

[MEDICATION] [Self] 自我药疗

ISSUE03

2007年第1卷/总第3卷/Y15
合理用药专业指南

过敏专刊

美国家庭医师协会
《美国家庭医师》(AFP)

内容支持



上海第一医药股份有限公司总经理 邵松岐

《自我药疗》全面解读过敏性疾病

赏花须防花粉过敏 / 过敏急症的紧急救治 / 荨麻疹 / 神经性皮炎 / 漫话
三大过敏原 / 过敏性鼻炎 / 哮喘的药物治疗 / 化妆品过敏防治小常识



化学工业出版社

MEDICATION
[Self]
自我药疗

填补了

我国自我药疗信息传播
和出版领域的空白!

《自我药疗》——大众合理用药专业指南

《自我药疗》的宗旨：为消费者和专业人员提供自我药疗教育和健康促进最丰富、最可信赖的资讯，提供相关教育和传播平台。多层面的协作参与和精心的设计将把《自我药疗》展现成一本科学、权威、时尚、智趣的现代杂志。



- 一次订阅图书 10 本以上的药店可免费刊登药房黄页；
- 一次订阅图书 20 本以上的药店可免费获得 2 期图书的赠阅本；
- 一次订阅图书 30 本以上的药店可派代表 2 名，免费参加 1 次全国安全教育宣传活动；
- 一次订阅全年的读者即可免费获赠 1 期图书。

订阅热线：

010-64823721/64823450 转 815

[MEDICATION] **[Self]** **自我药疗**

图书在版编目(CIP)数据

自我药疗. 2007年. 第1卷 / 《自我药疗》编辑部编.

北京: 化学工业出版社. 2007.4

ISBN 978 7-122-00181-8

I. 自… II. 自… III. 药物疗法 IV.R453

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第037918号

《自我药疗》2007年第1卷/总第3卷/¥15.00

ISSUE 03, Apr. 2007

《自我药疗》编委会

主办 / 中国非处方药物协会 化学工业出版社

名誉主编 / 张鹤镛

顾问 / 胡圣榆 王功立

执行主编 / 张文虎

编辑和咨询委员会主任 / 白慧良

副主任 / 王伟 张文虎

编辑和咨询委员会(以姓氏汉语拼音为序)

白慧良 边振甲 程刚 崔黎萍 俸培宗 高学敏 郭振宇 胡圣榆 蒋朱明 李大魁 陆丽珠 梅丹 曲守伟
孙忠实 王功立 王仲 乌日图 熊先军 许国强 杨伟强 叶真 袁锁中 张承绪 赵志刚 周福成 竺福江

《自我药疗》编辑部

编辑部主任 / 张文虎

副主任 / 张弢

责任编辑 / 张文虎 张弢 贾维娜

编辑 / 杨骏翼 赵玉欣

编辑助理 / 赵晖 马建民

设计 / 程琨

渠道发行和广告经理 / 孙冬梅

鸣谢单位

中美天津史克制药有限公司 / 辉瑞制药有限公司 / 拜耳医药保健有限公司 / 上海强生制药有限公司 / 四川金辉药业有限公司 / 杭州民生药业集团公司 / 三普药业股份有限公司 / 阿斯利康制药有限公司 / 湖北百科医药商贸有限责任公司 / 贵州益佰制药股份有限公司 / 江苏正大天晴药业股份有限公司 / 神威药业有限公司 / 太阳石(唐山)药业有限公司 / 厦门中药厂有限公司 / 中国非处方药物协会自我药疗教育专业委员会 / 北京康联自我药疗俱乐部

