



# 湿疹的治疗方法

▲ 仁寿县人民医院 邓秀芳

湿疹属于常见皮肤病，在发达国家中，儿童湿疹发生率已经达到了30%，成人湿疹发生率达到10%。且随着经济水平的快速发展、生态环境的急速恶化，湿疹发生率日益升高。湿疹是一种内外多种因素诱发的变态反应性以及炎症性疾病，也是常见、多发皮肤科疾病，具有病程漫长，瘙痒症状强烈以及反复发作等多种特点。西医尚未明确疾病发病机制，但认为疾病发生和免疫系统功能异常直接相关，所以临床多应用抗组胺药物、糖皮质激素达到治疗疾病的目的。

## 湿疹治疗方法

**止痒** 湿疹发生后，常伴有严重且剧烈的瘙痒症状，这一症状患者往往无法忍受，会情不自禁地抓挠自己的瘙痒部位。但是湿疹发生后，不管瘙痒症状有多么严重，都不能进行抓挠。抓挠不仅不能止痒，还会加重患者现有皮肤瘙痒症状，甚至还可诱发继发性感染，促使湿疹日益变得严重、复杂。因

此，湿疹发生后，应积极就医，主动配合医生检查，并阐述自己的诉求，重点阐述自己存在严重瘙痒症状，希望获得医生的帮助。在这一情况下，医生多会根据湿疹患者的实际需求，给予相应的抗组胺类药物以及镇静类药物，缓解患者的瘙痒症状。患者可根据自己的瘙痒症状持续时间，遵照医生医嘱，准确应用药物，缓解自己的瘙痒症状，避免瘙痒症状强烈，抓挠皮肤等行为。若患者需应用外用药物，需清洁双手与皮肤之后涂抹药物，从而达到治疗疾病的目的。

**排查病因** 湿疹发病原因十分复杂，往往是内因与外因联合作用，最终导致疾病发生。比如进食鱼肉、牛羊肉、虾肉以及蛋类食物，或是吸入花粉，或是和羊毛以及尘螨等物品接触，或是发生肠道寄生虫、扁桃腺炎，或被炎热、日光以及干燥等多种因素影响，导致湿疹发生。患者应该主动回忆自己的生活习惯、生活方式，尤其是湿疹发病前的生活行为，分析湿疹发生原因，尽可能找

出病因并一一消除，或是主动预防这些病因，才能有效防治湿疹，提升湿疹的治疗效果，避免湿疹反复发作导致患者身心不适。

**外治法** 临床用于治疗湿疹的方法比较多，物理疗法便是比较推崇的一种。如光疗法，通过实施激光或紫外线照射治疗，可有效改善患者的特应性皮炎症状，且治疗效果比较理想，治疗不良反应比较少。如冷冻疗法，通过冷冻促使局部有红肿、水疱以及结痂、落痂等现象，继而导致增厚皮损逐步变薄，最终恢复正常。慢性、增厚性皮损，冷冻疗法还可让皮肤末梢神经进入麻痹状态，达到缓解瘙痒症状的效果，可避免患者因为抓挠瘙痒部位导致的皮疹复发现象。

## 湿疹治疗期间注意事项

湿疹进行治疗时，还需明确相应注意事项，并做好防范。

**禁止抓挠** 患者出现剧烈瘙痒症状后，多会使用自己的手去抓挠瘙痒部位，但手本

身很脏、有很多细菌，尤其是指甲缝。患者的抓挠力度以及瘙痒皮肤的受损情况，决定着抓挠后的情况，部分患者甚至会抓出血来，导致皮损区域有明显粗糙及增厚现象发生，甚至会继发皮肤感染。

