



青春期湿疹指南

过你的生活!

鸣谢英国湿疹学会

目录

患有湿疹是怎样的感受？	4
“我感到孤独”	4
“没人谈论这件事，我不知道他们是谁，况且他们的病情似乎也没我严重”	4
“我讨厌我的皮肤，我多么希望湿疹能消失”	4
“我讨厌那种失控的感觉，不知道下周会是什么样子”	4
为什么？	4
“为什么我会有湿疹”	4
湿疹诱因？	5
屋里屋外：尘螨的诱因	5
温馨贴士	5
香水	6
洗衣	6
温馨贴士	6
打扫房间	6
花粉和霉菌	6
体温和气候	7
化妆品和盥洗用品	7
剃须和脱毛	7
珠宝，穿洞和纹身	7
压力	8
派对和熬夜	8
染发	8
痤疮	8
基本点	9
洗澡	9

润肤剂.....	9
如何使用类固醇.....	9
让大人物上场.....	10
夜间湿敷.....	10
抗组胺药.....	10
抗局部钙调磷酸酶抑制剂 (TCIS)	10
系统性治疗.....	11
光疗.....	11
咬紧牙关.....	11
事实.....	11
做好准备的步骤.....	11
充满自信地讲话小贴士	12
懒得弄.....	12
为什么我涂抹的润肤剂比我皮肤需要的量要少?	12
我怎样才能坚持局部治疗并过正常的生活?	12
更多保持跟自己的价值观一致的方法?	13
我的 ACT.....	13
尴尬的问题.....	14
有湿疹可以用避孕套吗?	14
可以吃避孕药吗?	14
喝酒会不会让我的湿疹更严重?	15
怎样才能阻止父母不停地唠叨我的皮肤?	15
我很难想象自己可以建立一段关系.....	15
大学.....	15
工作.....	16
致家长.....	16

患有湿疹是怎样的感受？

“我感到孤独”

你不是唯一这样的人——差不多一亿的中国人患有湿疹，所以大概率你们班还会有其他患湿疹的同学。

“没人谈论这件事，我不知道他们是谁，况且他们的病情似乎也没我严重”

是的，这是真的，没有很多人谈论他，你会和你的朋友谈它吗？

“我讨厌我的皮肤，我多么希望湿疹能消失”

青少年说他们因为自己的皮肤而感到被孤立，无法告诉他们的父母或者朋友自己真实的感受。的确，大多数人能挑出自己皮肤的毛病，无论是痤疮还是黑眼圈，或是眉毛，或是长在脸上或身上的毛发。每一个人都讨厌他们外貌的某些地方，但我们不愿意分享。我们不分享它有很多原因——有时我们觉得这是我们的错，是我们做错了啥了，吃错了啥，或者做得不够，所以在某种程度上，我们责备自己。有时我们不告诉任何人，因为感觉谈论这件事有点奇怪，而且可能会尴尬。谈论它需要很大的勇气，谈，但我们常常找不到勇气

“我讨厌那种失控的感觉，不知道下周会是什么样子”

湿疹很难控制而且无法预测，这真的很烦人，而且令人沮丧。请继续阅读，因为这本小册子的目的是向你解释我们目前对湿疹的了解。我们会帮助你更好地了解你的皮肤和你自己，让你变得更好，这可能会帮你带来生活上全方位的改善。

为什么？

“为什么我会有湿疹”

湿疹有多种形式，但是遗传类型被称为“特应性”。这个词“atopic”的意思是“不合适的”，而这个词“湿疹”来自希腊语，意思是“煮”。湿疹已经存在很长时间了，但现在我们更多地了解湿疹引起的皮肤变化及如何治疗它。

特异反应是指机体免疫系统会对正常情况下对我们无害的东西产生过度反应（其他特异反应还包括花粉过敏和哮喘，你或你的家人可能有这些情况）。特应性湿疹的皮肤是受基因变化影响的。科学家们已经确定了其中一个染色体的突变/变化，这导致皮肤结