CNMA 自我药疗教育专业委员会

地址: 北京市朝阳区惠新东街11号紫光发展大厦B座1-602 邮编: 100029

电话: 010-64823450/64823721 转 817 联系人: 孙冬梅

传真: 010-64823821 转 826

网址: www.selfmedz.com Email: info@selfmedz.com

卷首语

自我药疗与安全用药

自我药疗是在没有医生或其他义务工作者指导的情况下使用非处方药物，用以缓解轻度的、短期的症状及不适或者用以治疗轻微的疾病，保持健康状态的一种自我保健方式。但在自我药疗过程中，出现的诸多不安全因素，应引起大家的注意。据调查，到药店买药的患者中，近70%的人是凭经验买药，近20%的人吃药看广告而不是听医生或执业药师的指导；4%的人看不懂药品说明书，在用药过程中，很多人只注重药物疗效，而忽视用药的剂量、疗程、相互作用、超剂量服药、重复用药，这都可能会给用药者带来严重后果。

世界卫生组织调查显示：全球的病人有1/3是处于不合理用药状态，我国的不安全用药也相当严重，不安全用药占用药者的12%~32%。按照美国药物不良反应致死占社会人口的1/2000计算，我国每年药物不良反应致死人数将达50余万人。可见正确用药是确保药物疗效及安全的基础，在“自我药疗”前，我们应该多了解一些安全用药知识。

各地各大医院都定期在医院举行健康讲座，有些大的制药企业在全国各个社区举办免费的安全用药知识讲座，如中美史克的安全应用止痛药的霞光计划，石家庄神威药业举办的心脑血管药物的安全应用讲座，太阳石药业举办的好娃娃安全用药活动；除邀请知名专家讲授外，还向听众赠送“安全用药”指导手册，广大患者应积极参与这些活动，以增长自己的安全用药知识。从一系列的讲座中，您可以了解到诸多用药不安全因素。

在2000年开始实施的《处方药与非处方药流通管理暂行规定》中要求：“病患者可以要求在执业药师或药师指导下进行购买和使用非处方药”，“执业药师或药师应对病患者选购的非处方药提供用药指导或提出寻求医师治疗的建议”。在此基础上中国非处方药物协会推行的《优良药房工作规范》(GPP)要求执业药师(药师、咨询药师)要以病患者为中心，做好高质量的药学服务，为此全国很多知名大药店都下大力量，大力推行GPP，提高药店药学技术人员的业务素质，建立药学咨询服务区，建立患者用药的大众药历制度。广大患者学习掌握有关用药知识，合理地进行“自我药疗”致为重要，并且在药店购买非处方药进行自我药疗之前，告知执业药师一些必要的信息，比如疾病症状、服用何种药物、怀孕与否、是否在服用其他药品、对哪些药品或食品过敏等等，药师会为您辨别药物，并告知相关的用药知识，这样就可以保证您安全用药，迅速恢复健康。

中国非处方药物协会教育专家 王功立

目录

卷首语

30 Hypersensitivity

赏花须防花粉过敏	8
过敏性疾病	11
湿疹	14
神经性皮炎	17
荨麻疹	20
过敏急症的紧急救治	23
漫话三大过敏原——真菌，花粉，尘螨	26
过敏性鼻炎	29
哮喘的药物治疗	31
常见出疹性疾病的区分与防治	35
过敏性紫癜	38
化妆品过敏防治小常识	41

36 健康 Life & Health

健康四季 Health in Seasons	春季多发病治疗及其防护	44
食疗宝典 Tips on Food & Drink	食疗粥谱	47
	素食未必助长寿	49
药疗指南 Therapeutic Guidelines	糖尿病患者用药前须知	51
	冠心病的整体防治	53
	感冒的合理用药	55
养生保健 Health Care	春季养生四个注意	57
	健康睡眠及其重要性	59
	微波辐射对人体的影响及预防措施	62
医药史话 Story of Medicine	大黄蜂和鱼汤的故事——关于变态反应	63
旅行药箱 Medicine Chest	西藏旅行注意防治高原病	65
	旅游健康之春游篇	67

