，提供他们涂保湿霜，把它变成一种舒缓的行为。试着用其他动作代替抓挠。你可能会发现在皮肤上按压指甲或轻轻捏皮肤比抓挠更有帮助。握紧拳头，数到 10 也很有效，尤其是对孩子。父母和伴侣有时会发现，如果他们为孩子或伴侣轻柔地保湿和按摩皮肤，有助于减少潜在的皮肤损伤。

- 对于非常痒的皮肤，有些人会用毛巾包裹一袋冷冻豌豆或类似的东西放在皮肤上，这会有所帮助。避免将冰块直接放在皮肤上。孩子们可能喜在一块平坦的石头上画画，并给它起个名字。然后就可以把它放在发痒的地方冷却皮肤
- 使用冰箱里保存的凉爽的润肤乳、乳液或凝胶(不是软膏)可能会有帮助，尽管有些人发现温暖的润肤乳最舒缓(但不要在微波炉、电炉或烤箱里加热，也不要太热!)
- 保持凉爽。多穿几层轻薄的棉质衣服，而不是只穿一层厚重而温暖的衣服或床上用品——这样，你就可以根据自己的需要调节温度。定期保持卧室凉爽和通风。
- 定期与你的皮肤科医生或护士谈谈你的治疗方法，以确保你当时使用的是最适合你的，并且你正在充分治疗你的湿疹

睡眠干扰

如果你或你的孩子有湿疹，那你或他们一定在某些时候经历过睡眠干扰。在夜间醒来会导致连续几个星期或几个月的不眠之夜，让你和你的孩子极度疲惫和烦躁。夜里醒来不仅会打扰湿疹者，还会影响其他家庭成员。在一项对有湿疹孩子的家庭调查中，患儿，家长和兄弟姐妹都会受到睡眠的影响干扰。在严重的情况下，夜间瘙痒和抓挠可能导致的不仅是疲劳和烦躁，还包括在工作和学习中的注意力分散甚至缺席。家庭成员和配偶之间有可能产生关系紧张，湿疹患者的父母或伴侣也可以长时间得不到适当的睡眠。不可避免地，这将影响生活的方方面面。

为什么湿疹会打扰睡眠

许多人在睡梦中抓挠，有时还会因此醒来，一项研究表明儿童湿疹患者每晚挠痒 13-136 分钟，20-97 次，这比没有湿疹的人要多得多。在白天，通常可以分散自己或孩子的注意力来避免抓痒，但即便如此也很难抵挡诱惑。到了晚上，想要分心就更困难了。一旦上床，湿疹患者就会感觉很热，从而发痒，有时风扇可以帮上忙。特应性湿疹患者可能会受到屋尘螨粪便的影响，而尘螨是隐藏在床垫和床上用品上的。同样，这可能意味着晚上发痒加剧，所以一定要使用床垫套(那种可以绕一圈，全部包围的罩子，而不是只覆盖床垫的两端和侧面)，尽量避免睡在旧床垫上。

晚上醒来可以成为一种习惯。孩子们有时会打扰父母，为了得到安慰和关注，这可以让生活变得困难。尽量避免让孩子爬上你的床。当你和孩子挤在一张床上时候，环境会变得非常热，孩子就会更痒。最好把到孩子送回他自己的房间去安慰他，然后要坚定，让孩子睡在自己的房间里。

如果你在晚上因抓挠或焦躁不安而影响你的伴侣睡觉，也许可以在你的湿疹严重时先找另外一个地方单独睡几个晚上。

睡眠困扰的治疗

抗组胺镇静剂

使人发困的抗组胺镇静剂晚上是有用的。理想情况下，它们每次只能服用几天，并且应该只在湿疹非常严重，或者你或孩子睡眠有很大问题的情况下使用。他们可以长期使用。这里有一些可供选择：有些可以在药店的柜台买到。有些只能凭处方买到。非镇静性抗组胺药用于治疗过敏和荨麻疹(荨麻疹)，阻断组胺通路。不幸的是，它们不能很好地治疗湿疹瘙痒，因为湿疹的直接组胺联系不同。你需要大约在睡觉前一小时服用抗组胺药，因为这将既给它生效的时间，又让你不太可能有早上的宿醉反应。

一些抗组胺药只适用于 2 岁以上儿童，所有儿童抗组胺药必须由医生开处方。请注意，在某些情况下抗组胺药可以使孩子更活跃而不是昏昏欲睡。在你和孩子服用抗组胺药之前，你应该和专业的医疗人士谈谈。如果你打算组建家庭或者已经怀孕，一定要跟医生确认抗组胺药对你是安全的。

睡眠贴士

- 如果你或你的孩子发痒到足够夜里醒来的程度，那就说明湿疹没有得到有效控制。确保你涂抹了足量的保湿霜，并按照处方使用局部类固醇。
- 避免使用肥皂清洗，并确保跟皮肤接触的被褥和衣服棉布，竹纤维或者真丝材质(最好是 100%)。记得全年都要用低纤维填充的被子，夏天你或你的孩子可能只需要一张床单。
- 绷带贴和湿包裹可以保护皮肤避免受到抓挠和揉搓。(详见第 5 页)
- 夜里在手边放点润肤露，当你和孩子醒来抓痒时立即涂抹。
- 房间保持凉爽，将室温控制在 18 度或以下。
- 你和孩子应该穿着宽松的睡衣或者轻薄的纯棉睡裙。
- 睡前一小时用温水洗澡或淋浴，然后涂抹大量的保湿剂，让皮肤舒缓和凉爽。
- 不要涂太厚的一层润肤剂，因为这可以堵塞皮肤毛孔，让你或孩子又热又出汗。

- 如果你或你的孩子有特应性湿疹，并且知道或者强烈怀疑——你是对室内尘螨的粪便过敏，采取减少室内尘螨的措施会很有帮助，比如经常吸尘；用湿布掸掸灰尘，使用防尘螨的床罩和床上用品。
- 如果你有宠物，不允许他们在卧室里，因为皮屑会刺激湿疹发痒。同样需要吸尘和用湿布擦拭宠物去过的地方，并且处理过宠物之后要注意洗手和保湿。
- 有时睡眠受到干扰会造成家庭成员和伴侣之间的关系紧张。讨论湿疹对睡眠的影响，并且诚实地告诉他们你的感受，这是至关重要的。