构的微观变化。皮肤结构的变化可以从几个方面来看：丝聚合蛋白基因, 皮肤中的结构蛋白, 在皮肤最上层(角质层)起着绑扎皮肤细胞的作用。湿疹患者皮肤中的聚丝蛋白通常较少, 同时他们皮肤中的油脂也偏少, 并且有一些皮肤细胞(称为角质层)的形状不规则。所有这些结构上的差异导致他们的皮肤屏障不那么有效, 皮肤非常干燥, 并且很容易让刺激物(如肥皂、香精、洗涤剂)和过敏原(如动物皮肤, 房屋尘螨排泄物和花粉)进入皮肤, 触发免疫反应, 导致皮肤变得发痒发炎。一旦免疫系统系统被触发, 当过敏原进入皮肤时便会反应过度, 这就会导致你们所见到的皮肤红肿发痒和发炎。

你不能改变你的皮肤-它在你的基因编码中, 所以你的皮肤细胞会自我复制和替换同样的细胞, 这就是为什么湿疹不能被治愈。你能做的就是尝试避免刺激物和过敏原, 并且以润肤剂的形式为你的皮肤添加油性, 帮助皮肤修复受损的函数。这个策略可以给大多数湿疹患者的皮肤状况带来很大的改善。

湿疹诱因?

触发因素因人而异, 不是每个人的湿疹都是由同样的过敏原或刺激物触发, 但是值得仔细阅读下面的列表, 并且考虑在家里做一些改变, 给自己最好的机会, 尽量减少湿疹爆发。

屋里屋外: 尘螨的诱因

屋尘螨生活在床上用品中, 地毯和软家具上, 所以他们尤其是爱卧室! 虽然它们并不会导致湿疹, 但是屋尘螨的粪便可以使有些人的湿疹更严重。80%的湿疹患者对屋尘螨粪便的针刺试验有反应, 你也同样有机会。

温馨贴士

- 现在人们认为清洁所带来的房尘螨数量的减少并不会到对你的湿疹有显著的效果, 所以只需要正常的打扫就可以了。然而, 还是应该保持房间的整洁, 定期用潮湿的抹布擦拭家具的表面, 吸尘地板, 包括床底下。
- 在 60°C 的温度下清洗可以杀死室内尘螨。所以建议把所有能耐 60°C 高温的床上用品和纯棉衣物放在洗衣机里洗涤。
- 特殊防护被套, 床罩和枕头可以减少与螨虫的接触, 但目前效果还不明朗。
- 冷冻也能消除尘螨, 但你需要把东西放进冰箱 12 个小时左右才能确保螨虫已死。你可以把柔软的玩具或物品放进冰箱(如果冰箱里还有地方的话), 但是衣服的话还是洗起来更简单。

香水

香水是一个常见的诱因。这不仅仅是你身上的香水，许多家用产品都有添加香水，比如：清洁洗衣粉，除臭剂，香波、蜡烛、香烛、植物和鲜花。看看你的房间，尽量减少有香味的东西。

洗衣

不管你用什么洗衣粉，洗衣服时尽量不要有任何残留物，无论是生物的还是非生物的。生物洗衣剂中的酶对湿疹患者来说是个大问题，但是当洗涤温度超过 40°C 时这些酶会被杀死。很多湿疹患者会选择非生物的洗衣剂。用很少的洗衣粉——试着用三分之一包装上标明的数量，并且再加在一个额外的冲洗周期。织物柔顺剂也是一个大大的“不”。它通过绑定到织物纤维上使它们变得柔软，所以会残留在衣物上，刺激皮肤。

温馨贴士

- 用 60°C 以上的高温洗衣，可以杀死室内尘螨。
- 多加一个冲洗周期，洗净衣物上的洗衣粉残留。
- 因为润肤剂会阻塞洗衣机，大约每月可以使用任何洗衣剂高温空洗一次，去除油脂。

