



## 湿疹的病因及发病机制

西医一般认为湿疹的发病是体内外相关因素相互作用的结果。内因主要有:遗传、血液循环障碍(如长期卧床患者)、内分泌变化或内脏病变(如糖尿病患者)、消化系统功能障碍、精神紧张和过度疲劳等。外因主要有:环境、感染、饮食、药物等。中医学在很久以前就认为其发病是内外因素相互作用所致,发病原因可能是:禀赋不耐、外感六淫、饮食不当、痰浊淤血、气血两虚等因素导致。因此,中西医在病因的认识上有高度相似之处。

在上述诸多病因相互作用下,机体通过迟发型过敏反应、皮肤屏障缺陷、病原微生物定植、基因多态性或变异及某些新发现的炎症介质等多条途径参与湿疹的发病,而在这其中过敏反应的发生在整个疾病发生中起关键作用。中医则认为其多由禀赋不耐,饮食不节,或过食辛辣刺激等物,脾胃受损,失其健运,湿热内生,又兼外邪干扰,内外两邪相搏,风湿热邪浸淫肌肤所致,认为急性者以湿热为主,亚急性者以脾虚湿蕴为主,慢性者以血虚风燥为主,而“湿热”致病贯穿始终,是其主要发病机制之一。



## 要注意预防湿疹的复发

防治湿疹反复发作的重要途径就是“院内治疗与院外治疗相结合”,科学规范的院内治疗是疾病治愈和稳定的前提,而患者院外自我管理是防治复发的重要一环,期间要从以下这些方面来做:

一、积极寻找过敏原。找到过敏原后,就要尽可能避免接触该过敏原,减少刺激有利于病情长期稳定。

二、积极控制相关疾病。比如糖尿病、尿毒症患者控制好原发疾病,减少对皮肤刺激有利于病情稳定。

三、加强局部护理。注意局部卫生,防止继发感染。湿疹时皮肤屏障功能破坏,及肾上腺糖皮质激素等的应用,易引起继发细菌或真菌感染,如若发生应及时控制。同时忌用热水烫洗,忌用肥皂等刺激物洗患处。尤其要避免搔抓,以防感染。

四、要注意饮食管理。应忌食辛辣、鱼虾、鸡、鹅、牛、羊肉等发物,亦应忌食香菜、韭菜、芹菜、姜、葱、蒜等辛香之品。合理饮食至关重要,管好嘴巴是迈向稳定的重要一步。

五、避免不利因素刺激。例如日光、炎热的环境、持续出汗以及寒冷干燥等,均可使病情加重。

六、应注意对皮肤的护理。出汗多时应及时清除;皮肤干燥的话,则应注意保湿。

七、要自身的运动管理。疾病稳定期,应加强锻炼,增强体质;发作期则应减少锻炼,避免出汗过多而致刺激。

八、要保证充足的、高质量的睡眠,因为长期失眠不利于病情稳定。

九、保持衣物的舒适整洁。尤其是贴身衣物一定要穿棉的,化纤等可刺激皮肤诱发发作。

十、还可以尝试口服益生菌。有研究表明,口服益生菌可减少湿疹复发。



# 湿热难耐的夏日 别让湿疹找上门

湿疹是一种由多种内外因素引起的过敏性炎症性皮肤病,是皮肤科的常见病,具有皮疹对称分布、多形损害、渗出倾向、剧烈瘙痒、反复发作、易成慢性等六大特点。临床上,根据发病年龄不同,将湿疹分为婴儿湿疹、儿童湿疹、成人湿疹及老年人湿疹。而根据病程和皮疹特点,湿疹可分为急性、亚急性和慢性三种。

夏季是湿疹这类皮肤病发病的高峰期,因为夏季气温较高,天气变化多端,加之降雨较多,空气湿度高。然而并不是这单一的因素才导致湿疹发病,外界气候、环境、物理性或机械性刺激,如植物、动物、化学物质、化妆品等诸多因素,以及日常生活中不良的生活习惯都会导致湿疹发病。湿疹不仅影响外在形象,还会对患者的心理造成严重的影响。其实湿疹是可以预防的,那么夏季怎样预防湿疹呢?一起来看看!

本期指导医生:区中医医院 罗瑞静

## 相关链接 湿疹和痱子傻傻分不清

夏季从来都是汗如雨下,不管是大人还是小孩都很容易出汗,特别是小孩,严重的还会导致痱子疯长,但是有些新手爸妈对痱子和湿疹分不清,不知道怎样区分它们,下面我们就来了解一下湿疹和痱子的区别吧!

