

# 不容忽视的肛周湿疹： 症状、原因与日常护理

□刘建华

肛周湿疹是一种常见的皮肤疾病，任何年龄、任何性别均可发病。它不仅会带来身体上的不适，如瘙痒、红肿和疼痛，患者还可能因为病情引起的症状而感到尴尬和不安，从而影响患者的社交活动和心理健康。然而，许多人对肛周湿疹的认识不足，甚至存在误解。本文主要分析肛周湿疹的症状、成因及日常护理方法，帮助患者正确认识这种疾病。

## 1. 肛周湿疹的症状

肛周湿疹的症状多样，以下是一些常见的表现。

**瘙痒：**患者可能会感到持续的瘙痒，特别是在夜间。

**红肿：**肛周皮肤可能变得红肿，有时伴有炎症。

**疼痛：**在某些情况下，患者可能会感到疼痛，尤其是在排便时。

**皮肤破损：**长时间抓挠可能导致皮肤破损、流血或结痂。

**渗出：**湿疹区域可能会有液体渗出，导致皮肤湿润。

**皮肤变色：**长期湿疹可能导致皮肤颜色变深或变浅。

**皮肤增厚：**慢性湿疹可能导致皮肤出现变硬和粗糙的症状。

**感染：**由于抓挠和破损，湿疹区域容易感染，可能伴有脓液或异味。

以上这些症状可能会因个体差异而有所不同，严重程度也因人而异。重要的是，如果出现上述症状，应及时咨询医生进行诊断和治疗。

## 2. 出现肛周湿疹的原因

**局部因素：**如创伤、摩擦、经常穿非棉质的内裤等。

**肛肠疾病分泌物的刺激：**例如痔疮、直肠脱垂、肛瘘、肛管皮肤缺损、肛门失禁等疾病的分泌物刺激肛周皮肤也可引起湿疹。

**食物过敏：**对食物中的鱼、虾、蟹等过敏，可能引发或加重湿疹。

**局部环境湿热：**湿热环境可能增加湿疹的发生风险。

**体质与遗传：**个体素质及健康状况可能导致其对生活和工作环境中的许多物质过敏，有些患者改变环境、经过锻炼、体质增强后，再接受以往刺激因子，便不会引起湿疹，说明湿疹的发生与体质有密切关系。

**精神因素与自主神经功能紊乱：**精神紧张、失眠、焦虑、压抑、过度劳累等，常可诱发湿疹，或使症状加重。

**消化系统功能障碍：**胃肠功能紊乱可造成黏膜的分泌物吸收功能失常，使异性蛋白或过敏原进入体内而发生湿疹。

**外在刺激：**如日光、紫外线、寒冷、

炎热、干燥、多汗、搔抓、摩擦以及各种动物皮毛、植物、化学物质等，均可诱发湿疹。

**内在因子：**如慢性消化系统疾病、胃肠道功能障碍、精神紧张、失眠、过度疲劳等精神改变，感染病灶、新陈代谢障碍和内分泌功能失调等，均可产生或加重湿疹症状。

以上这些因素可能单独或共同作用，导致肛周湿疹的发生。了解这些原因有助于采取相应的预防和治疗措施。

## 3. 肛周湿疹的日常护理

**个人卫生：**保持肛周区域的清洁和干燥，每天至少清洗一次，使用温水和无香料的温和肥皂。

**温和清洁：**清洁时避免使用粗糙的毛巾或海绵，以减少对皮肤的摩擦和刺激。

**穿着适宜：**选择宽松、透气的棉质内裤，避免紧身或不透气的衣物，如牛仔裤。

**饮食调整：**避免食用可能引起过敏或刺激的食物，如酒精、海鲜等。

**避免搔抓：**尽量不要抓挠患处，以减少感染的风险和避免加重症状。

**使用护肤品：**使用无香料、无刺激性的保湿霜或乳液，保持皮肤水分。

**适当休息：**保证充足的休息和睡眠，有助于身体恢复。

**定期更换内衣：**每天更换干净、干燥的内衣，避免细菌滋生。

**避免过敏原：**如果对某些物质过敏，如某些洗涤剂或化妆品，应避免接触。

**保持心理健康：**压力和焦虑可能加重症状，通过运动、冥想或其他放松技巧来管理压力。

**定期检查：**定期到医院进行检查，以监控病情和调整治疗方案。

**遵医嘱：**严格按照医生的指导使用药物，不要自行更改剂量或停药。

这些日常护理措施可以帮助患者减轻肛周湿疹的症状，降低复发的可能性，并提高生活质量。

## 4. 结语

通过本文的介绍，我们了解到肛周湿疹是一种需要综合管理的常见疾病。治疗湿疹，不仅需要合理的治疗方案，还需要患者在日常生活中进行科学的护理和预防。患者应该根据自己的具体情况，与医疗专业人员密切合作，制定个性化的护理和治疗方案。重要的是，不要忽视肛周湿疹带来的不适，应及时采取行动，积极治疗，以提高生活质量。记住，预防和护理同样重要。让我们共同努力，远离肛周湿疹的困扰。

(作者单位：河北省保定市涞水县涞水镇卫生院)