CONTENTS

医药 + 医药 Pharmacists & Care

前沿新知 Medical Front	弱视	70
好爸好妈 Being Parents	关注宝宝的排出物	75
轻松女人 Women at ease	如何选用阴道炎栓剂	78
	解析市场上的减肥药	80
关爱男人 Men & Health	寒湿与阳痿	83
秘密花园 Secret Garden	揭开性病的神秘面纱(一)——尖锐湿疣	85
心灵鸡汤 Chicken Soups	心理治疗, 改善女性性生活疼痛	87
金色夕阳 Health of the Aged	老年人失眠症治疗	89
好娃娃 Take Care of Your Baby	好娃娃健康计划	92
信息速通 News Express	药学咨询师职业技能鉴定工作启动	95
药师信箱 Q & A		96
药师提示 Pharmacists' Tips	五一长假零过敏	98

人物 + 行业 Celebrities & Insights

人物访谈 Reviews	追求卓越 永葆第一 ——记上海第一医药股份有限公司总经理邵松岐	102
产业新锐 Top Enterprises	太阳石药业	106
专家观点 Experts' View	社会药房开展药学服务的回顾性分析	108

社区 + 家庭 Communities & Families

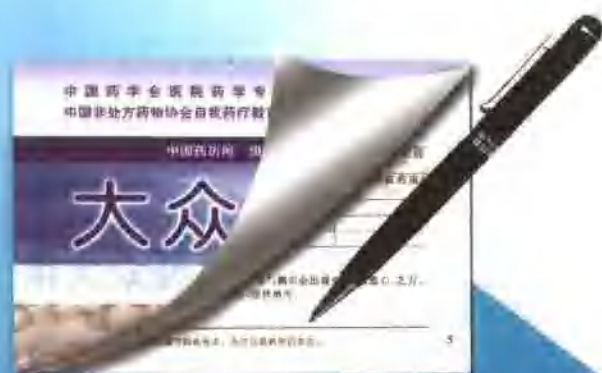
健康社区 Health Community	教您看懂化验单	114
	OTC 药品选用常识	118
CCMI	药历: 健康小卫士	120
家庭急救 Family First-aid	卒中急救	122
	异物卡喉急救三招	124
	吃了四季豆中毒怎么办	125
药房黄页 Yellow Pages		126

目录 + 索引 Activities

一份《大众药历》记录您一生的购药、用药过程，每一次服药情况、每一次用药原因、每一次可能发生的不良反应，历历在“案”，方便医生和药师向您提供正确的、个性化的用药指导，帮助您获取最佳药物治疗信息。



开启大众药历 记录健康人生



记录购药、用药信息
方便药师专业指导
避免高消费、重用药
消除不良反应隐患



登录中国药历网 www.yaojia.net，注册为会员，可记录电子药历，寻求药师在线指导。



MEDICATION
[Self] 全面解读

过敏

HYPERSENSITIVENESS

p.8 赏花须防花粉过敏 p.11 过敏性疾病 p.14 湿疹 p.17 神经性皮炎 p.20 荨麻疹 p.23 过敏急症的紧急救治 p.26 漫话三大过敏原——真菌，花粉，尘螨 p.29 过敏性鼻炎 p.31 哮喘的药物治疗 p.35 常见出疹性疾病的区分与防治 p.38 过敏性紫癜 p.41 化妆品过敏防治小常识

人间四月天，处处春意浓，花草树木竞相抽枝展叶，开花传粉。然而，在温暖和煦的春风中，却隐藏着危害健康的小小杀手，这就是“花粉”，它能使人产生“花粉症”。花粉症是变态反应疾病中最具代表性的一种，预防其发生的最理想方法就是在花粉播散季节避免接触它，但是，在实际工作和生活中难以做到，大多数花粉症病人还需要依靠药物治疗。

赏花须防花粉过敏

文/王功立

花粉症是由吸入花粉变应原引起的一系列过敏症状反应，主要表现在鼻、眼和支气管上。花粉症的治疗分为两个阶段，即发作期治疗和缓解期治疗。如果在春暖花开时，病人突然出现下述症状，可自行去药店选购非处方药物对症治疗。

一、过敏性鼻炎

1. 临床表现

过敏性鼻炎是变应性鼻炎的一个类型。该病起病急，发病刚开始时，咽喉、眼睛、耳朵发痒，接着连续打喷嚏，少的打几个，多的甚至一次打几十个，同时鼻子不通气，并流出大量清水样或稀薄黏液样鼻涕。