### 湿疹和痱子的区别

1、发生范围不同:痱子以小儿及妇女多见,但湿疹可见任何年龄;

2、类型不同:痱子皮疹为针头大丘疹或丘疱疹,发生时有小水泡,周围有很狭的红晕,而湿疹为多型性皮疹,会出现红斑、丘疹、水泡、糜烂、结痂、鳞屑、苔藓样变等多种损害;

3、病因不同:痱子是在炎夏或高温潮湿环境下,由于汗液大量分泌,表

皮角质浸渍变软,以及细菌繁殖,致使汗孔闭塞,汗液潴留,从而形成的。但湿疹则是各种内外刺激因子所引起的;

4、临床分型不同:痱子有好几种类型,临床上分为红痱,白痱。湿疹分急性湿疹,亚急性湿疹,慢性湿疹;

5、症状不同:痱子在天气转凉时会很快消退,但遇热后可复发,延误病期。湿疹病程较长,一般2~3周可恢复,慢性者可数月乃至数年不愈,较易复发。

### 痱子的护理方法

1、应注意环境通风,避免过热,遇到气温过高(30℃以上)时,可适当使用空调降低室内温度或使用电风扇保

持空气流通;

2、注意皮肤清洁卫生,看到宝宝大汗淋漓,就应及时擦干汗水,勤换衣服,保持皮肤清洁干燥;

3、勤给宝宝洗澡,洗澡时可在水中适当加些花露水,有防痱效果;

4、不要穿得过多,要穿宽松、透气性、吸湿性均好的棉质衣服,如背心、无袖的衣服;

5、不要一直抱着宝宝,尽量让宝宝单独在凉席上玩,以免长时间在大人怀中,散热不畅,捂出痱子;

6、保持宝宝精神愉快,不要招惹宝宝大哭;

7、多喝水,尤其是凉开水,常喝绿豆汤及其他清凉饮料,平时吃清淡易消化的食物,少吃油腻和刺激性食物。



## 得了湿疹后要如何治疗

治疗湿疹要科学规范,胡乱用药不仅治疗效果欠佳,更容易导致副作用的发生而贻误治疗。中医药治疗湿疹历史悠久,采用“辨证论治”、“内外皆顾”,达到“标本皆治”。

**辨证论治:**1、湿热蕴肤证:治宜清热利湿止痒,选用龙胆泻肝汤合萶藜渗湿汤加减治疗;2、湿热浸淫证:治宜清热利湿,解毒止痒,选用龙胆泻肝汤合五味消毒饮加减治疗;3、脾虚湿蕴证:治宜健脾利湿止痒,选用除湿胃苓汤或参苓白术散加减治疗;4、血虚风燥证:治宜养血润肤,祛风止痒,选用当归饮子或四物消风饮加减治疗。

**外治:**1、急性湿疹外治宜清热安抚,避免刺激,可选用清热止痒的中药苦参、黄柏、地肤子、荆芥等煎汤湿洗,或复方黄柏溶液、炉甘石洗剂外搽。若水泡糜烂、渗出明显时,外治宜收敛、消炎,可选用复方黄柏溶液、三黄洗剂等湿敷。急性湿疹后期滋水减少时,外治宜保护皮损,促进角质新生,清除残余炎症,可选黄连软膏、青黛膏外搽;2、亚急性湿疹,外治原则为消炎、止痒、干燥、收敛,选用复方黄柏液、三黄洗剂外搽;3、慢性湿疹,外治以止痒、抑制表皮细胞增生、促进真皮炎症浸润吸收为主,可选用各种软膏剂、乳剂,根据瘙痒及皮肤肥厚程度加入不同浓度的止痒剂、角质促成和溶解剂,可外搽除湿止痒软膏、丹皮酚软膏。



## 中西医对于湿疹的认识

“湿疹”这一名词历史悠久,其英文名“eczema”,源于公元543年,从希腊词ekzein而来。意为“沸腾”“冒气泡”,是对皮肤疾病的形态学描述。

其实中医药对其认识历史更加久远,中医通常将本病统称为“湿疮”,而根据临床表现及发病部位不同,可以分为“浸淫疮”、“血风疮”、“旋耳疮”、“风赤疮痍”、“乳头风”、“脐疮”、“肾囊风”、“阴湿疮”、“风疮”、“四弯风”等。如浸淫遍体,滋水较多者,称“浸淫疮”;以丘疹为主的称“血风疮”或“粟疮”;发于眼部的称“风赤疮痍”;发于耳部的称“旋耳疮”;发于乳头的称“乳头风”;发于脐部的称“脐疮”;发于阴囊部的称“肾囊风”;发于外阴的称“阴湿疮”;发于肛门称为“风疮”;发于四肢弯曲部的称“四弯风”。

### 小贴士

## 区中医医院 湿疹专病门诊信息

区中医医院日前新开了湿疹专病门诊。医院皮肤科根据湿疹发病特点,针对不同类型、不同部位、不同时期的湿疹进行辨证施治,取得良好成效,治疗总效率为90%。

湿疹专病门诊:周三下午门诊四楼

咨询电话:021-39921503