



## 湿疹护理的重要性有哪些

王迪（安顺市人民医院皮肤科，贵州安顺 561000）

湿疹是一种常见的皮肤过敏现象，我们常见的由多种内外因素引起的表皮及真皮浅层的炎症性皮肤病，一般认为与变态反应有一定关系，其临床表现具有对称性、渗出性、瘙痒性、多行性和复发性等特点，以皮疹多样性，对称分布、剧烈瘙痒反复发作、易演变成慢性为特征。可发生于任何年龄、任何部位、任何季节，但是常在冬季反复复发或加剧，有渗出倾向，慢性病程易反复发作。治疗湿疹的同时做好护理工作非常关键。对湿疹患者的护理要非常认真、仔细，因为得了湿疹后患者身体比较脆弱，应先明确病因后在医生指导下进行护理。本文将对湿疹护理的重要性进行探讨。

### 明确发病或诱发原因

护理对疾病的康复有着重要的作用，尤其是

湿疹这类疾病，护理往往非常关键。首先应尽量寻找发病或诱发加重的原因，详细了解病史以及工作环境，并做过敏源检测。湿疹的发病原因复杂，要明确诱发湿疹加重的原因是机体内因还是外因等，日常生活中要做好相关的防护工作。比如：外因因素中的食物、药物或环境因素是可以规避的。

### 外在因素

外在因素包括食物（鱼、虾、牛羊肉等）、吸入物（花粉、屋尘螨等）、生活环境（炎热、干燥等）、动物毛皮、各种化学物质（化妆品、肥皂、合成纤维等）。

### 内在因素

内在因素包括慢性感染病灶（慢性胆囊炎、扁桃体炎、肠寄生虫病等）、内分泌紊乱及代谢改变（月

经紊乱、妊娠等)、血液循环障碍(小腿静脉曲张等)、神经精神因素、遗传因素等。

### 其他因素

湿疹产生的很大部分原因受情绪影响,如苦闷、忧虑、紧张、情绪激动、失眠等精神因素;日光、紫外线等物理因素也是造成湿疹发生的常见原因。

### 皮肤保湿

湿疹皮肤是由细菌或病菌过敏引起的。因此,在日常生活中,我们不用过于对皮肤进行处理,只需要保持皮肤的正常排泄性能和散热功能即可;也不要使用一些护肤产品进行护理,因为护肤产品含有一些化学元素,以免引起不良反应。

对于干性湿疹、慢性湿疹患者来说,皮肤保湿非常重要。通过对皮肤保湿,可以有效减少湿疹复发,减轻瘙痒感。可以选择定期涂抹皮肤保湿剂来进行皮肤保湿,常见的有尿素维生素E乳膏。患者也可以应用成分简单的润肤露进行替代,秋冬季可以适当减少洗澡次数,洗澡时一定要不要过渡搓揉皮肤,以免损害皮肤正常的油脂分泌,减少对皮肤屏障的破坏。洗澡水温不要过热,选择适宜的水温,避免使用肥皂等刺激性物品。

### 饮食

湿疹患者日常要注意饮食摄入,一些食物会导致患者病情加重。湿疹患者应避免吃一些辛辣、刺激性的食物(如辣椒、韭菜、洋葱等),以及油腻食品或大肉类食品。另外,湿疹患者不能吃容易过敏的海产品,如海带、紫菜或贝壳类、鱼、虾、蟹等。在水果方面也要注意,避免吃一些容易导致过敏的水果,如菠萝、榴莲、芒果等。有的湿疹患者会出现充血性反应并伴有瘙痒,这类患者不可以饮酒,如白酒、黄酒、红酒等。

湿疹患者平时应多吃一些绿叶蔬菜,并进行适当的体育锻炼,改善机体免疫力,增强体能,促进湿疹尽快康复。

### 环境因素

环境是诱发湿疹的一个重要因素。在日常生活中,易患湿疹的患者应远离那些会导致过敏的环境,如粉尘等,选择干燥清洁的环境,远离阴暗潮湿的环境。空气中花粉、粉尘较多的地方,湿疹会反复复发。患者若不能确定过敏源,可进行过敏源筛查。此外,还需结合药物治疗,口服药物常用的有葡萄糖酸钙、维生素C,还有一些抗组胺药,如卢帕他定、氯雷他定等。

### 湿疹日常护理

由于湿疹反复发作,不易控制,患者日常生活中要注意相关细节护理。(1)穿衣:湿疹患者应选择着宽松棉质的衣物,衣物不可过厚,不要穿羊毛衣物,以免皮肤直接接触羊毛,引发过敏反应;新衣物要清洗、经太阳暴晒后再穿,减少对皮肤的刺激。(2)日常用品:床上用品要勤换,枕巾、床单经常换洗,减少螨虫滋生。(3)日常防护:外出时,湿疹患者要减少皮肤外露,注意保护皮肤,进行物理防晒和防护,避免雾霾天气外出。

### 保持心情舒畅

湿疹患者由于长期受疾病困扰,最明显就是皮肤瘙痒,容易导致心情烦躁,坐立难安。因此,在护理过程中,要对湿疹患者进行心理疏导,排解心中的烦躁不安,通过讲成功案例,使患者对治疗有信心,缓解内心不良情绪,提高患者对治疗的依从性。保持积极乐观的心态也有利于促进患者尽快康复。

### 结语

湿疹具有反复发作的特点,且发病率高。长期遭受湿疹折磨的患者心理负担重,对治疗缺乏信心。良好的护理对湿疹患者来说尤其重要,正确的护理方法对患者的康复能起到事半功倍的效果。医务人员应加强对湿疹患者的护理,从诸多方面入手,指导患者一同参与,增强皮肤抵抗力,减少复发率,不仅有利于疾病康复。