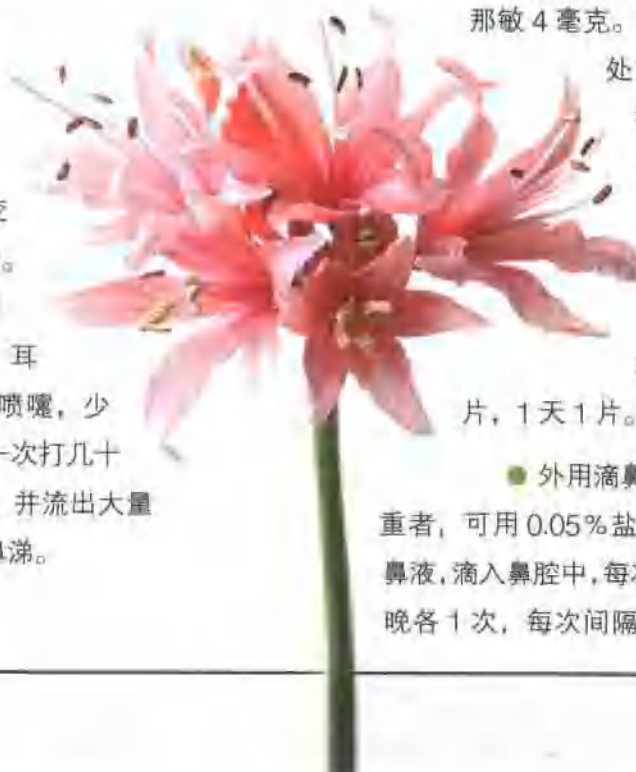
2. 自我药疗

● 口服马来酸氯苯那敏（扑尔敏），每片4毫克，成人每次1片，一日1~3次。也可口服复方伪麻黄碱缓释胶囊（新康泰克），每12小时服1粒。注意，该药每粒含盐酸伪麻黄碱90毫克，马来酸氯苯那敏4毫克。新近批准为非

处方药的第二代抗组胺药氯雷他定（开瑞坦）也可应用，该药每片为10毫克，成人每次服1

片，1天1片。

● 外用滴鼻：一般病情不重者，可用0.05%盐酸羟甲唑啉滴鼻液，滴入鼻腔中，每次1~3滴，早、晚各1次，每次间隔应在4小时以



上;或1%麻黄素滴鼻液,每次滴鼻1~2滴,一天3次。病情严重者,可用倍氯米松喷鼻剂(伯可纳),一日2次,每鼻孔一次2揞(qin,按);也可采用一日3~4次,每鼻孔一次1揞。要有规律用药,一天用量不可超过8揞。

3. 注意事项

● 马来酸氯苯那敏(扑尔敏)、盐酸异丙嗪(非那根)、盐酸苯海拉明(苯那君)、盐酸赛庚啶(偏痛定)属于第一代抗组胺药,车船、飞机驾驶人员,精密仪器操作者工作前禁止服用马来酸氯苯那敏;闭角型青光眼、尿潴留、前列腺增生、癫痫患者,以及孕妇、哺乳期妇女、老年人慎用马来酸氯苯那敏(扑尔敏)。氯雷他定(开瑞坦)属于第二代抗组胺药,它克服了第一代抗组胺药的中枢抑制作用;氯雷他定禁止与大环内酯类抗生素(如红霉素、阿奇霉素、克拉霉素)及唑康类抗真菌药(如伊曲康唑)同时使用;心脏病患者、电解质紊乱者也应避免使用该药。

● 小儿、孕妇慎用1%麻黄素滴鼻液;高血压、冠心病、甲状腺功能亢进症以及糖尿病患者慎用0.05%盐酸羟甲唑啉滴鼻液;丙酸倍氯米松喷鼻剂(伯可纳)不宜长期使用(不超过3个月);严重高血压、糖尿病、胃十二指肠溃疡、骨质疏松症以及青光眼患者禁用。

