

冬季科学防治湿疹,从“正名”开始



专家提醒

新华社发 王鹏 作

新华社记者 黄凯莹 龚雯 侠克

湿疹是一种慢性、瘙痒性、炎症性皮肤病,发病时瘙痒剧烈,且难根治、易反复发作。虽然它的名字带“湿”,但事实上它的主要诱因却是“干”。在寒冷干燥的冬季,湿疹成为不少人的健康困扰。

专家提醒,大众常说的湿疹,其实大多数情况下都是特应性皮炎,好发人群覆盖全年龄层。冬季更应重视湿疹的科学防治,切勿掉以轻心。

湿疹只是简单的常见皮肤问题吗?

皮肤干燥瘙痒、红肿、起“红疙瘩”、出现破损……专家称,大众常把上述的皮肤症状称为“湿疹”。“半年痒一次,一次痒半年。”今年35岁的广西南宁市市民张倩怡说,她一不注意保湿或是吃了辣椒等刺激性食物就会“长湿疹”,看医生才知道是患上了特应性皮炎。

“目前,我们把病程超过6个月,有明显皮肤干燥、瘙痒和对称性皮疹的湿疹诊断为特应性皮炎。”北京安贞医院皮肤性病科主任医师王晓阳介绍,特应性皮炎患者常常伴有过敏性鼻炎、结膜炎、哮喘等共病,是皮肤科非致死性疾病中的“一号疾病”。

专家表示,湿疹虽不致命,但对生活的影响却不容小觑。很多患者因瘙痒难忍而彻夜难眠,导致学习和工作效率降低,甚至影响社交。若处理不当,湿疹还可能会引发更严重的皮肤问题,如继发感染。

相比其他皮肤病,湿疹的知晓率较高,但大众对它的认识和重视程度仍待进一步提高。

广西医科大学第一附属医院皮肤性病科副主任医师张馨予认为,长期以来许多人把湿疹理解为一种表面性

的皮肤问题,这种认知实质上是低估了疾病的复杂性,而特应性皮炎这个专业提法能更准确反映其本质,即一种由免疫系统异常引起的慢性炎症性疾病,涉及遗传、环境等多种因素的相互作用。

“为湿疹‘正名’可以消除一些误解,比如认为湿疹是‘小毛病’或者觉得‘擦擦药膏就好了’的想法。”张馨予说,正确认识湿疹能让更多人意识到它是一种需要规范化、专业化治疗的慢性病,从而更重视早期干预和长期管理。

婴儿湿疹尤其需要引起家长的高度重视。王晓阳说,患有特应性皮炎的儿童由于皮肤屏障功能异常、皮脂腺功能未发育完全,皮肤往往干燥、脆弱,且易受外部环境刺激,在空气、温度变化以及接触或摩擦到外物时,容易引起特应性皮炎发作或加重,这种情况如果发生于婴儿期,病情可能持续到成年。

冬季里哪些因素容易诱发湿疹?

专家介绍,湿疹的成因有很多,包括遗传因素如“过敏体质”、免疫紊乱、皮肤屏障受损、微生态失调、神经—精神内分泌因素等,湿疹通常是这些因素共同作用所致。进入冬季,有哪些因素容易诱发湿疹?

一方面,干燥是引发湿疹的重要原因。“皮肤一干燥,就像完整结实的一面墙失去了砖块之间的灰浆,变得松松散散、千疮百孔。”上海交通大学医学院附属新华医院皮肤科主任医师郭一峰说,冬季环境湿度下降,导致皮肤含水量下降,皮肤屏障功能变得薄

弱,清洁、保湿等屏障保护措施不足时,就容易出现湿疹。

近期以来,“冬天要不要天天洗澡”的话题在互联网上引发热议,网友们在“一天不洗不舒服”和“天天洗澡容易皮肤干燥瘙痒”之间纠结。对此,郭一峰提醒,在干燥环境中过于频繁洗澡会破坏皮肤屏障,因此冬天洗澡要注意频次和时间,不可过于频繁,时间也不宜过长,一般控制在5—10分钟,水温控制在37摄氏度或以下,使用没有刺激性、弱酸性的沐浴清洁产品。

另一方面,闷热也可能导致湿疹发病。张馨予说,冬季以来,因不当穿着“美肤衣”和“鲨鱼裤”等紧身保暖衣、塑身衣而引发的湿疹病例明显增多。此类衣物若透气性欠佳,长时间穿着可能造成局部皮肤潮湿闷热,加上日常行动时的摩擦刺激,很容易诱发湿疹。

“皮肤也需要‘呼吸’。”张馨予说,尤其是对湿疹患者来说,贴身衣物应首选纯棉材质,保证舒适和透气,冬天在做好保暖的基础上不宜穿着过厚,避免因“捂热”加重湿疹的瘙痒症状。

此外,不健康的生活方式也可能诱发湿疹。“压力过大、作息不规律,免疫功能失调,还有不注重个人卫生或者过度清洁等因素,都在不断挑战我们的皮肤防御系统。”张馨予说。

湿疹根治难,如何“和解”?

应对特应性皮炎等问题的关键是对症治疗。张馨予说,要先明确诊断,查明病因,然后制定个性化的治疗方

案,“我们通常会联合使用药物、护肤品改善皮肤状态,必要时辅以光疗等物理治疗手段”。

“特应性皮炎很难根治,但可以通过治疗达到长期缓解,保持无皮疹的状态。”郭一峰说,约七成的特应性皮炎为轻症,一般采取基础治疗,即日常注重皮肤的清洁、保湿,并回避一些诱发加重的因素,再根据皮疹的严重程度来使用外用药物,可选择外用糖皮质激素、或非激素类的抗炎药物,合并鼻炎、哮喘时可口服抗组胺药物。对于中重度患者外用药物不能控制的,采用生物制剂、小分子靶向药物、免疫抑制剂、光疗等系统治疗。

在所有外用药物治疗中,激素是一线药物。王晓阳说,激素治疗特应性皮炎起效快、疗效好,能快速起到控制皮损、缓解瘙痒的效果,但长时间使用也可能引起皮肤色素沉着、萎缩、多毛等副作用。王晓阳提醒,采取激素治疗湿疹应选择正规医疗机构,用药前须先根据问诊、检查等确定适合患者的激素类药物浓度剂型,并根据部位选择合适的药物。

“目前没有任何一种方案能够绝对治疗特应性皮炎,但适时的治疗、合理的用药、恰当的护理都能控制病情。”王晓阳建议,患者应尝试和特应性皮炎“和解”,积极面对,最大限度地减少其对生活的影响。

新华社北京1月20日电

