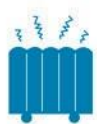


孩子的湿疹护理

湿疹，也称为特应性皮炎，是一种极其常见的儿童皮肤病，通常在出生后头几个月内发病。湿疹无法治愈，但可以控制好。大多数孩子的湿疹都会不治而愈。为了控制孩子的湿疹问题，应尽可能避免会使病情加重的因素。其中包括：



过热



泡泡浴



会刺痛皮肤的材质



草、沙子



氯含量过高的游泳池

日常护肤管理

即使皮肤表面没有湿疹，也要注意定期保湿，以保持皮肤水分充足。润肤霜填补了皮肤细胞之间的缝隙，从而减少皮肤的水分流失并增加水分。它还可以阻止花粉、动物皮屑和食物进入皮肤。每天按照这些步骤操作：

洗澡

1



每天洗澡或淋浴一次（确保使用温水）。如果感觉皮肤非常干燥，可以添加浴油，或者在淋浴时使用无皂洗浴剂。

2



避免使用肥皂产品，因为它们会使皮肤干燥。避免泡泡浴

3



不要洗太久

尽量将洗澡和淋浴的时间控制在五分钟以内。

润肤

- 每天至少做一次润肤，如果皮肤干燥则需增加次数。
- 最好在洗澡或淋浴后立即将润肤霜涂抹于全身和面部，因为这是皮肤吸收润肤霜的最佳时机。
- 软膏和浓稠的润肤霜比乳液更好，因为它们水分更加充足，而且不容易产生刺激感。
- 沐浴或淋浴后可以将润肤霜涂抹在潮湿的身体上，然后轻轻拍干。这样可以减少油腻感。
- 一定要用干净的勺子或抹刀将润肤霜从容器中取出，并大量涂抹在全身。



如何治疗湿疹

一旦您发现孩子的皮肤长湿疹（例如发红、变粗糙、瘙痒的部位），请按照以下指导操作:

- 按照孩子的医生或护士开具的处方，将可的松霜或软膏涂抹在所有长湿疹的部位。软膏更保湿，比可的松霜刺激性小。
- 每天在脸部和身体其他部位至少涂抹一次润肤霜（如果皮肤感觉干燥，则增加涂抹次数）。
- 如果大部分皮肤都长了湿疹，请在洗澡或淋浴后立即涂抹润肤霜，然后按照孩子的医生或护士开具的处方涂抹可的松霜或软膏。
- 要坚持给所有长湿疹的部位涂抹可的松霜或软膏，直到湿疹完全消失、感觉肤质软化为止。
- 如果湿疹加重并且感到瘙痒，请再次使用这些产品。

如何控制瘙痒

- 要注意给孩子散热，不要包裹得太严；否则可能会使瘙痒加剧。
- 抗组胺药物对湿疹引起的瘙痒无效，通常也不推荐使用。有时候可以通过这类药物改善孩子晚间的睡眠，但最好还是遵循正确的湿疹治疗方法。
- 湿敷和冷敷可以帮助缓解湿疹引起的瘙痒。

冷敷

冷敷是在面部进行的湿敷。冷敷应根据需要尽量多用，直到瘙痒缓解。

1



在一碗凉水中浸湿面巾，然后拧干。

2



5-10 minutes

将面巾覆在脸上五到十分钟。

3



在敷面后立即在脸上涂抹润肤霜。

针对您孩子的具体建议：

湿敷

湿敷的最佳时间为晚上睡前，这通常有助于改善孩子的睡眠。通常每晚都要湿敷直至湿疹好转，在好转后的一周内每隔一天继续在晚间湿敷，以确保湿疹消退。您孩子的主治医生或护士会告诉您应多久湿敷一次。如何为您的孩子湿敷：

1



洗完澡后，拍干皮肤。

2



在脸部和身体上所有长湿疹的部位涂抹可的松软膏。

3



取一碗温水，放入棉布，然后拧干。

4



把湿布铺在孩子身上。

5



在上面再铺一层干布。

6



就这样湿敷20分钟。

7



取下湿敷棉布。

8



在去除湿敷后，将润肤霜涂抹于全身和面部。

针对您孩子的具体建议：

漂白浴

湿疹容易发生感染。漂白浴有助于治疗儿童的感染性湿疹。漂白浴是非常安全的。经过水稀释漂白液的最终浓度类似于氯化后的游泳池水。漂白浴通常每周进行两次，但您孩子的主治医生或护士会对此给予您建议。

如何进行稀释漂白浴：

1



向标准尺寸的浴缸注入半缸温水。
如果皮肤感到非常干燥，可以加入1瓶盖浴油。

2



加入¼杯“白色王者”（White King）漂白液。
或者
每10升水中添加12毫升“白色王者”漂白液。

3



在洗澡时清洗面部和头皮，避免碰到眼睛。

4



在洗澡时轻轻擦拭皮肤上的任何硬痂。

5



您的孩子可以在浴缸中浸泡不超过十分钟。

6



洗澡后不需要再冲洗。

7



用干净的毛巾轻轻拍干皮肤。

8



在孩子出浴并擦干身体后，立即给全身和面部涂抹润肤霜。

9



如果有处方可的松软膏，请按照指示在涂抹润肤霜之前将其涂抹在所有湿疹部位。

此文件可以应残障人士的请求，以其他格式提供。

儿童及青少年健康服务机构
15 Hospital Avenue, Nedlands, WA, 6009
电话：(08) 6456 2222
由皮肤科撰写
参考号码：873.6 © CAHS 2018年8月



Government of Western Australia
Child and Adolescent Health Service

免责声明：本出版物仅用于普通教育和信息目的。
如需任何医疗建议，请联系有资质的医疗专业人员。

©西澳大利亚州·儿童及青少年健康服务机构