

两类有效的护理药：

湿疹自我护理指南

- 湿疹护理药物主要分两类
- 这两类护理药物都很必需，因为它们通过不同的方式帮助患者控制湿疹



更多关于湿疹管理的知识，请访问：
EczemaCareOnline.org.uk

润肤剂 保湿霜

用药目的？ 通过将水分锁在皮肤内并排出可刺激皮肤的物质来减少发作次数。



剂型选择？ 有乳液、霜剂、凝胶或软膏可供您使用。所有类型都同样有效，您可以根据自己的偏好挑选。选择适合您的保湿霜：www.bristol.ac.uk/eczema



用药部位？ 全身皆可适用。



用药时间？ 每天涂在皮肤上。湿疹发作期间及皮肤上未见湿疹的时候都可使用保湿霜。



是否安全？ 是。有些人在首次涂保湿霜时会感觉皮肤刺痛，但正常情况下这种不适感会在不久后缓解。



外用糖皮质激素 发作控制霜

用药目的？ 在湿疹发作（即皮肤疼痛或瘙痒程度比平时严重）时使用以控制症状。

剂型选择？ 有霜剂或软膏可供您使用。轻度湿疹通常用温和的发作控制霜护理。中度或重度湿疹或经温和控制后湿疹未见好转，则需要更强效的发作控制霜。

用药部位？ 湿疹发作期间，在发作部位薄涂一层。不同发作部位（例如脸部）适用不同类型的控制霜。

用药时间？ 一旦发现湿疹发作应尽快开始使用控制霜（每天一次）以迅速控制症状。症状得到控制后，再继续使用两天。如果使用控制霜时长超过4周（若是婴儿使用，则时长是2周），请寻求医生指导。

是否安全？ 是。按照上面的说明使用发作控制霜不存在安全问题。如果不及治疗，湿疹发作会引发更严重的问题。

常见问题



更多关于湿疹管理的知识，请访问：
[EczemaCareOnline.org.uk](https://www.eczemacareonline.org.uk)

1. 本指南的目标受众是谁？

本指南的设计用途是协助医疗保健专业人员与湿疹患者和患儿的父母分享关于湿疹护理的循证信息。这套护理方法对所有年龄段的患者适用，旨在通过全科医生诊所和药房推广使用。

2. 本指南内信息源于哪些循证资源？

这些信息是根据关于这些护理用药的临床试验的高质量评价（称为Cochrane评价）、其他关键的临床试验证据以及患者、家长和医疗保健专业人员的意见整理而成的。
参考的研究论文来源：
[eczemacareonline.org.uk/en/two-treatments-documents](https://www.eczemacareonline.org.uk/en/two-treatments-documents)

3. 如果我对本护理方法的用法有疑虑，该如何应对？

这套护理方法是最常用、最安全、最有效的治疗护理方法之一，但不能保证对所有人都适用。如果您有任何疑虑或遭遇了任何副作用，请向您的医生或药剂师寻求帮助。

4. 如果这套护理方法无法帮我有效控制湿疹该怎么办？

如果您的湿疹反复发作且难以控制，请与医疗保健专业人员讨论此事。避免接触可令湿疹恶化的东西、使用不同的治疗方法或每周使用发作控制霜两次以防止未来病情突然发作都是对您有益的做法。
更多关于其他护理方法的信息可以在Eczema Care Online工具箱中找到。