



# 痒！痒！痒！ 拿什么拯救特应性皮炎？

□文/图 呼和浩特晚报记者 于亚军

特应性皮炎是皮肤病的一种，是很常见的“难缠”疾病，那么生活中我们该怎样预防及治疗呢？内蒙古自治区人民医院皮肤科专家为您一一解答。

## 特应性皮炎是一种系统性疾病

据内蒙古自治区人民医院皮肤科主治医师孙宏勇介绍，过敏性疾病是世界上最常见的疾病，被世界卫生组织列为21世纪重点防治的三大疾病之一。过敏反应可以累积到全身多个系统和器官，出现不同的表现，皮肤症状包括皮肤瘙痒、红斑、丘疹、风团、水肿等。其中，特应性皮炎是一种慢性、复发性、炎症性皮肤病，以反复发作的慢性湿疹样皮疹为主要表现，伴有显著的皮肤干燥和瘙痒。另外，患者常合并过敏性鼻炎、哮喘等其他特应性疾病，故被认为是一种系统性疾病。

## 发病年龄不同特征也不同

孙宏勇介绍，特应性皮炎发病年龄不同特征也不同。婴儿期在出生后第二个月或第三个月开始发病，皮疹分渗出型和干燥型，均伴有剧烈瘙痒，主要发生在两颊、额头、头皮及颈部。

儿童期多由婴儿期演变而来，也可不经过婴儿期而发生，多发生于面颈、肘窝、腘窝和小腿伸侧，以亚急性和慢性皮损为主要表现，皮疹往往干燥肥厚，有明显苔藓样变。

青年及成年期皮损与儿童期类似，也以亚急性和慢性皮炎为主，大部分呈干燥、肥厚性皮炎损害，部分患者也可表现为痒疹。

## 通过这些方式可自我初步判断

孙宏勇表示，如果是普通的湿疹，一般不

会持续太长时间，如果发现自己出现湿疹总也不好，持续6个月以上还没有消退，就要怀疑出现了特应性皮炎。如果发现自己存在皮炎的同时，还存在过敏性鼻炎、过敏性哮喘，或者是季节变化的时候，会出现打喷嚏、流鼻涕、皮肤状态不好、皮肤容易过敏等情况，也值得怀疑。

特应性皮炎的出现与遗传有一定的相关性，所以最好问问家人是否患有特应性皮炎。如果一个家里有超过2人有过敏性疾病，那么很可能就是有问题的。

## 特应性皮炎面积不同 应采取相应的治疗方式

孙宏勇表示，轻度特应性皮炎的皮疹面积小于3个手掌大小，以外用药物为主，比如一些激素类药膏、保湿润肤剂等，经过治疗后基本都可以康复。

中度特应性皮炎的皮疹面积超过3个手掌面积，但不足10个手掌面积，除外用药物外，还需要进行紫外线照射、抗组胺药、抗菌素等，因为感染对于特应性皮炎是一个加重因素，因此有些人甚至还可能会用到免疫抑制剂等。

重度特应性皮炎的皮疹面积大于10个手掌面积，在使用外用药物、抗组胺药等的同时，往往还会考虑使用一些抑制过度免疫的药物，也就是免疫抑制剂和激素，等病情控制到一定程度以后再停药，只保留最温和的治疗方式。

## 特应性皮炎患者需要注意哪些事项

孙宏勇表示，特应性皮炎的患者往往皮肤比较干燥、敏感，所以建议患者应该尽量穿纯棉宽松的衣服，根据自己检测过敏原的情况，过敏的东西不吃。

特应性皮炎的患者很多存在呼吸道受累，所以建议房屋装修一定要绿色环保健康，避免苯、甲醛对呼吸道产生刺激。家里也不建议养容易致敏的宠物，最好不要铺地毯，床单被罩争取一星期一换。

最好不要去容易加重症状的场所，比如患者阳光照射以后加重了，就要避光；如果患者春天病情加重，一定是外界存在某种过敏原，那就注意少去公园、植物园、动物园、家装市场等场所。还要注意不要过度清洗皮肤，一天洗一次或隔一天洗一次，用40℃左右的温水，沐浴液使用偏酸性的，洗完后再使用润肤露。



### 医生简介：

孙宏勇，内蒙古自治区人民医院皮肤科主治医师、硕士。擅长痤疮、特应性皮炎、色素痣、脱发等常见皮肤病的诊治及皮肤影像诊断技术（皮肤镜、皮肤CT、皮肤超声），多次参加医学科普短视频大赛并获奖，发表学术文章5篇，SCI收录3篇。

## 重视锻炼却常熬夜 认知功能难受益

不少人非常重视健康，会抽出时间健身或进行各种形式的体育锻炼，但一到晚上就不睡觉，常常玩手机到深夜。英国一项研究显示，人到五六十岁时，尽管体育锻炼可以延缓大脑的认知退化进程，有助预防痴呆，但若无充足睡眠，这些益处无从谈起。

英国伦敦大学学院的研究人员从一项长期调查中选取近9000名50岁至95岁中老年人，于2008年至2019年间展开随访，随访持续的中位数时间为10年。研究开始时，被研究者均认知能力正常，且报告了自己的体育活动和夜间睡眠情况。随后，他们每两年接受一次调查，测试自己的认知能力。研究人员用特定方法测算他们睡眠、运动时长与认知能力退化速度之间的

关系。

研究人员发现，研究开始时，经常锻炼身体的被研究者更显年轻、身材更好、更注重保持健康生活习惯，也更不容易抑郁或患慢性病；无论他们睡眠时间长或短，其认知能力都没有明显差异。但随着时间推移，缺乏睡眠的负面影响会抵消锻炼带来的益处：在运动充足的人群中，每天睡眠不足6小时者认知能力退化速度要快于睡眠充足者，这使得他们在10年后的认知能力测试得分与那些不怎么运动的人差不多。

不过，研究人员也指出，这种影响在五六十岁人群中较为明显，一旦超过70岁，无论睡眠时间长短，锻炼对大脑保持健康都有积极作用。

这份研究报告由最新一期《柳叶刀·老龄健

康》刊载。

报告主要作者之一、伦敦大学学院博士米凯拉·布隆伯格说：“令我们惊讶的是，定期运动或许并不总能弥补缺觉对认知健康的长期影响……要想获得运动带来的所有益处，必须要有充足睡眠。”

先前有类似研究显示，经常运动且每天睡眠时长在6至8小时之间的人，上了年纪后其认知能力强于缺乏运动的同龄人。

据美国有线电视新闻网报道，对大多数人而言，每晚睡眠时长不足6小时会影响大脑功能。睡眠时间短的人中风风险增加5倍，如果叠加糖尿病或高血压等其他疾病，患心脏病和死亡的风险将翻一番。（据新华社 荆晶）