打扫房间

清洁剂，如白醋和碳酸氢钠可以有效的清洁。你可以在店里买到更容易使用的白醋喷雾瓶。用湿抹布擦拭灰尘，不要干擦，因为干擦会重新分配粉尘而不是除尘。如果你对清洁剂过敏，可以考虑蒸汽吸尘器。你也可以戴手套（确认你不会对手套的任何材质过敏）保护手，还可以穿一层面质的手套打底。

花粉和霉菌

有三种主要的花粉可以引发湿疹：草、油菜籽还有树花粉，它们在一年中的不同时间发生。反应发生在暴露于空气中的皮肤，如脸，裸露的腿/胳膊等。在户外晒衣物体时花粉很容易粘在上，所有尽量在在室内晒衣服或使用干衣机。在夏天，花粉粒在清晨升到高处，然后在傍晚气温开始下降时降落，所以保持你卧室的窗户在白天关闭。在温暖的天气中，在晚上除了保持你的窗户开着以外，还可以打开电风扇。

霉菌孢子是个问题。它们喜欢潮湿的环境，比如窗户和浴室里的冷凝水。弱漂白溶液能杀死霉菌，所以留意一下霉菌，一旦发现尽快将其清除干净。

体温和气候

我们的皮肤起着重要的体温调节作用。如果你有特应性湿疹，你的皮肤屏障不会和别人一样高效。许多湿疹患者发现他们身上的恒温器不稳定，当周围人感觉很好时，他们发现自己要么太热，要么太冷了。中央供暖，过暖的床品，运动或者做健身都可能加重你的湿疹。穿着宽松的棉质衣服，运动后洗个冷水澡也可以有助于减少不适。气候的变化也会影响你的皮肤，包括较冷和较热的天气，更潮湿的环境。有些人发现他们的湿疹在寒冷中有所改善，但其他人发现他们的皮肤更糟。湿疹患者发现房间温度在16-18°C时可以避免瘙痒，所以在房间里放个温度计，确保你的室温接近这个范围。

化妆品和盥洗用品

湿疹患者选择洗漱用品时要更加小心。你对沐浴露、乳液和化妆品中任何添加的成分都有过敏的风险。。用你的润肤剂清洗皮肤，寻找无香味洗发水。试着尽量避免洗发水沾到皮肤上，如果可能的话，最好在盆里洗头，而不是在浴缸里淋浴。

剃须和脱毛

避免剃须泡沫，收敛剂和须后水。如果你喜欢湿剃，使用润肤剂作为“剃须膏”，乳液和乳霜润肤剂最适合这个。你可以用润肤剂剃掉所有毛发，包括脸部，比基尼线，腋下和腿部。脱毛剂会使皮肤更痒，这也适用于当毛发长回来时的任何脱毛方法。脱毛膏可能会加重你的皮肤，所以现在一小片区域试一下。用蜡脱毛也许没问题——再一次先用脱毛贴试试，但是有些人会患上毛囊炎打蜡。电解和激光治疗会诱发皮肤炎症，治疗后可能会使你的湿疹恶化。我们建议您先试一小片皮肤并观察你的反应。

珠宝，穿洞和纹身

含镍的首饰会导致过敏性接触性皮炎，而且通常首先出现在穿孔部位附近。虽然镍通常与廉价的珠宝相关，但也往往夹杂在更多昂贵的金属，比如金和银中间，不过24k金可以安全佩戴。不锈钢也含有镍，在优质的不锈钢中，镍会被紧紧捆绑，而不会被释放。钛也常用于穿洞，因为它相比镍来讲不太可能引起过敏。

永久性纹身需要注射染料进入皮肤，对湿疹患者来说更容易导致皮肤过敏和感染。纹身针的热量和对皮肤的创伤也可能引发过敏湿疹耀斑。有湿疹的皮肤不能纹身，并且你两周内不能挠痒。