# 新生儿护理基础：新手父母的必备指南

□姬永红

当一个新生命降临人间时，会为家庭带来无尽的喜悦，同时也会为新手父母带来巨大挑战。新生儿护理是一项需要细心、耐心和知识的任务。对于许多新手父母来说，如何正确地照顾这个脆弱的小生命，确保其健康成长，是一个既令人兴奋又令人焦虑的问题。本文将为您提供一份新生儿护理必备指南，从新生儿的生理特点分析日常护理的注意事项，将重点介绍日常护理中的健康监测，帮助您成为一位自信且称职的父母。让我们一起探索新生儿护理的世界，为您的孩子提供一个充满爱和关怀的成长环境。

## 1. 新生儿的生理特点

新生儿的到来是家庭中一个奇迹般的时刻，但这些小生命在生理上与成人有着显著的不同。新生儿的免疫系统尚未完全发育，因此他们更容易受到感染。他们体温调节能力较弱，需要保暖，特别是在出生后的前几周。此外，新生儿的睡眠周期与成人不同，他们大部分时间都在睡觉，但中间会多次醒来，这就要求父母随时准备照顾。

新生儿的消化系统也在适应外界环境，选择母乳喂养可以为新生儿提供必要的营养和抗体。他们的视力和听力正在迅速发展，对父母的声音和面孔特别敏感。通过观察新生儿的生理反应，父母可以更好地了解他们的需求和健康状况，更好地照顾他们。

状况，更好地照顾他们。

## 2. 新生儿日常护理

以下是新生儿日常护理需要注意的几个方面，了解这些有助于新手父母确保新生儿的健康和安。

### 2.1 喂养

母乳喂养是新生儿最理想的营养来源，不仅能提供必要的营养，还含有帮助新生儿抵抗疾病的抗体。如果母乳喂养不可行，配方奶也是一个安全的替代品。重要的是要按照正确的比例准备配方奶，并遵循适当的喂养时间表。

### 2.2 睡眠

新生儿需要大量的睡眠来支持快速的生长和发育。建立一个稳定的睡眠模式，如在固定的时间让其睡觉和醒来，有助于新生儿调整生物钟。同时，确保新生儿的睡眠环境安全，遵循“背睡”原则，避免使用松软的床上用品。

### 2.3 清洁和卫生

新生儿的皮肤非常娇嫩，需要温和和清洁。给新生儿洗澡时可使用温水和温和的婴儿沐浴露。换尿布时，使用婴儿湿巾或温水清洁新生儿的臀部，以防止尿布疹的发生。

### 2.4 穿衣

选择适合新生儿的衣物，它们应该是柔软、舒适且易于穿脱的。根据天气变化调整衣物的厚度，确保新生儿既不

会感到过热也不会感到寒冷。

### 2.5 安抚和亲密接触

新生儿需要大量的亲密接触来感到安全和被爱。使用包裹、摇摆或轻拍来安抚哭闹的新生儿。亲密的身体接触，如抱抱和亲吻，有助于加强父母与新生儿之间的情感联系。

### 2.6 婴儿护理产品的选择

选择适合婴儿敏感皮肤的护理产品，避免含有香料、染料或其他可能引起刺激的成分。阅读产品标签，选择信誉良好的品牌。

### 2.7 环境安全

确保家中环境对婴儿安全，安装安全锁，使用角落保护，避免新生儿接触到有害物质和尖锐物品。

### 2.8 应急准备

了解基本的婴儿急救知识，如窒息急救和伤口处理。在家中准备一个急救包，并知道最近的医院地址。

### 2.9 健康监测

定期观察新生儿的生长发育状况，记录体重增长和达到发育里程碑的时间。如果有任何异常或担忧，及时咨询儿科医生。

在上述几方面中，健康监测有助于家长随时关注新生儿的状况，保证新生儿健康，下文将详细介绍。

## 3. 新生儿的健康监测

**体重和生长监测：**定期称重，记录

新生儿的体重增长情况。观察身高和头围的增长，确保它们与体重增长同步。

**喂养和营养：**监测新生儿的喂养量和频率。确保新生儿获得足够的营养，特别是对于早产儿或低体重儿。

**排泄情况：**观察新生儿的大便和小便频率和颜色。注意任何异常的排泄模式，如便秘或腹泻。

**皮肤状况：**检查新生儿的皮肤是否有黄疸、疹子或其他异常。监测皮肤黄疸的消退情况。

**体温监测：**定期检查新生儿的体温，确保其在正常范围内。注意任何体温异常，如发热或体温过低。

**睡眠模式：**观察新生儿的睡眠模式，包括睡眠时间和清醒时间。注意任何睡眠模式的突然变化。

**发育里程碑：**跟踪新生儿的发育里程碑，如头部控制、抓握反射和社交微笑。与儿科医生讨论任何延迟或异常。

**听力和视力筛查：**确保新生儿接受听力和视力筛查。监测新生儿对声音和视觉刺激的反应。

**免疫接种：**跟踪新生儿的免疫接种计划。确保按时接种疫苗，以预防疾病。

**定期进行儿科检查：**定期带新生儿去看儿科医生，并与医生讨论新生儿的健康状况。

(作者单位：河北省衡水市阜城县人民医院)