二、过敏性结膜炎

1. 临床表现

眼睛痒、流眼泪、灼热感,红眼睛及水样分泌物,结膜可因充血呈现粉红色或因水肿呈现牛奶色。

2. 自我药疗

用醋酸可的松滴眼液及氯霉素滴眼液交替滴眼,每小时1次;也可使用0.025%羟甲唑啉滴鼻液滴眼,一天3次。睡眠时可涂四环素可的松眼膏或0.5%醋酸氢化可的松眼膏。此外,预防过敏性结膜炎发生,可于好发季节2~3周前滴2%~4%色甘酸钠滴眼液。

3. 注意事项

● 出现充血、眼痒、水肿等症状时,应停用0.025%羟甲唑啉滴眼液;

● 0.5%醋酸氢化可的松眼膏为精皮质激素药物,连续应用不得超过2周。

三、过敏性哮喘

1. 临床表现

先有鼻痒、流清涕、打喷嚏、干咳,然后出现喘憋,称为过敏性哮喘,也有人称之为花粉性哮喘。

2. 自我药疗

在季节性过敏性鼻炎患者中,一些人同时患有季节性过敏性哮喘,此时患者可

自行去药店购买安全、疗效确切的抗哮喘药，如盐酸氯丙那林片、二羟丙茶碱片等，以备急用。当然，也可去医院在医生指导下使用白三烯受体拮抗剂孟鲁司特（为处方药），同时吸入糖皮质激素倍氯米松气雾剂（必可酮，为处方药）。

3. 注意事项

● 心律失常、高血压、糖尿病及前列腺增生而导致排尿困难的患者慎用盐酸氯丙那林片；

● 肝肾功能不全、甲状腺功能亢进症、糖尿病、前列腺肥大患者慎用二羟丙茶碱片；

● 妊娠妇女禁用硫酸沙丁胺醇片；高血压、心功能不全、糖尿病患者慎用硫酸沙丁胺醇片。

如果患者使用上述非处方药物治疗2~3天后症状未缓解，或出现其他并发症如发热等，应立即就医，以免延误病情。注意，中重度花粉症病人如喘憋严重，不能自我药疗，应立即去医院就诊，在医生指导下口服或注射糖皮质激素。此外，花粉症病人在缓解期还应该去医院变态反应科进行特异性免疫治疗（脱敏疗法），或应用免疫调节剂，也可应用中医中药以改善过敏体质，减少发作。

Introduction to Professor Wang Gongli

王功立教授简介

王功立教授，男，北京市第六医院主任药师



1954年大学毕业后，分配在第六医院工作至今，历任药师、主任药师、院长、党委副书记。曾先后担任过中国药学会、医院药学专业委员会委员，北京药学会理事，中国药学杂志、中国医院药学杂志、中国新药杂志、首都医药杂志编委，出版专著（或合著）《药物不良反应》、《非处方药适应病症》等十余部药学书籍及发表论文数十篇，享受政府特殊津贴。现为中国非处方药物协会教育委员、CCMT编写专家组成员、药店店员资质考试面授专家、GPP指导员培训专家、GPP评议员、全国安全用药社区讲座专家。

主要著作或学术论文：

《中国非处方药店员手册》

《非处方药适应病症》

《药店店员资质考试学习手册》

《安全合理用药100问》

过敏性疾病是由于人体接触或注射了未超量、平时能接受的无害的物质（如花粉、尘螨、霉菌、药物甚至食物）而高度敏感，突然发生的异常反应。

过敏性疾病

文 / 王功立

【病因】

本病的原因除可能与遗传因素有关外，主要是一种抗原抗体反应。即人体经上述物质（称致敏原或抗原）刺激后，体内产生相应抗体，此时称为“致敏”，当再次接触抗原时，即发生过敏反应。