如何你对苯二胺(PPD)过敏，避免黑色指甲花纹身，因为黑色指甲花中含有本二胺，它也广泛用于染发剂。问题是大多数人们不知道他们是否对本二胺过敏，直到他们去纹

身，然后就太晚了，过敏反应会造成持久的伤害。如果你决定冒险去纹身，那就做一个皮试，尽管这不能保证手术过程不会有任何问题。

压力

压力——尤其是考试压力——似乎会让湿疹突然发作。预先计划可以带来最好的结果。有时可以用更强的治疗来控制湿疹，帮助学生度过这个棘手的时期。你值得在离考试前几个月和你的医生讨论选择方案，以便为严重的湿疹发作做好准备。你可能也有资格获得考试委员会的“特别考虑”。学校对于因患病在考试中处于不利地位的学生会采取这个政策，所以可能值得在考试前和你的班主任或者年级组长讨论一下。大学往往对特殊考虑有自己的规则，所以提前查看这些是一个好主意，如果有必要的话，和你的课程导师谈谈。

派对和熬夜

你得调整自己的节奏！青少年报告说，他们的湿疹会在熬夜后由于过度疲劳而发作，所以计划好你的恢复时间。有时你只是不能做所有的事情，你可能需要在聚会和派对中做些取舍。

酒精会影响一些治疗湿疹的药物，包括抗生素，抗组胺药和 Protopic，所以如果你在用这些疗法的话最好不要喝酒。如果你在服用免疫抑制剂药物，也应该避免饮酒，你一定要对此负责。

娱乐(非法)毒品和合法兴奋剂往往会让你更热，这可能加重湿疹。

染发

染发剂含有很多化学物质，许多可能会引发敏感反应。你的头皮，脖子和脸部可能会有反应。反应的症状包括皮肤瘙痒和疼痛，荨麻疹(荨麻疹样皮疹)，全身不适，以及很小概率的严重过敏反应。发际线周围可以涂凡士林帮助保护皮肤，但我们会敦促你要确保事先将染发剂测试一小块区域。

痤疮

大多数青少年都会或多或少出现一些痤疮。痤疮和面部湿疹结合会带来问题，由于许多痤疮乳液会使得皮肤干燥，湿疹加重。局部类固醇也会使痤疮加重。你需要看医生得到正确的治疗。你可以服用一些药片来改善你的粉刺，对于痤疮和湿疹的组合问题，面霜就会比软膏的效果更好。

基本点

“我不明白涂面霜有什么意义，他们帮不上什么忙”

如果你用得足够多，它们确实有帮助。现在你知道了一点关于你的皮肤结构略有不同，应该能体会到它的屏障功能出现风险，会让水分离开皮肤，让刺激物，过敏原和细菌进入皮肤。润肤剂(医用保湿剂)是人工修复皮肤屏障的关键。润肤油可以防止刺激物和过敏原进入皮肤而引起发炎反应。润肤剂不含任何物质药物;它们主要是油和水的混合物，这样你就可以放心多涂抹，不用担心副作用。

洗澡

对于大多数湿疹患者淋浴或者每天泡澡 10 分钟被认为是最好的。不要呆在浴缸里超过 20 分钟，这样你的皮肤会更脆弱，更容易抓伤。用润肤剂泡澡或用淋浴——任何润肤剂都可以使用(除了 50/50 白色软石蜡/液体石蜡，它们太油腻，不能溶于水)。你可以在浴缸里或者淋浴时使用润肤剂(就像你用液体肥皂一样)，或者在洗澡前涂光滑，并且在洗澡后冲洗干净。

润肤剂

洗手后再使用润肤剂。这是一件小事，但它对一个人的湿疹有很大的影响。不准用手指舀出润肤剂! 我们都这么做过，但是有可能给容器增加细菌，在其中生长和繁殖，然后将这些微生物传播到你的皮肤上。用厨房里的勺子舀一下拿出来，然后用热水把勺子洗干净。