**禁止使用肥皂清洗及过度清洁** 很多皮肤病患者为了干净，在患病期间使用肥皂清洁瘙痒部位或频繁清洗，这会导致皮损部位遭受一定刺激，并让皮损部位缺乏皮脂。皮脂对皮肤有滋润和保护的作用，皮脂缺乏会使皮肤干燥，瘙痒症状加重。

**禁止食用刺激性食物** 很多患者并不认为皮肤病和饮食有关系，但是刺激性食物进食后，患者的瘙痒症状无疑会变得更为严重，所以患者治疗期间，需尽量不要食用刺激性食物，缓解瘙痒症状。

**注意皮肤护理** 湿疹患者应长期做好皮肤护理，可大量使用皮肤保湿剂、屏障修复乳等，既可修复皮肤屏障功能，还可以促进外用药物的吸收，减轻药物毒副作用。

# 精神病患者妊娠期还能继续服药吗？

▲ 绵竹市精神病医院 黄娟

非常多精神病患者及其家属，都会产生妊娠期能不能用药的疑虑，继续服药会影响胎儿的健康吗？

其实完全没有必要太过担心这个问题。从优生的角度了解到，母亲在怀孕过程中最好不要服用任何药物，但是精神病患者在怀孕时，只是对症状进行维持，因此所服用的剂量是非常少的，且服用的药物与水不相容，经过血液及胎盘到达胎儿的地方，不会产生特别大的影响。但如果擅自停止用药，精神病孕妇的症状一旦发作，接下来会吃更大剂量的药物，进而造成因小失大的局面，进而增加患者疾病的复发率。因为药物可以在脂肪中溶解，因此其在母亲乳液中的浓度较高，所以建议精神病产妇不要在生产之后给孩子喂母乳，避免出现婴儿食用过多的抗精神病药物。

尽管当前还不能充分证明服用精神药物对胎儿有特别明显的影响。但是这并不证明其是一种安全的现象，因为妊娠期的用药受医学伦理学等因素的影响，是无法在人体内进行研究的。

## 五种安全性药物分级

美国食品药品监督管理局对人身安全性的药物分级做出了规定，按照不同的分类标准可以分为以下五种：其一A级为怀孕三个月的患者，并没有看见药物对胎儿造成的影响；其二B级在分析研究动物生殖性中，并没有对患者进行研究，也没有看到其对胎儿造成的危害；其三C级经探究动物的情况，来观察其对胎儿造成的影响，但是并没有研究对照组妇女；其四D级能看到明显的对胎儿有影响证据；其五为X级，经研究人体证明，可能会导致胎儿出现异常现象。临床上，对精神病患者进行药物治疗，属于B级的药物主要包括：马普替林及思诺思等。属于D级的药物主要包括：苯巴比妥及丙戊酸盐等。C级药物主要包括抗精神病药物及抗抑郁药物。

## 我国精神障碍预防原则

首先对于服用精神类药物的育龄期患者，应运用可靠有效的避孕方法。其次在服药过程中，如果发现已怀孕，首要考虑是到底要不要生产，等到病情非常稳定以后，向精神科医生进行仔细询问，被认可之后怀孕。然后等到患者病情趋于稳定状态之后，之前没有过反复发作者，或者临床上得到一定缓解的患者，可暂时停止用药，等怀孕3个月左右再服用药物。最后针对必须服用药物，进行维持治疗的患者，可服用对胎儿无任何副作用的药物，且保证用药量的合理性。

总而言之，从当前的现状来看，首先并没有发现对精神病患者怀孕，服用此药物的影响证据。但是要将少部分X及D级药物排出。其次也不能完全排除精神类药物对怀孕没有任何的影响。然后对于怀孕三个月以内的孕妇来讲，最好停止服用精神类药物。接着精神病患者一旦有想要怀孕的想法，那么应尽量控制在病情稳定之后在怀孕，一般2年时间最为理想，以前没有减少用药的计量，但是出现复发的现象，当前患者的社会功能恢复的很好。最后对于精神病怀孕患者而言，建议最好不要在产后，亲自母乳喂养，因为基本全部的精神药物都能在乳汁中分泌，因此服用精神药物的怀孕者，千万不可对婴幼儿进行哺乳，可以运用其他方式。

此外，必须要密切观察精神病患者的情况，满足其提出的需求，如果实在无法满足，那么要用婉转的话语进行说服。结合患者的身体情况，兴趣与爱好，安排其进行适当的运动，在活动的过程中应及时鼓励患者，并对其进行热情辅导，进而提升其兴趣，打消其不安心理。而对于忧郁，且心情失落的患者，应让其到气氛轻松活跃的环境中，运用色彩鲜艳的品种进行治疗。对于亢奋且坐立不安的患者，可选择一些比较安静的项目进行疗养。

