

湿疹患者健康教育处方

一、核心原则

严禁搔抓、热水烫洗、暴力搓擦患处，避免接触可疑过敏原，防止湿疹加重或继发感染。

二、正确护理

1. 清洁与保湿（重中之重）

温水（37℃左右）清洁，每日 1 次即可，避免使用肥皂、沐浴露；清洁后立即涂抹足量保湿霜，每日 2-4 次，干燥皲裂部位可厚涂。

作用：修复皮肤屏障，减少外界刺激，缓解瘙痒。

2. 规范用药

（1）外用激素药膏：按医嘱选择合适强度的激素药膏，薄涂于患处，面部/外阴等薄嫩部位避免使用强效激素，症状缓解后遵医嘱逐渐减量停药。

（2）钙调磷酸酶抑制剂：如他克莫司软膏，初期使用可能有灼热感，属正常现象，随使用次数增加会逐渐耐受。

（3）口服药物：抗组胺药按医嘱服用，缓解瘙痒，避免嗜睡影响工作生活。

3. 瘙痒应对

瘙痒发作时可通过拍打、冷敷缓解，严禁搔抓；夜间瘙痒明显可佩戴棉质手套，避免无意识搔抓。

三、生活习惯调整

1. 减少刺激

穿着宽松纯棉衣物，勤换洗；避免接触花粉、尘螨、宠物毛发，室内定期通风除螨。

2. 环境管理

避免环境温度骤变，减少出汗，出汗后及时擦干皮肤并更换衣物。

四、饮食与作息

1. 饮食调整

忌辛辣、海鲜、酒精及生冷油腻食物；急性期宜清淡饮食，慢性期可适量食用山药、红枣等健脾食物。

2. 情绪与作息

避免精神紧张、焦虑，保证充足睡眠，避免熬夜，减少湿疹复发诱因。