如果你用润肤霜，最好选择是用一个泵分配器。沿着毛发头发生长的方向向下涂抹润肤剂，不要揉搓痛。坐下，用毛巾擦擦手，拿起你的手机刷刷社交媒体，等待润肤剂吸收。把它抹平薄薄的一层，但足够厚到你可以在里面画一个笑脸。大概需要 10 分钟润肤剂就会完全吸收。想想你何如才能这样每天这样做两次。如果你的湿疹真的很糟糕，那就试着加强治疗每天 3-5 次。

如何使用类固醇

类固醇(又名皮质类固醇)面霜和药膏不能治湿疹，它们只是使发炎部位平静下来。所以说只是在发炎的地方涂用。人们通常会担心使用类固醇，因害怕副作用而不用它们。如果你长期使用过多或过强的类固醇，你可能会感到皮肤变薄或有拉伸纹。使用医生开处方的类固醇是安全的。你每天只需要服用一次类固醇，在涂抹润肤剂浸润后 30 再涂类固醇。可时常采用指尖测量法确保合适用量。

注意：如果局部类固醇在一周后对你没有帮助，那么要么它们的强度对你的症状来说不太够，或者你需要其他东西，这时候你必须得回去看医生。

让大人物上场

还有其他治疗方法值得探索：

夜间湿敷

这是指穿着两层粘胶的湿疹衣服，有助于减少夜间抓挠造成的损伤。其中一层是湿的，当水慢慢蒸发时，就对皮肤产生了冷却的效果，有些人发现这样的包裹非常放松和舒缓。这些包裹可以做成衣服，比如长袖上衣，打底裤，袜子和手套。首先在皮肤上涂上一层厚厚的润肤剂，就像在蛋糕上涂上黄油糖霜。然后在温水中浸泡一层衣服，拧干多余的部分，这样就不会滴着水，穿上它。（这有一点复杂，因为衣服是湿的，但经过练习，你会发现它更容易些）

你之后穿上第二层（这一次是干的）。除非有医疗保健专业人士的建议，否则在使用局部类固醇时，不要穿湿衣包裹，因为穿上它会增加类固醇乳液/药膏的强度。你还需要关注感染的迹象，因为这样闭塞（掩盖）会加重感染。如果晚上发痒，我们建议你试试裹起来睡觉。你的家庭医生可能会给你开处方衣服，但也可以在网上买到。

温馨贴士：因为湿裹会慢慢变干，有可能你会更痒，如果夜里出现这种情况，使用干净的喷壶（就像清洁用品自带的喷壶）加湿，但一定要确保在加水之前将喷壶彻底清洗干净。

抗组胺药

抗组胺药实际上并不能治疗湿疹发痒。医生可能会给你开镇静的抗组胺处方药，帮助睡眠。镇静抗组胺药仅限于湿疹爆发时期，短时间内在夜间使用。

抗局部钙调磷酸酶抑制剂（TCIS）

这种药用的是管状包装，就像外用类固醇药膏。tci 包含一种可以调节皮肤本地免疫系统的药物。它们不是类固醇，不必担心皮肤变薄，但他们确实有一些其他的副作用。在治疗开始的时候，在涂抹药膏后，你可能会有一些轻微的灼烧感，但一周左右就会适应。你也要小心太阳，不能使用太阳床，并需要防晒霜来保护你的皮肤。由于不担心皮肤变薄，tci 正被越来越多地用于敏感部位皮肤区域，如面部和腹股沟。

系统性治疗

硫唑嘌呤，环孢素，甲氨蝶呤，霉酚酸酯属于免疫抑制药物，它们通过帮助控制或压制免疫系统来减缓严重湿疹的症状。他们是口服药，虽然甲氨蝶呤也可作为注射剂使用。强的松龙是一种口服类固醇，作为片剂，可以短期使用治疗严重的湿疹。它比局部类固醇有更多的副作用风险。生物制剂和 JAK 抑制剂是较新的治疗方法，作用于一些免疫系统中的某些特定通道。文中提到的其他系统性治疗采取更广泛的方法，作用于很多不同的通道。

