

湿疹为什么反复发作

刘星

(四川省隆昌市人民医院 642150)

湿疹是由多种内外因素引起的具有明显渗出倾向的炎症皮肤病。湿疹在日常生活中给很多患者都造成诸多不良影响,瘙痒、出疹子是比较常见的情况,因为患上湿疹,患者不仅需要长期涂抹药膏,还需要在日常生活中注意饮食、穿着等各方面事项。更令患者头痛的是湿疹还会经常复发,无疑是雪上加霜。那湿疹为什么反复发作?让我们一步一步认识一下湿疹是怎么形成的,然后探究一下湿疹是如何反复发作的。

1. 湿疹是如何发生的?

关于湿疹的病因还是比较多样的,既有外部因素也有内部因素,虽然不能详尽,但是可以进行简要的分析。其中,外部因素主要包括日常饮食中因为食用鱼、虾、牛羊肉等引起,或者由于吸入花粉、螨虫等造成,此外,长期生活在炎热、干燥地区的人也更容易患上湿疹,人们经常使用的化妆品等由于富含多种化学物质,会刺激皮肤,都会成为湿疹的诱发因素。内部因素则主要是指各类疾病、遗传、药物等各因素,如慢性胆囊炎、扁桃体炎等感染性病灶疾病,又或者是由于女性经常性的出现月经紊乱等内分泌及代谢问题等也是常见的诱因。食物中的人工色素、防腐剂、食品添加剂等均可能会加重湿疹,部分人群具有酗酒习惯、偏食辛辣刺激食物也是加重湿疹的原因之一。据相关研究表明,精神因素也逐渐成为诱发湿疹的原因之一,如长期焦虑、失眠等都是诱因因素。

2. 湿疹的常见类型?

临床上关于湿疹的分类是既有根据病程进行分类的,也有根据发生部位进行分类的,但是本文认为依据病程进行分类更具价值。其分类依次为急性湿疹、亚急性湿疹和慢性湿疹,各类湿疹都表示动态演变过程中的不同时期,也会呈现出不同阶段的相互转变等。

急性湿疹会表现出剧烈的瘙痒症状,具有发病急、湿疹呈现对称分布的特点,而且湿疹主要发生在面、耳、手、足、前臂、小腿等外露部位。急性湿疹会表现红斑样,而且在此基础上会出现针尖到粟粒大小的丘疹,如果病情发展严重的话,还可能会出现小水疱,还会融合成片,而且由于瘙痒,患者会经常抓患处,从而导致出现点状糜烂面,渗出明显的浆液,如果使用热水洗烫还可能会加重皮肤损伤等情况。

亚急性湿疹大多是由急性湿疹治疗不当、病程较久发展而来,但是疾病严重程度较急性湿疹轻。亚急性湿疹主要表现为红斑、丘疹、少量丘疱疹等,而且皮肤损伤情况呈现为暗红色,还可以观察到少许鳞屑和轻度浸润现象,患者会出现剧烈瘙痒的情况。

慢性湿疹则是由急性湿疹和亚急性湿疹发病而来,如亚急性湿疹因为再次暴露于致敏原、新的刺激源等因素,或者由于经久不愈都可能发展成慢性湿疹。慢性湿疹主要发生部位在手、足、小腿、肘窝、

股部、乳房、外阴、肛门等处,此类湿疹也多呈现为对称性发病。患处可以观察到皮肤浸润性暗红斑上有丘疹、抓痕等,局部皮肤表现为肥厚、粗糙,还伴有不同程度的苔藓样变、色素沉着或色素减退等情况。大多患者都会出现阵发性的瘙痒情况,病程大多会超过数月之久。

3. 湿疹为什么反复发作?

湿疹的病因与很多因素有关,所以反复发作也应该从相关的角度进行考虑。

首先,第一个因素为皮肤干燥,因为如果皮肤干燥那么就很容易促使皮肤出现细胞皱缩的情况,从而会引起瘙痒,瘙痒了人们就会忍不住抓痒,进一步会加重皮肤的损伤情况,因此就产生了恶性循环的现象;其次,日常生活中如果人们经常性使用沐浴露、肥皂、洗涤剂、外用药物等均会引起湿疹的复发,风吹日晒也会促使湿疹的反复发作。需要特别指出的是药物的使用,如过早停药或接触刺激药物都可能会成为湿疹复发的原因之一。

除了以上各种原因,细菌感染依旧是湿疹复发的重大诱因之一。细菌和病毒无时无刻都围绕在我们的生活中,在已经患上湿疹的基础上,皮肤的防御机制和免疫功能都比较薄弱,如果出现金黄色葡萄菌、皮肤癣菌等更容易造成皮肤感染,从而加重湿疹,造成复发的情况。对于湿疹患者而言,日常的不良生活习惯,如洗澡过勤、使用过烫的热水洗澡均会损伤皮肤的保护屏障,促使皮肤变得干燥和敏感,加剧湿疹的复发情况,衣着方面则需要考虑到湿疹患者的皮肤比较脆弱,如果经常性穿着化纤、羊毛衣物都会刺激皮肤,饮食方面则会因为经常食用刺激性食物或对神经系统具有较高的兴奋的食物而造成复发,如咖啡、浓茶等。

4. 如何应对湿疹?

湿疹患者要想减少湿疹复发的可能性,可以从保证皮肤湿润,减少食用刺激性较高的食物,避免穿着羊毛衣物,玩带毛玩具,接触宠物等,也不宜过多洗澡或洗手,洗澡时尽量使用温水,洗澡时间也尽量保持在 20 分钟左右即可。对于具有使用护肤品习惯的患者而言,不宜使用具有较强刺激成分的化学成分,尽量减少护肤品的使用次数等。患者在日常生活中还应该尽量保持稳定平和的情绪。

5. 结论

湿疹属于皮肤炎症,也是现代人们经常患上的一类皮肤病。湿疹主要表现为瘙痒、丘疹等,根据病程不同,主要将湿疹分为急性湿疹、亚急性湿疹和慢性湿疹。本文认为湿疹反复发作的原因和患者用药、洗浴、饮食、情绪状态、生活环境等具有较为紧密的联系,所以要做好相关的防护工作,以此减少湿疹的复发可能性。