

# EAU THERMALE 雅 Avène 漾

我的皮肤很干燥，还很“痒”。  
你的皮肤是不是也很“痒”啊？



快来学  
习缓解皮肤  
瘙痒的窍，和  
我们一起  
玩耍！

Laboratoires dermatologiques  
**Avène**  
PARIS

  
Pierre Fabre

## 特应性皮肤

多发于婴幼儿，主要症状是皮肤瘙痒，这会严重影响患儿家庭生活质量，扰乱孩子及其家人的睡眠。皮肤瘙痒可以通过局部消炎药物和特效皮肤护理产品或两者交替作用来缓解。需要提醒的是，特应性皮肤并不是传染性疾病。



# 特应性皮肤的症状

## 特征

特应性皮肤通常都非常干燥，每隔一段时间就会出现炎症反应。出现炎症的时候，皮肤会有或大或小的红色斑块，瘙痒难耐。伴有渗出，然后变肥厚，进而皮肤变得很干燥。

## 瘙痒

孩子一旦出现皮肤瘙痒，就会扰乱其日常生活，如果严重的话，还会影响孩子和父母的睡眠。

## 皮肤

皮肤一直都非常干燥，出现炎症的阶段，表皮粗糙、暗淡无光。

## 部位

特应性皮肤的特点就是干燥并且会向旁边皮肤扩散。在出现炎症的阶段，也会出现几个重点发病区域。一岁前，一般分布在脸颊、额头、躯干和四肢，随后逐渐发展至皮肤褶皱处（如肘关节和腘窝）。



# 对付“皮肤瘙痒”的几个小诀窍

洗澡时，我选择淋浴而不是盆浴。  
使用适合我的敏感肌肤的护理产品。



在浴室中



正确涂抹护肤霜，将自己变成一只白色小瓢虫：先将护肤霜轻轻点在身体的各个部位，然后慢慢涂抹至全身！

虽然我的皮肤“发痒”，但是我  
还是尽量不去碰它。  
我更喜欢挠挠我的小玩具。

### 在家里

为了减轻瘙痒感，  
我脱下衣服，换上  
柔软的纯棉衣服。



我将护肤霜放置在触手可  
及的地方，皮肤发痒时，  
我就能很快找到它。





我尽情玩耍，做运动，这样能够转移我的注意力。

我把双手揣在口袋里，玩玩里面的鹅卵石。

## 活动



游泳后一定要记住冲个澡，然后涂上护肤霜，让皮肤更加柔滑。

# 给家长的几点建议

## 母乳喂养能够预防湿疹吗？

这是可能的，但并非绝对。如果妈妈的家族中有特应性疾病史，那么建议延长母乳喂养的时间，从而尽可能限制与食物过敏源的接触；也建议延后添加辅食的时间，最好能六个月后再添加辅食。这样能减少出现特应性皮炎的风险，但不能从根本上消除。

## 湿疹与食物有关系吗？

一般情况下，湿疹和食物无关，但有时，有些孩子对某些食物存在不耐受性，可能会加重他们的湿疹病情。通过一些专业检查，医生能够找出食物过敏源，并提供一份有针对性的特定食谱。

## 如果我的孩子有湿疹，穿着衣物应注意哪些方面呢？

避免羊毛和合成面料贴身穿着，它们可能会刺激皮肤。最好能够穿着经洗涤的柔软棉质衣服。禁止使用柔顺剂。

## 孩子有湿疹可以洗澡吗？

当然可以，洗澡有很多好处：可以清洁舒缓皮肤，为涂抹软膏做准备。但是必须注意以下几点：洗澡时间不宜过长（最多10分钟），洗澡水温不能太高（最高37°），水温过高会加重瘙痒；最好能使用无皂基产品。一定要与您的孩子一起共享这样的舒缓放松时刻。

## 湿疹与精神状态有关吗？

并非如此，但和所有的慢性疾病一样，压力可能会加重湿疹。

## 我的孩子有哮喘吗？

特应性皮炎通常出现于特应性体质（具有家族遗传倾向，如：过敏性皮炎、花粉症、哮喘、结膜炎），它有可能使孩子表现出这些过敏反应。因此，建议避免引发过敏的环境（灰尘、羽毛、头发……）。

## 可以养宠物吗？

动物的毛发和羽毛可以引起呼吸道过敏症状。但是对于是否可以养宠物这个问题很难给出明确的答案。如果孩子有自己喜爱的宠物并且没有引起什么问题，可以饲养；如果孩子出现了打喷嚏、结膜炎症状，最好不要养宠物。如果您还没有养宠物，在领养前要考虑过敏的风险。

## 房屋的卫生标准是什么？

避免扬尘（最好使用吸尘器，而不是用扫帚），不要使用绒头织物、地毯、挂毯（容易积攒灰尘），选择棉质织物、可拆洗的窗帘。避免使用羽绒枕头和羊毛床垫。床上用品需定期除螨虫。禁止使用腐蚀性的化学清洁剂。选择低过敏性的清洁剂，不要使用织物柔软剂。室温不要过高（最高19°），每日通风。

## 我的孩子可以晒太阳吗？

阳光明媚的日子，特应性皮肤通常会有所改善。但是，3岁前应避免直接暴晒，应在暴露部位涂抹高倍指数的防晒产品。最好能使用物理防晒剂及化学防晒剂相结合的防晒产品。



# 润肤膏按摩，温馨护理时刻

每日使用两次润肤膏。

用润肤膏按摩，是孩子一天中最重要的时刻。

轻柔按摩，能够有效缓解瘙痒感。

同样也是和父母温馨交流的愉悦时光。

按摩前，取少量润肤膏放于掌心，用手掌加热润肤剂。

## ① 下肢

从踝骨处逐渐向上按摩至大腿，从后向前按摩。

## ② 上肢

从手腕开始慢慢按摩至腋下。





### 3 躯干

将双手置于孩子的腹部，从腹部向颈部作打圈状按摩，双手需平行移动。然后从颈部上端慢慢沿着肩膀移动按摩。

### 4 背部

让孩子坐起来。把双手放在背部。从底下向颈部做打圈状按摩，慢慢按摩至颈背处。



### 5 颈背

慢慢打圈按摩，如有必要，可用指尖按摩耳部，不要忘记按摩耳部和面部连接处。

## 6 面部

用手指对称按摩。将手指伸直放在额部上方，然后沿着太阳穴往下，到达鼻子下面，然后滑动至眼睛下方。沿着鼻翼向下，到达脸颊，然后沿着颈部按摩至下巴。如有必要，可将润肤膏置于指尖上，然后涂抹在眼皮、嘴巴和嘴角处。



## 7 手部

用手指按摩孩子的小手，用自己的拇指交替按摩。从手指尖端的手背慢慢按摩至手腕。



## 8 足部

用自己的拇指交替按摩。用拇指从脚背开始向上到脚趾，然后对每个脚趾进行按摩按摩脚背，最后回到脚腕。

# EAU THERMALE 雅 Avène 漾



法国原装正品仅限雅漾专柜

客服热线：400 820 3639 (周一至周五9:00~18:00)

[www.eau-thermale-avene.cn](http://www.eau-thermale-avene.cn)

关注我们：@雅漾 @雅漾医生面对面

  
Pierre Fabre

