

华府首创的华裔老人日间健康护理中心



# 彩虹老人日间健康护理中心

地址: 8400 Helgerman Ct, Gaithersburg, MD 20877

## 彩虹宗旨

真心对待 细心照顾  
耐心辅导 热心员工



- 隶属全美最大的医疗护理机构,正规化、现代化、人性化的管理模式。
- 拥有华人优良传统,积累了十四年专业管理经验和细心的工作人员。
- 完善的医护服务:预约医生,问诊,跟踪健康状况及安排交通接送。
- 在营养师的指导下提供营养美味的早餐、午餐及点心。
- 协助申请各项老人福利(包括Medicaid和Medicare)。
- 提供有趣的室内外娱乐及购物活动和中美两国传统节日庆祝活动。
- 全新装修,安全舒适卫生的活动环境。



加入我们吧  
彩虹这头是您  
期待已久的幸福

衷心感谢华府地区的华裔老人的支持!

在新的一年里我们推出全新打造的彩虹老人日间健康护理中心!

欢迎您来电咨询: 301-987-8889

## 痒得抓心挠肺! 湿疹的这5大误区要避雷

最近天气越来越干燥,很多朋友的皮肤开始出现各种问题,干、痒、红,集体爆发,让人“痒不欲生”的湿疹也找上门来。这里抓!那里挠!那叫一个煎熬!

湿疹不是因为太湿了吗?冬天这么干燥,为什么还会长湿疹?长湿疹以后就不能洗澡?食物全忌口,湿疹就能好?听听协和皮肤科医生怎么说。

### 什么是湿疹

湿疹是由多种内外因素引起的,以红斑丘疹为主要表现,瘙痒剧烈的一类皮肤炎症反应,易复发。湿疹较常见,约占不同人群和族群皮肤科就诊病人的10%~30%。

根据皮损特点及病程长短,可分为急性、亚急性、慢性三期。

急性期:起病急、发病较快,皮肤瘙痒剧烈,患处可见丘疱疹或水疱,有渗出倾向。

亚急性期:发生在急性湿疹反应之后,红肿、渗出明显减轻。这个时期,依然可能感觉皮肤瘙痒,病程可达数周之久。

慢性期:皮肤表面有脱屑、抓痕和血痂、角质层增生的,常融合增厚呈苔藓样变,特别颜色暗沉伴色素沉着的,易反复发作的,多为慢性期。

特定类型的湿疹在特定年龄段人群中具有不同的分布特征。例如,特应性皮炎的儿童病例远多于成人,而干性湿疹和钱币状湿疹则通常见于老年人。

### “特应性皮炎”不等于湿疹

特应性皮炎(Atopic Dermatitis,简称AD),是皮肤科最常见的疾病。很多人都以为,特应性皮炎就是湿疹。

但其实,特应性皮炎比湿疹有更多叠加buff:除了反复脱屑、红斑和渗液等湿疹样皮炎症状,特应性皮炎还有遗传倾向,常合并过敏性疾病的共病。因此,有特应性家族史/个人史(如过敏性鼻炎、荨麻疹、哮喘等)的人群更易患特应性皮炎。

如何判断自己是湿疹还是特应性皮炎

可以先问自己三个问题:

湿疹是不是半年了还没好?

如果是普通湿疹,一般不会持续时间太长;如果持续6个月以上,就要怀疑是特应性皮炎。

除了皮肤症状,是不是还联合有其他器官的疾病?如果发现自己有皮炎,还存在过敏性鼻炎、哮喘及结膜炎等,也值得怀疑。

家族有没有人得这种病?特应性皮炎与遗传有一定的相关性,如果有血缘关系的亲属有过敏性疾病,就有特应性皮炎的风险。

在日常生活及学术交流中,“皮炎”与“湿疹”这两个术语常常互相换用。单独使用“湿疹”一词时,通常指特应性皮炎(Atopic dermatitis, AD)或特应性湿疹(Atopic Eczema, AE;“特应性”意指存在过敏体质的病因);但有时也泛指包括特应性皮炎或特应性湿疹在内的不明原因的、具有湿疹表现的皮疹。

“湿疹性”一词往往意味着一定程度的脱屑、结痂或浆液渗出,而不仅仅是红斑。使用“皮炎”一词时通常有限定语,如“接触性皮炎”,以描述数种不同的皮肤疾病。

### 湿疹的几大误区

误区一:长湿疹是因为“太湿了”?

湿疹并不是由“湿”导致的。湿疹的“湿”指的是皮肤有“渗液”倾向,简单来说就是可能会出现小水疱或流水的情况,并不是皮肤“潮湿”就会得湿疹,相反,皮肤干燥是加重湿疹的因素之一。

冬季气候干燥寒冷,皮肤的水分容易丢失,皮脂分泌也有所减退,所以皮肤比较干燥,对外界刺激也比较敏感,湿疹就容易复发。

误区二:湿疹都是过敏引起的?

