



# 难缠的湿疹

## 要像“侦探”一样寻找诱发病因,做好保湿很重要

齐鲁晚报·齐鲁壹点  
记者 王小蒙  
实习生 龚含章 谢婧雯

### 孩子身上长小红疙瘩 花两千做过敏原检测

“刚开始在脸上,后面慢慢地扩展到前胸后背,严重的时候全身都长满了。”西西妈妈说,孩子五个多月大,出生后没多久就开始断断续续出现湿疹,经常反复,一直好不了,很是令人发愁。

原来,西西在没满月的时候,脸上和脖子上就长了一些湿疹,抹保湿霜仔细护理之后有点好转。在三个月大的时候,身上开始出现一片片的红色小疙瘩。

“因为特别痒,孩子就老用手抓,我把他指甲剪得特别短,他还经常抓破头皮和脸,也哭闹得很厉害。”西西妈妈说,孩子原本夜里能连续睡五个小时左右,湿疹严重的时候影响睡眠,往往睡一两个小时就会醒来大哭,哄很久才能哄睡。

后来,西西妈妈花了两千元给孩子做了过敏原检测,检查结果显示对小麦、牛奶、鸡蛋、花生等过敏,如果西西妈妈要给孩子喂奶,就严格忌口。

“不少人告诉我,说孩子大了就会好了,可是这样下去,啥时候是个头儿呀?”

对于西西妈妈遇到的难题,山东省妇幼保健院新生儿科主任黄磊介绍,婴儿湿疹在临床上也称婴儿期特应性皮炎,俗称“奶癣”,是由基因及环境等多种

内外因素所导致的一种变态反应性皮肤病,多发生在出生1-6个月的时间内。

“皮疹的部位通常对称地发生在面颊、两眉、额头及头皮处,少数可浸润到胸部、背部、颈项以及上臂等地方,形态也呈现出红斑、水疱、丘疹、糜烂、结痂、渗液、脱屑等,可伴有瘙痒、反复发作,持续的时间很长等特征。”黄磊说,大多数会在2岁以内痊愈,没有明显的季节性,但是冬季容易复发。

其实,不光孩子会得湿疹,不少成人也被湿疹折磨。济南市中心医院皮肤科主任医师王丽华说:“湿疹是皮肤科最常见的疾病之一,发病原因不是特别清楚,但是可能跟一些内在或者外在的因素有关系。比如本身比较容易过敏的人,还有一些食物,像鱼虾牛羊肉等,对一些人来说,也容易引起湿疹皮炎样的改变。”

### 到底是什么诱发的患者须做“生活家”

其实,生活中的不少物质会与湿疹发生关联,还有一些生活环境的改变,比方说炎热的季节,比较干燥的冬天,也有可能诱发湿疹。“还有接触化妆品、肥皂、染料、添加剂、防腐剂、色素等等,都可能诱发或者加重湿疹的发生。”黄磊说。

据介绍,湿疹按照病程来分,可分为急性发病期、亚急性期和慢性期这三种,每个时期的皮损不同。急性发病期皮疹一般

呈多形性,边缘浸润不清,大多数呈对称性分布,瘙痒剧烈,最初一般仅仅是一处,接着会迅速扩散,通过治疗可以痊愈,但很容易复发。

黄磊说,慢性发病者,皮疹干燥粗糙,色素也很沉着,也有的呈苔藓样变,并且边缘比较清楚,自己会感觉剧烈的瘙痒,抓破瘙痒处后可见少许渗液或者出血,病程长短不定,轻重不等,经久不愈。

“有些湿疹很难找到病因,有些也可以通过斑贴试验,明确一部分接触性皮炎的致病原因。”王丽华说,如果做了实验之后发现对某一个东西有反应,日常生活当中就应尽量避免接触。

王丽华提醒,尽管过敏原检测有助于发现一些容易过敏的食物,但是也没必要夸大检测的作用。“过敏原检测可以给临床提供参考,但是还要患者用心去观察寻找,发现接触或吃了什么东西之后,皮损会加重,如果检查提示对某种食物过敏,但是吃了以后并没有加重,也不用一味忌口。”

“轻症宝宝可以不用药,适度保湿就能好。中重度湿疹可外用糖皮质激素、中药制剂等,严重湿疹也可遵医嘱间歇使用他克莫司等免疫制剂。”黄磊说,皮肤瘙痒难耐的患儿,推荐使用抗组胺药。当皮肤破损感染时,需抗感染治疗,细菌感染可外用莫匹罗星软膏,红霉素软膏等;真菌感染可使用派瑞松。

### 对待慢性湿疹 别一好转就停药

遇到湿疹不要过度担心,规范治疗非常重要。激素类药物该如何使用?“不要盲目地害怕激素,规范使用可以将药物的疗效达到最大化,同时把不良反应降到最低。”王丽华说,如果湿疹很严重,也不能单纯外用激素治疗,还可以加一些口服或者静脉用药,快速地控制病情。

“还有很多湿疹可能找不出原因,这种情况下就要调整生活的方式,比如不要熬夜,不要吃辛辣刺激的食物,别症状一好转就停药。”王丽华说,尤其是慢性期湿疹,最好能维持治疗一段时间,减少反复发作概率。

对于湿疹患者来说,做好保湿也是十分重要的。那么,平时该如何注意这方面的护理?