生物药物杜匹单抗每两周注射一次。你的皮肤科医生会教你怎么给自己注射。激酶抑制剂 abrocitinib 和 upadacitinib 是口服片剂，每日一次。在考虑对你使用生物或 JAK 抑制剂之前，你的皮肤科医生可能会希望你至少尝试过其中一种免疫抑制药物：硫唑嘌呤，环孢素，甲氨蝶呤或 mycophenolate 酯。在极少数情况下，如果因为医疗原因没有适合你的免疫抑制药物，你可能直接被考虑使用生物或 JAK 抑制剂。

这些治疗都是有代价的，有副作用的风险，因此要求皮肤专科医生的监督。为了保护你的安全，在使用免疫抑制剂药物时，尤其需要通过血液检查进行详细监测。

光疗

光疗是专科诊所或者医院提供了一种特殊类型的光疗。对中度至重度湿疹患者来说可以作为一种可选的治疗方案。UV 处理有三种类型：宽带 UVB，窄带 UVB 和 PUVA - 有时是组合使用。一个疗程 2-3 天，平均一周治疗几次，为期 3 个月。这个不同于阳光浴床，我们不推荐日光浴床，因为光量无法控制或调节。

咬紧牙关

事实

大多数青少年都有点害怕去看医生。你可能有这样的想法：“被他们检查会很尴尬吗？”“他们会问我尴尬的问题吗？”“他们会帮我，还是会无视我的疑问和问题？”克服这些障碍并成功预约医生的关键是准备。

做好准备的步骤

1. 搞清楚因为什么要看医生
2. 想清楚并写下自己的问题

3. 对着镜子或跟你的父母练习大声说错你的问题
4. 记住帮助你医生的责任
5. 尽量早点到，给自己几分钟的时间调整呼吸，平静下来，专注于房间中的某个物品

充满自信地讲话小贴士

- 如果医生让你紧张，只管告诉他，这样可以缓解僵局
- 和医生保持目光接触
- 讲话要慢且清楚 – 即使看着纸条照读你的问题也没关系
- 可以告诉你的医生你需要更多时间把事情想清楚，可能需要下次再来
- 试着用这样的顺序说话，我感觉。。。因为。。。我希望。。。你怎么想。。。

懒得弄

“我早上醒来，先洗个澡，然后坐着玩 10 分钟手机，但我就是懒得涂润肤剂。”

每天保持涂抹润肤剂的动力很辛苦，大人孩子们都在为此挣扎。这本小册子的下一部分使用接受与承诺疗法(ACT)，这是对我们的生活方式做出有效改变的方法。在这里，ACT 用来帮助你坚持局部治疗（这里指的是你的润肤霜、药膏），因为这对你非常重要。这套方法你可以单独使用或者和朋友父母一起进行。

为什么我涂抹的润肤剂比我皮肤需要的量要少？

大多数湿疹患者对涂抹润肤剂感到无聊或沮丧。有人说，当他们皮肤没有爆发时没必要涂抹，他们认为“没有意义”，“花的时间太长了”，“为什么要麻烦？”和“我想做其他事情”。你的思想中产生这些不涂润肤剂的理由都非常自然，但是太沉迷于这些想法可能意味着你无法为自己的皮肤提供所需要的润肤剂。短期内，你可能会避免因为涂润肤剂而产生的沮丧，并暂时忘掉你的湿疹。然而，它可能会损害你的皮肤健康，导致更多的湿疹发作。长此以往，你的湿疹可能会更频繁地发作，这让你更难开始过自己想要的的生活。