这个问题目前还没有准确的定论。“由外到内”假说认为是皮肤湿疹导致过敏,“由内到外”假说认为是过敏导致皮肤湿疹。但可以肯定的是,湿疹和过敏有一定关系,遇到湿疹问题时要具体分析,严重的、反复发作的湿疹,需要考虑过敏的问题。

误区三:食物全忌口,湿疹就会好?

即便对虾、蟹、鸡蛋、鱼肉、羊肉等不过敏,很多湿疹患者依然会

忌口,因为坚信这些“发物”会让湿疹更严重。

除非有明确的食物和湿疹之间的因果关系,吃了某种食物就长湿疹,不吃这种食物就不长湿疹,否则不推荐忌口。过度忌口不仅对湿疹治疗无益,还会导致营养不良。也没有很好的证据支持忌口能减轻湿疹的严重程度或预防其发作。

误区四:长湿疹后不能洗澡?

长湿疹可以洗澡,而且有必要保持皮肤的清洁。因为人的皮肤长期不清洁也会加重炎症,而洗澡不仅能达到清洁皮肤的作用,还是一种补水的方式,但是,长湿疹后洗澡需要注意以下几点:

1、不要过度清洗;

2、洗澡时间不宜太长(5~10分钟适宜),水温不宜过高(32℃~37℃适宜);

3、尽量避免用力搔抓皮肤;

4、使用温和低刺激、偏酸性(PH值接近6)的洗浴产品;

5、洗澡后立即使用外用保湿润肤剂,避免皮肤干燥。

误区五:激素副作用大,不能用?

很多人谈激素色变,宁愿忍着,也不听医生的话,结果硬是把小面积湿疹拖成了大面积难治性湿疹。

治疗湿疹使用的激素是糖皮质激素,是抗炎症、抗过敏的经典药,局部间断外用糖皮质激素也是治疗湿疹的一线疗法,可有效抑制炎症、减少瘙痒。经皮肤吸收入体内的激素量相对较低,但切记谨遵医嘱,按照疗程、针对部位合理、规范使用。

湿疹一般多久会好?

湿疹的好转时间和湿疹的发病原因、临床分期、患者年龄、发病部位、严重程度、患者依从性都有关,没有特定的时间。值得注意的是,对于易发湿疹的人群,即便在皮肤外观恢复正常的前提下,也可能处于炎症浸润的亚临床状态,随时可能复发。

因此,在湿疹的缓解期也应注意加强皮肤保湿、避免过敏源及化学物质等刺激、适度清洁皮肤等基础防护。

为啥湿疹总是复发?

湿疹病因复杂,常为内外因相互作用结果。

内在因素:从内因方面看,主要是特应性体质(易过敏体质)和敏感肤质(皮肤屏障容易受损),这类遗传体质因素是难以改变的,只能通过精心护理和调整生活方式逐渐去适应。

外在因素:从外因方面看,刺激因素、致敏物和某些微生物的暴露有可能诱发湿疹(特应性皮炎)发作或加重。

比如受热、日晒、摩擦、过度清洗、酸碱刺激等有可能患者原本脆弱的皮肤屏障受到损伤,导致致敏物和微生物更易进入皮肤而诱发炎症。

目前,虽然已有针对皮肤免疫失调的局部及系统用药,但以上错综复杂的致病因素会导致大家平时所说的“湿疹”这种小病,反反复复,无法根治。

湿疹缠身,怎样应对?

一个公式:保湿+避免摩擦、抓挠+涂抹湿疹软膏。

对抗湿疹是一场持久战。首先,要明确治疗目的不是短期内消除疾病,而是长期控制症状,尽量避免诱因,防止复发,改善生活质量。在日常生活中,要做好以下几点:

1、洗澡要注意  
使用低敏、无刺激、弱酸性(接

近正常表皮pH值6)的洗浴产品,不要大力搓澡,洗澡时间不宜太长(5~10分钟适宜),水温不宜过高(32℃~37℃适宜)。

2、保湿要做好

秋冬可适量减少洗澡频率,注意保湿,洗澡后立即使用外用保湿润肤剂护肤,防止皮肤干燥。

3、衣服要透气

尽量避免穿化纤、羊毛制品,以宽松舒适为宜,减少衣物与皮肤的摩擦;新衣服多次水洗,洗掉表面残留的甲醛;洗衣服时选择不含香精、消毒剂成分的洗涤剂,洗完要将残留洗涤剂漂洗干净,避免刺激皮肤。

4、换季要当心

春天注意花粉等常见过敏原;夏天注意防晒和蚊虫叮咬,同时可使用加湿器增加室内湿度,及时清理滤网中的尘螨。

5、饮食要合理

发作期适当减少刺激性食物摄入,避免饮酒。如有明确诊断的严重食物过敏,湿疹发作期也需尽量避免摄入。不主张盲目忌口,以免造成营养不良。

6、心情要舒畅

抑郁、焦虑等不良情绪也可能诱发或加重湿疹。

7、谨遵医嘱

按照疗程规范使用治疗药物,出现严重复发及时就医。

皮肤病不仅复杂还多样,大家在判断不准时,特别是一时不见好转时,一定要及时去皮肤科就诊,在遵循医嘱的情况下科学用药。

