

跟着春天一起“复苏”的 还有身上瘙痒难耐的“湿疹”

春天,复苏的不只是万物大地,还有一些人身上瘙痒难耐的“湿疹”。

湿疹虽不是大病,发作起来却让人无奈:挠抓不仅不止痒,还容易对患处皮肤造成损伤,可是不抓痒又让人倍感煎熬……

湿疹是“湿”出来的吗?为什么它会反复发作?怎样防住这种难忍的痒?



湿疹,并不是“湿”出来的

湿疹是一种常见的过敏性炎症性皮肤病,典型表现为皮肤发红、丘疹,表面粗糙、脱屑,伴渗出结痂,发病部位皮肤变厚,并且异常瘙痒。每年春季,也就是3~5月高发。

很多人认为湿疹就是由于“太湿”,其实并非如此。湿疹的英文名源于希腊词,意为“沸腾、冒气泡”,反映的只是湿疹急性期皮肤出现“水泡、渗液”的特点。事实上,湿疹害怕的是“干燥”。

湿疹之所以总是反反复复,难以治愈,通常认为有内因和外因两个方面。

- 内因有遗传、免疫功能异常、呼吸系统疾病、过敏性鼻炎、失眠、精神紧张、内分泌失调等;

- 外因有过敏原、病原体、炎热、干燥、多汗、搔抓等。

此外,湿疹并没有传染性,但有遗传倾向,如果父母患有湿疹,孩子将来患湿疹的可能性比没有家族史的孩子要大很多。

湿疹伤害的不只是皮肤

湿疹并不是单纯的皮疹而已,湿疹作为过敏进程的起始,部分患者可以后续出现过敏性鼻炎、过敏性哮喘、过敏性结膜炎等特异性疾病。

此外,以下健康问题也和它有关:

牵连心脏

英国伦敦卫生与热带医学院的研究人员,对超过38.5万名湿疹患者进行了平均时长为5年的跟踪监测发现,严重湿疹患者患心绞痛、心脏病、房颤和心血管死亡的几率高40%~50%,而患心力衰竭的几率高出了近70%。

此前,美国西北大学费恩伯格医学院皮肤科医生西尔弗伯格·乔纳森,曾在美国皮肤病大会上提醒,湿疹还可能会危害心脏,甚至引发心脏病,他推测与湿疹对免疫系统影响及改变相关。

影响睡眠

患者可因皮疹、严重瘙痒导致睡眠缺失。通常60%的湿疹患者有睡眠障碍,在疾病发作期这个比例可上升到83%。

危害心理健康

湿疹严重影响孩子的发育及心理健康,抑郁症在儿童及成人湿疹患者的发病率较高。应积极治疗,避免因湿疹影响发育及心理健康。

易发展为皮炎

很多人以为湿疹忍忍就过去了,拖着不去就医。如果湿疹不及时治疗,可能发展为特异性皮炎(又称特异性湿疹)。

为什么患湿疹的总是你

过敏体质

有些患者本身就具有“过敏体质”,对外界各种刺激非常敏感。

食物因素,如鱼、虾、蟹、奶制品、特定蔬果;吸入物,如皮屑、尘螨等;各种理化刺激,如动物皮毛、染料及含镍、铬、汞的化合物,以及日光、潮湿、多汗、搔抓等。

消化不良、肠道寄生虫、感染、精神紧张、劳累、内分泌紊乱等,也会成为发病因素。

季节原因

气候干燥的春季和紫外线强烈的夏季,是湿疹的高发季节。日光、紫外线、寒冷、炎热、干燥、多汗、搔抓、摩擦等因素,都会刺激皮肤,诱发湿疹。

皮肤缺水

皮肤太干燥,天然保湿因子减少,就会引起异常免疫反应,形成湿疹。过度清洁、洗澡太勤,是湿疹很重要的发病及加重因素。

婴幼儿皮肤娇嫩,调节水分的能力低于成年人,对有害物质和过敏物质反应更强烈,易导致发生湿疹。

环境因素

环境污染,比如汽车的尾气,装修房子挥发的苯、甲醛等,都可造成湿疹发病率的升高。

做好4个细节躲开湿疹

湿疹可以控制,但它难以治愈,部分患者可以延续终生。以下几个方法可以避免湿疹的发生和加重。

避免过度清洁和刺激

将淋浴或泡浴的时间控制在5~10分钟内,用温水洗澡,尽量避免搓澡,否则会进一步破坏皮肤的屏障。

选择不含香料、无皂基的沐浴产品,不要使用清洁力过强的香皂,那样会使得皮肤干燥。使用浴油有一定的帮助。

洗澡后使用纯棉的浴巾轻轻地擦干身体,避免大力揉搓,特别是有皮损的部位要小心地按压擦干。

保持皮肤湿润

使用润肤剂可以改善皮肤干燥、止痒,避免过敏原及细菌产物进一步进入体内,对湿疹有辅助治疗作用。

患者在用浴巾擦干皮肤后,应立即全身涂抹润肤剂,包括皮损部位。

润肤剂应尽量选择不含香料的产品,患者在涂抹后感觉皮肤滋润,无瘙痒和刺激反应即可。

外用药物如果为霜剂,建议在使用润肤剂之前15分钟使用,乳膏则在润肤剂使用15分钟之后使用。

正确使用激素类药物

局部间断外用糖皮质激素药物,并配合润肤保湿剂,是目前公认的治疗湿疹一线首选疗法。

用药时应遵循分期治疗、分级治疗的原则,合理使用激素类药物,建议咨询皮肤专科医师具体指导用药。

调整生活方式

湿疹不易控制,因而需要在生活中各个方面多加小心。

·衣

选择棉制品衣物,以宽松为宜,由于部分患者对羊毛过敏,应尽量避免直接接触羊毛衣物。新衣服最好清洗后再穿着,避免刺激皮肤。

·食

避免进食所有可能致敏的食物。不要食用含添加剂过多甚至抗生素的食品。

·住

保持适宜的温度环境和清洁的生活环境,减少雾霾、尘螨、动物毛、花粉、真菌等过敏原的刺激。

·行

尽可能遮挡外露部位,尽量避免雾霾天气外出,如需外出也要保护皮肤,并保证清洁,使用护肤品。