【自我诊断】

常见的过敏症状出现较快，一般不超过几分钟，甚至不到一分钟，少数也可在一二天甚至更长时间内才发生。最常见的是皮肤过敏，如皮肤发红、荨麻疹、

药疹或皮疹，可出现在身体不同部位，包括眼睛（过敏性结膜炎）；其次是呼吸道的过敏，如支气管哮喘、过敏性鼻炎、枯草热；第三是肠道过敏，如呕吐、腹痛、腹泻。严重的过敏反应可使心血管系统受损而发生过敏性休克，表现为烦躁不安、呼吸困难和气喘、心跳加快、出冷汗、面色苍白或紫绀、皮肤湿冷、胃肠痉挛、血压下降，甚至死亡。

可选用的非处方药

1. 西药非处方药

(1)马来酸氯苯那敏 又称扑尔敏。为组胺 H1 受体拮抗剂，能对



抗过敏反应所致的毛细血管扩张,降低毛细血管通透性。抗组胺作用持久,也较强,用量小,有明显的中枢镇静作用。适用于各种过敏性疾病,如荨麻疹、湿疹、药疹、皮炎、皮肤瘙痒症、过敏性鼻炎、药物及食物过敏。也可用于解热镇痛药配伍,组成抗感冒药,以减轻鼻塞、流涕、打喷嚏等症状。其剂型有片剂、滴丸剂、控释胶囊,口服应用。

(2) 苯海拉明 又名苯那君。为抗组胺药,对中枢神经系统有较强的抑制作用。适用于皮肤黏膜的过敏性疾病。其剂型为片剂,口服应用。

(3) 盐酸异丙嗪 又称非那根。为抗组胺药,并有明显的中枢安定作用。用于各种过敏症等。其剂型为片剂,口服应用。

属于抗过敏的非处方药还有盐酸赛庚啶、盐酸去氯羟嗪、色甘酸钠等。

2. 中成药非处方药

(1) 防风通圣丸 主要成分为防风、荆芥穗、麻黄、大黄、芒硝、石膏、川芎、黄芩等。能解表通里,清热解毒。用于外寒内热,表里俱实,畏寒发热,头痛咽干等过敏性疾病,如荨麻疹、湿疹等。其剂型有丸剂、大蜜丸剂、浓缩丸剂,口服应用。

(2) 肤痒冲剂 主要成分为苍耳子(炒、去刺)、地肤子、川芎、红花、蒲公英等。能祛风活血,除湿止痒。用于过敏和其他原因引起的瘙痒。温开水冲服。

属于抗过敏的中成药非处方药还有乌蛇止痒丸、皮敏消胶囊、荨麻疹丸等。

【自我药疗最佳选用】

西药

(1)一般过敏性疾病可选用马来酸氯苯那敏片,成人一次4毫克,一日1~3次。

(2)如用控释胶囊(8毫克)则一次1粒,一日2次。

(3)如果用处方药氯雷他定(开瑞坦),成人一次6克,一日2次。

【明明白白安全用药】

- ☺ 用药前要仔细阅读药品说明书,因为药品说明书是患者自我药疗的最佳指导与依据。
- ☺ 不明原因的过敏,应先找出过敏原因,必要时去医院检查。
- ☺ 马来酸氯苯那敏、苯海拉明、盐酸异丙嗪等西药均为第一代抗组胺药,有较强的中枢镇静作用,服后易发生困倦。故驾驶员、机械操作者、高空作业者,工作时间内禁止使用。
- ☺ 新生儿、妊娠及哺乳期妇女慎用抗组胺类西药,老年人应用时应适当减量。
- ☺ 膀胱颈梗阻、幽门梗阻、闭角型青光眼、癫痫、前列腺肥大等患者,慎用抗组胺类西药。
- ☺ 青光眼患者禁用塞庚定。
- ☺ 抗组胺类西药不宜与乙醇、中枢抑制药、氯丙嗪等同服。
- ☺ 对于妊娠妇女、体弱便秘者须慎用抗过敏类中成药,阴虚者禁用。
- ☺ 服用抗过敏类中成药期间,如出现口唇发麻,应立即停止服用。
- ☺ 抗过敏类中成药不宜久服,服药3天后症状不见改善,须咨询医师或药师。