王丽华说,用保湿剂的时候,一定要足量使用并选择合适的方法,尤其是湿疹发作的第一周,一定要用足量。另外,洗完澡3分钟到5分钟之内,应该抹上保湿剂,生活中也要做好保湿,让皮肤维持在一个最接近正常的状态。如果洗澡不方便,可以用温水打湿毛巾裹在皮肤上,10分钟之后,用稍微干点儿的毛巾一擦,然后在三分钟之内抹上保湿霜。

“保湿剂不用纠结哪种品牌,只要没有什么不舒服都可以用,像凡士林、甘油等,但是不主张用纯的那种油脂,比方椰子油、橄榄油等,有的研究也认为可能会造成皮肤屏障功能的损伤。”王丽华说。

# 儿科“遇冷”,小孩突然不爱生病了?

受疫情影响,浙江多家医院的整体业务量下降明显。一方面是因为人们担心在病人集中的医院,有被疾病感染的风险;另一方面其实也是疫情倒逼生活方式的改变,勤洗手、出门戴口罩、少去人员密集的地方,这些我们从幼儿时期就知晓的“好习惯”,在这次疫情中得到全面落实,爱扎堆、爱围观的“陋习”也在被改变。

进一步分析医院业务量下降明显的科室,不少医院院长都提

到儿科患者减少最为明显,每逢冬春换季期儿童呼吸道疾病流行的高峰也不复存在。这背后是孩子们出门频率减少,即使外出也都戴上口罩,“病从口入”的不少病源都被口罩“拒之门外”。

儿科“遇冷”还带来另一个层面的反思:过去但凡孩子有点小痛小痒,小咳小涕,焦虑的父母会立即带着孩子上医院,而且怕基层医院、县区医院看不好,要去就去省市级大医院,过度扎堆让大医院人满为患,挂号、排队、检

测、等候……一圈折腾下来,本没有生病的孩子在医院可能都被折腾出问题。家长过度医疗的就医观念,导致儿科资源浪费严重,也给儿科医护人员造成压力。

面对疫情,人们减少了外出,孩子出现一些小毛病,家长首先会想到居家观察,尽量不去医院,要去则去离家近、人少且方便的社区医院。正是在观察期中,家长或许就发现,只要多喝点水、清淡饮食,孩子的小毛病就自愈了,社区医生提到的“注重家庭保

健,良好的作息和饮食习惯能够预防疾病发生”,这些原本被家长忽略的常识也产生了“奇效”。

新冠肺炎疫情期间,一个重要医学经验正是被事实无数次证明的“预防为主”,特别是预防传染性疾病,分餐制、不随地吐痰等是重要的预防方法。“餐桌革命”与个人健康息息相关,培养文明健康的生活方式、提升健康素养,正成为百姓自觉践行的行动,对于推进实施健康中国行动也大有裨益。

据新华社

癌Ai不孤单

## 癌症患者出现腹泻怎么办?

在临床上,许多癌症患者会出现腹泻的情况,医学上把这种腹泻称为“肿瘤相关腹泻”。

部分患者的腹泻与疾病相关,是肿瘤进展的一种临床表现,大部分患者是由放疗、靶向治疗、免疫治疗的毒副作用引起的。腹泻轻则影响患者生存质量以及治疗信心,重则危及生命甚至造成死亡,那么该类患者出现腹泻应如何处理呢?

很多人觉得吃得多泻得多,因此出现腹泻后就减少进食,其实这是一种错误的想法。

山东第一医科大学第一附属医院肿瘤科内科副主任梁婧表示:“如果肿瘤患者出现腹泻情况,又不及及时补充能量,机体就会出现缺水、缺钾缺钠,进而引发低蛋白血症、贫血,甚至并发严重感染危及生命等。如果患者出现腹泻不应该盲目断食,而是应该合理调整饮食。”

梁婧建议,出现腹泻情况也要进食,不过要清淡饮食,肿瘤病人日常要吃高纤维的食物,但是出现腹泻之后就要吃低纤维、高蛋白、高糖、低脂肪的食品以及好消化的食物,例如粥、面汤等,少食多餐,进食温和性食物。

依据腹泻的分级不同,应对方式也有所区别。当肿瘤患者出现腹泻时,要尽可能找出腹泻的原因,以采取正确的处理措施,争取尽快恢复正常排便。

如由化疗引起的腹泻,那么在化疗停止后或可好转;由靶向药物引起的,应咨询医生对症处理,尽量继续服用靶向药物;而由免疫治疗或放疗引起的肠炎,除需对症处理、保护肠黏膜,部分病人还需要使用激素治疗,因此及时就医,医生根据不同病症给予不同的治疗方案是十分必要的。

“最忌讳的就是患者自行解决,有些患者遇到问题时往往最先想到的不是询问医生,而是上网搜索,将各种网络上的答案应用到自己身上,这种做法很可能因为操作不当而耽误病情。”梁婧说。

因此,做好预防工作,积极应对,必要时及时就诊,医生会根据患者的病症,通过饮食调节、药物治疗、补液、胃肠外营养等方法给予患者最恰当的治疗方式。

关于轻度腹泻,没有其他并发症的腹泻患者可采用相关药物进行保守治疗,并密切观察,注意补充水分,避免脱水。

关于重度腹泻,需住院监测,并采集粪便样本进行显微镜检查,在医师指导下给予药物或输液治疗。

除了饮食上做出相应的调整,腹泻排便次数多,腹泻物含有大量有害细菌,会导致皮肤损伤、疼痛,病人肛门周围皮肤常因粪便刺激发生炎症,故每次便后应用软纸揩拭,用温水均匀地清洁肛门附近区域,注意清洁,去除有害细菌。

梁婧表示,癌症本身是对患者的一个严重打击,出现腹泻情况更加重了患者的苦恼,增加了患者精神上的负担。因此家人要从生活上多关心、体贴患者,使患者从心理上得到安慰,消除对癌症的恐惧心理和苦恼,树立战胜疾病的信心。

齐鲁晚报·齐鲁壹点  
记者 韩虹丽

欢迎关注  
“癌Ai不孤单”  
微信公众号