我怎样才能坚持局部治疗并过正常的生活？

你可以从澄清哪些事情对你很重要开始，那些你生命中最宝贵的东西。我们可以称之为你的价值观。这可能包含，你想成为什么样的朋友，想跟你的父母怎样相处，或者对一个爱好或者学业的坚持。

例子: 大卫想成为一名技术娴熟的足球运动员。他想花更多时间和朋友玩五人游戏，他白天经常不涂润肤剂。最后，他的皮肤发炎更严重了，使得他不得不错过一些团队训练。他制定了计划，每天至少涂三次润肤霜，同时参加更多的培训课程。他所做的这些，减少了湿疹对他发展足球的影响。

像大卫一样，如果你能把坚持涂抹润肤剂和你的价值观相连接，你可能会发现自己能达到目标，并且更接近你想要的生活方式。

更多保持跟自己的价值观一致的方法？

你可能知道什么对你最重要，但仍然没有涂抹足够的润肤剂，因为你的思想和感觉在拉动你远离他们。本文通过一个例子教你运用 ACT 治疗图表，参照它你可以做出自己的图表，目的是帮助你跟上坚持涂抹润肤剂，保持跟自己的价值观一致。

例子: Nina 是一个十几岁的女孩，她因为湿疹需要经常涂抹润肤剂而感到沮丧。她不能穿她喜欢的派对上衣。她努力激励自己去涂抹润肤剂，但是经常一点都没涂就去上学了。然而，社交和时尚对她很重要。她使用了 ACT 图表然后开始涂更多的润肤剂。很快，她开始穿更多的她想要的衣服，她感觉和朋友聚会时更自信满满。

我的 ACT

我的三个目标是：

- 去一次音乐节
- 在下周的派对上穿短裙
- 不需要妈妈提醒，每天涂三次润肤剂

这三个目标对我很重要，是因为我很看重：

- 冒险精神
- 自我表达，时尚
- 按照自己的方法做事

一周的每一天我的护肤流程是：

- 涂润肤露：早上第一件事，然后午餐时间再涂一次（虽然这个有点尴尬，但我会去做）
(这里可以添加医生给你的建议事项)
- 实施治疗方案：例如每天晚上湿裹

(这里可以添加医生给你的建议事项)

(你可以设置手机备忘录提醒自己按时操作)

可能导致我偏离此方案的想法和感受：

- 想法：太浪费时间了
- 感受：懊恼

帮助我坚持下去的方法：

- 我可以放下这些想法，观察它们，就像我站在窗边观察汽车从街道上开过去一样。(想象汽车带走了你的想法)
- 我可以练习承认这些感觉，并在放走它们之前，让这些感觉跟我待一会。

其他患有湿疹年轻人使用方法帮助他们更愿意涂润肤剂：

- 聊微信
- 追剧，刷视频

(你有可能怎样做?)

尴尬的问题

有湿疹可以用避孕套吗？

避孕套通常是用乳胶做的，一些避孕套还含有一种能杀死精子的物质叫做杀精剂(尽管这些正在被逐步淘汰)。有可能对乳胶或杀精剂过敏，过敏反应可能在几小时后发生。过敏反应可以从轻微的刺激到起泡和肿胀。如果你有反应，请尽快服用抗组胺药，尽可能减少你的症状。如果你能容忍其他含有乳胶的物品，如橡胶手套或气球，你不太可能会对避孕套中的乳胶过敏。如果对乳胶物品有问题，则使用无乳胶避孕套女性避孕套不含乳胶，由聚氨酯制成。