健康知识链接

抗过敏药可导致过敏反应

过敏性疾病常用抗过敏药物治疗,抗过敏药也用于治疗非过敏性疾病,但在治疗过程中抗过敏药物可能导致过敏反应,有时甚至导致过敏性休克或死亡。故使用抗过敏药时应注意仔细观察,尤其当应用过程中原有疾病不愈甚至加重,应鉴别是原有疾病恶化,还是抗过敏药物所致的过敏反应,以防继续加大剂量用药而加重原有疾病。因此,一定不可滥用抗过敏药。

湿疹是常见的过敏性皮肤炎症，是过敏性皮炎的一种。皮肤损害呈多形性，瘙痒剧烈，易复发，有30%以上的患者有家族史。湿疹在婴幼儿中最常见，常在2岁以内发病。

湿疹

文/王功立

【病因】

湿疹的发病是内在因素与外在因素相互作用的结果。外在因素有外在刺激、接触动物皮毛（羊毛或混纺制品）、食物（如牛奶、鸡蛋、海鲜）过敏、空气传播的刺激物（如尘螨、花粉）、含镍的金属耳环、首饰等。内在因素有精神紧张、过度劳累、感染及内分泌失调等。从发病机理上来看，湿疹主要是由复杂的内/外激发因子引起的一种迟发的变态反应。

【自我诊断】

湿疹通常分为急性湿疹、慢性湿疹和婴儿湿疹，其症状也有所不同，患者可根据下列描述的症状，自我判断是否是患了湿疹。

(1) 急性湿疹的症状特征 发病急，炎症过程发展迅速，好发于四肢屈侧、手、面、外阴、肛门等处。开始皮肤红斑、皮疹或水疱，后因搔抓发生糜烂、

渗液、结痂，继发感染后可出现脓疱，炎症好转后能出现鳞屑，皮肤损害的界限不清楚。病人自觉剧痒，尤其是洗澡、饮酒后更甚。急性湿疹如处理不当，能发展为慢性湿疹。

(2) 慢性湿疹的症状特征 急性湿疹长期未愈，皮损呈暗红色肥厚的斑状，表面脱屑干燥，纹理加深，多呈局限性斑块，界限较为清楚，常伴有色素沉着。发生在手、足时常常出现皲裂。病程长，有时又呈急性发作，慢性湿疹和慢性皮炎不好区分，可以通用。

(3) 婴儿湿疹的症状特征 发生在2岁以内的婴儿，好发生于面部、头皮、四肢躯干也可发生。患儿常因瘙痒而哭闹不安，皮肤损害处色红，表面湿润，可有红疹、水疱及鳞屑，常因搔抓致皮肤表面发生糜烂、渗液，甚至继发感染。

患者自我判断为因急性湿疹、长

期未愈的，可转为慢性湿疹。

可选用的非处方药

1. 西药非处方药

(1) 15% 氧化锌软膏 本品对皮肤有弱收敛、滋润和保护作用，又有吸附及干燥功能。用于急性或亚急性或慢性皮炎和湿疹。局部外用，涂患处。

(2) 5% 硼酸软膏 本品对细菌和真菌有较弱的抑制作用，虽不易穿透完整皮肤，但可从损伤皮肤、伤口和黏膜处吸收。用于湿疹、褥疮。局部外用，涂患处。

(3) 3% 硼酸洗液 作用同其软膏剂。用于冲洗创面与黏膜面，如伴有渗液的湿疹、皮炎。外用冲洗或湿敷。

(4) 0.1% 丁酸氧化可的松软膏 本品为皮质激素类药物，外用具有抗炎、抗过敏、止痒及减少渗出作用。用于过敏性皮炎、湿疹、瘙痒症和神经性皮炎。局部外用，涂患处。同类制剂还有 0.25% 氢化可的松软膏、1% 醋酸氢化可的松软膏。