# 胆囊息肉的术后注意事项

▲ 绵竹市土门镇卫生院 何军

健康是生命的本钱，任何的社会活动都离不开一个健康的身体。在临床中胆囊息肉是常见的一种疾病，是一种良性恶变，患者发生该疾病后通常都要进行手术切除。而术后的恢复过程极为关键，若存在任何不良行为，都可能会致使患者出现疾病复发的情况，因此该疾病患者必须要注意以下事项，进而有效的促进其疾病的康复。

## 严重的胆囊息肉可能癌变

如果不及对胆囊息肉患者进行治疗，非常有可能发生癌变。因此胆囊息肉若情况严重一定要引起重视。但这并不意味着所有的胆囊息肉都会发生癌变，只是有部分发生癌变的可能性较大。其次早期发生胆囊息肉非常隐蔽，患者的症状也并不明显，绝大多数患者在日常生活中难以发现，在参加单位组织体检时，或者自行体检时才知道，并且还可能会有误诊的现象。没有症状的胆囊息肉会给大众制造一种表象，就是无明显症状，既不痛也不痒，使大众感觉根本没有必要治疗，然后待并发症出现后，严重影响了患者的生命健康安全。最后伴随着社会经济水平的提升，人民群众的日常生活也得到了显著的改善。在这种情况下，致使胆囊息肉的发病率呈现逐年上升的趋势，若大众吃太多高含量的胆固醇食物，或者日常生活中，不注意规律饮食，都会导致胆囊息肉的形成，进而提升了发病概率。

## 胆囊息肉患者的正确生活方式

首先坚持低胆固醇的饮食，若胆固醇摄入过多，会使肝脏负担有所增加，并且那些多余的胆固醇会因为消耗不掉，被长期积聚和沉淀下来，进而形成胆囊息肉。所以必须从从根本上减少对胆固醇的摄取，尤其在夜晚来临时，不可耻含量较高的胆固醇食物。其次必须要确保饮食的合理规律性，胆汁可以将食物消化。若不进行规律饮食，不吃早餐，胆汁就发挥不了自身的作用，其在胆囊

中停留太长时间，就会对息肉的形成造成刺激，并且还可能会导致已有的息肉越来越大。最后保证健康良好的生活习惯，最好戒烟戒酒，同时也不要喝富含酒精类的饮品，千万不可以熬夜，保持良好的心态，适当进行体育运动，加强机体的免疫力和抵抗力。

## 手术后的注意事项

**饮食规律** 胆囊息肉手术完成之后，必须要养成健康良好的饮食习惯，少食或者尽量不食脂肪高的食物，并且要保证少食多餐，尤其是做完手术的3~6月之内，必须要有效降低对消化系统的负担。与此同时，患者可以多食一些醋，能起到非常好的消化作用，进而对胆汁的挥发起到促进作用。另外该疾病患者在完成手术后，应多食新鲜的蔬菜。对于经常不吃早餐的患者而言，必须要确保早餐的正常食用，并且做好要吃富含食物油的食物，其对于患者疾病的恢复非常有帮助。该疾病患者在手术之后必须要戒酒，含有酒精的饮品也最好要少喝。

**保持良好心态** 保持良好的心理状态，对于患者病情的好转非常有帮助，能使其身体得到快速恢复，因此在完成手术之后，患者必须要保持乐观的心态，降低负面情绪的发生，从而对自身身体的恢复起到非常积极的作用。

**适当参加体育运动** 该疾病患者在做完手术之后，不仅要进行科学健康的饮食，同时要保持良好的生活习惯。患者还必须要增强体育运动锻炼，参加一些户外锻炼，但是必须要适量而为，不可太过劳累，如果患者长期卧床，对于疾病的恢复非常不利。只有如此，才能从根本上提升患者疾病的治疗有效率，降低疾病的复发。

**低胆固醇饮食** 患者在手术之后，必须要保证低脂和低胆固醇的饮食，才能从根本上降低肝胆代谢，以免病情更加严重，尤其在夜晚来临时，千万不可吃鸡蛋、肥肉及海鲜等食品，以免对患者病情的恢复造成影响。