可以吃避孕药吗？

避孕药和湿疹的恶化没有确定的联系。服用避孕药时你可以使用所有的湿疹治疗方法。

喝酒会不会让我的湿疹更严重？

喝酒和湿疹的恶化没有确定的联系。然而,聚会和熬夜会让你的皮肤变得更糟。当你累了,喝醉了或者宿醉,你不太可能在意你的皮肤,所以这可以间接地使湿疹恶化。放慢自己的步伐,跳舞时尽量不要过热,要多喝水,在派对间隙好好睡一觉,善待你的皮肤。记住我们在第 8 页说过的话-酒精有时会影响治疗(如抗生素、抗组胺药、丙戊酸和免疫抑制药物),所以如果你使用这些治疗方法是最好完全不喝酒。休闲(非法的)毒品和合法的兴奋剂常常使人发热,这样会加重湿疹。

怎样才能阻止父母不停地唠叨我的皮肤？

父母很难放手。因为小时候一直照顾你,对他们来说退一步,让你独立是个非常大的调整。在你青春期的时候,他们正在学习如何退一步,就像你正在学习如何做成年人一样。对你的父母要有耐心。如果你向他们展示他们可以信赖你管好你的皮肤,他们就不会再唠叨了。也许可以和他们商量每周固定一个时间和你坐下来聊 10 分钟,检查一下你的皮肤状况,以及接下来的这一周你所需要的东西,在两次会议之间他们尽量不跟你说什么。

我很难想象自己可以建立一段关系

这是一种常见的担忧——不光你一个人会这么想。在生活中没有保证,但浪漫关系是建立在更多皮肤之外的基础上。许多湿疹患者和他们的伴侣会说湿疹不是这他们关系的重要组成部分。在很多情况下,人们会因为很多原因互相吸引,人格和性格更重要。记住造就一个人需要很多东西,皮肤只是你的一小部分;真正值得的人是不会在乎你的湿疹的。

大学

大学的第一个星期会有点模糊,但重要的是尽快去跟医生注册医生(如果你远离家乡了)。通常大学会有一个健康中心,确实值得研究一下他们的预约流程,以及是否可以开你所有药的处方。为你的湿疹护理建立一个例行程序并坚持下去!丢失药物或用完并不罕见,在房间里保留一些湿疹治疗所必需的应急用品。如果你感到孤独或无力控制你的湿疹,与老朋友和家人保持联系,他们了解你和你的情况,可以帮助你。你也可以联系医生或者心理辅导员。

工作

让我们接受现实吧：当你离开学校或大学的时候，选择做什么工作对你来说是一个非常困难的决定，或许你心里已经决定从事某项职业。湿疹不应该阻止你的职业选择，但值得注意的是，从事某些工作——尤其是那些涉及到化学物质以及其他过敏原和刺激物的工作——可能触发你的湿疹或使它更糟。嫌疑人名单包括：理发师，建筑工人，屠夫，面包师，食物加工者，园艺师，农场工人，按摩师，金属工人，汽车修理工，画家、牙医、护士和印刷工。不幸的是，军队和警察可能很难接受有皮肤的候选人。护理工作有时也是个问题，因为护士需要经常洗手。根据残疾歧视法大多数雇主都被禁止因为湿疹歧视你。你可能需要比大多数人做更多的计划和研究。跟你的职业顾问谈谈，在你决定一项职业之前先实习一段时间，这样你就知道它是否实用，以及你是否可以享受这项工作。了解有关行业团体和职业组织，并询问他们是否知道有湿疹患者在做这个工作——他们可能会给你一些关于他们如何应对的建议。

致家长

我们期待一些家长能读到这篇文章小册子，即使他们是秘密的读，所以这里也给他们一些建议。在决策中让你的孩子有平等的发言权。这些年来，你的孩子正在向成人过渡。他们正在培养处理自己皮肤的自主权。重要的是他们现在有了自己的声音，所以倾听是非常重要的。

忽略态度、脾气和生闷气，不要纠结小事。青少年没法控制他们的许多情绪反应，这是他们发展阶段的一部分，仅此而已，所以试着忽视这些。你十几岁的孩子必须承担更多的责任，这样等他们成年就能够独立了。这个过程需要你减少参与，是时候放手了，他们会照顾好自己的皮肤，并反思错误中学习。