(5) 0.5% 醋酸泼尼松软膏 外用具有抗炎、抗过敏、止痒及减少渗出作用。局部外用，涂患处。

(6) 0.1% 糠酸莫米松乳膏 又名艾洛松。本品为外用糖皮质激素，具有

抗炎、抗过敏、止痒及减少渗出作用。用于湿疹、神经性皮炎。局部外用，涂患处。

(7) 0.025% 醋酸曲安奈德软膏 本品为糖皮质激素，具有抗炎、抗过敏及止痒作用。能消除局部非感染性炎症引起的皮肤发热、发红及肿胀。用于过敏性皮炎、湿疹。局部外用，涂患处。

2. 中成药非处方药

(1) 二妙丸 主要成分为苍术（炒）、黄柏（炒）等。能燥湿清热。用于湿热下注，足膝红肿热痛，阴囊湿痒。口服应用。

(2) 皮肤康洗液 主要成分为金银花、蒲公英、蛇床子、土茯苓等。能清热解毒，除湿止痒。用于湿热阻于皮肤所致湿疹。局部外用，湿敷患处。

本类药物还有松花散、羌月乳膏、黑豆馏油软膏、十味乳香丸、荨麻疹丸等。

自我药疗最佳选用

1. 西药

(1) 内服 可选抗组胺药物如马来酸氯苯那敏，一次 4 毫克，晚餐后及睡前各服 1 次，因湿疹多在晚间痒剧。维生素 C，一次 100 毫克，一日 3 次。

(2)外用 轻度红肿、丘疹、无渗液者，可用炉甘石洗剂，其中加有适量石炭酸、樟脑或薄荷脑以止痒；有明显渗液时，可用3%硼酸水作冷湿敷；急性湿疹、渗出不多时，可外敷氧化锌软膏；慢性湿疹可选用皮质激素类制剂如糠酸莫米松乳膏，涂局部患处。一日2~3次。

2. 中成药

中医将湿疹称为湿毒疮，是由于风湿热邪客于肌肤而引起的一种常见皮肤病，应根据其不同证型，选用不同中成药。

(1)发病急骤，起初为红色斑片及密集红色小丘疹，继之出现小水泡，破后糜烂流液，痒痒明显，常伴有身热、心烦、口渴、大便秘结、小便短赤、舌质红、舌苔薄或黄，是为湿热浸淫证。可内服二妙丸，成人一次6~9克，一日2次。并取皮肤康洗液，1:20稀释后湿敷，用药15分钟后可用清水洗净，一日1~2次。

(2)发病较缓慢，皮疹色淡红或暗红，瘙痒不重，偶有少量液体渗出，常伴神疲乏力，纳食不香，腹胀便溏，舌质淡胖，苔白或白腻，是为脾虚湿蕴证。可选用松花散，局部外用，撒于患处，一日2次。

(3)病程较长，皮损粗糙肥厚，颜色暗淡或呈灰褐色素沉着，有少量鳞屑，瘙痒多呈阵发性发作，常伴口干不欲饮，纳差腹胀，舌淡苔白，是为血虚风燥证。可用羌月乳膏，局部外用，涂患处。

【明明白白安全用药】

- ☺ 用药前要仔细阅读药品说明书，因为说明书是患者自我药疗的最佳指导与依据。
- ☺ 适用皮质激素类外用药者，涂敷的面积不宜过大，用药时间不能太长，一般每周总量不应超过20克（如乳膏、软膏等制剂），持续时间不宜超过1周。
- ☺ 长期局部外用皮质激素类药物可引起局部皮肤萎缩、毛细血管扩张和酒渣鼻样皮疹等。
- ☺ 皮质激素类外用药只具有抗炎、抗过敏作用，只能暂时性地解除症状，而不是针对病因治疗其本，因而停药后仍可能旧病复发。

健康知识链接

湿疹的预防

湿疹是夏季常见病，常表现为多形性皮肤病，如红斑、肿胀、丘疹、水疱、渗出、糜烂、结痂、鳞屑及苔藓样病变等。要预防湿疹发生，应保持皮肤清洁，避免一切可能引发湿疹的因素，如抓搔、热水洗烫、不适当的外用药、致敏食物等。