

贴心护肤：带状疱疹患者的皮肤护理秘籍

侯红梅

成都市郫都区人民医院 611730

【中图分类号】R473

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2025) 02-098-01

带状疱疹——很多人听到这个名字可能会皱下眉头，心里咯噔一下。确实，这种由水痘-带状疱疹病毒引起的疾病，常常带来剧烈的疼痛和皮肤不适。不过，别担心，如果你或你的家人正面临这个问题，有一些贴心的护理方法可以帮助减轻症状，让您轻松度过这段艰难时期。今天让我们一起来聊聊带状疱疹的皮肤护理秘籍，给出实用的小贴士，让您从容应对。

首先，我们要知道带状疱疹最明显的特征就是皮疹和疼痛。皮肤上会出现成簇的水疱，伴随针刺般的疼痛和灼烧感。面对这些讨厌的症状，保持皮肤清洁干燥是初步且重要的一步。每日温水洗澡是可以的，但要注意避免使用刺激性强的肥皂。选择温和、不含香料的洁面乳，有助于减少对皮肤的进一步刺激。

洗澡之后，记得用柔软的毛巾轻轻拍干皮肤，避免摩擦水疱区域。摩擦过度不仅会引起疼痛，还可能导致皮肤破损和继发感染，这是我们要极力避免的情况。对于一些已经破损的水疱区域，可以局部使用无菌纱布覆盖，减少衣物摩擦对皮肤的伤害。

很多患者在皮疹和水疱期间感到奇痒无比，恨不得抓一抓缓解下，但千万别这么做。抓挠可能会造成皮肤破损，增加感染的风险。可以尝试使用冷敷来缓解瘙痒和疼痛，将清洁的冷毛巾敷在患处，每次15分钟左右，不仅有助于减轻疼痛，还能缓解肿胀感。

说到护理，就不能忽视日常生活中的一些“小细节”。比如，穿宽松、透气的棉质衣物，不仅可以减少摩擦，还能让皮肤保持干爽，避免湿疹和感染。同时，保持室内干爽通风，也是给皮肤“放个假”的好办法。

除了舒适的环境，饮食也是带状疱疹护理中重要的一环。一些富含维生素A、C和E的食物，比如胡萝卜、柑橘类水果和坚果，可以帮助提升免疫力，有助于皮肤修复。当然，辛辣、油腻和刺激性食物则要尽量避开，它们可能加重皮肤的不适感。

良好的心理状态对疾病康复也有很大影响。面对带状疱疹，保持乐观的心态，减少心理压力可以改善整体症状。可

以适当进行一些轻松的活动，如散步、阅读或听音乐，让自己放松下来。家人和朋友的关心和支持也非常重要，多一些鼓励和心理上的安慰，对患者是莫大的帮助。

值得一提的是，带状疱疹与人体免疫力密切相关，因此养成良好的生活习惯，增强身体的免疫防御能力，也是护理的关键。充足的睡眠、适量的运动、均衡的饮食，还有规律的作息，都可以帮助你的身体更好地应对病毒侵袭，缩短病程。

如果出现持续剧烈疼痛或怀疑皮肤感染，尽早寻求医生的帮助非常必要。不必自行使用药物或偏方，以免适得其反。专业的医疗建议和治疗，能够帮助你更好地管理症状，避免并发症。

天气越来越冷的日子里，适度的保暖同样重要。冷空气会加重皮肤干燥和不适感，保持适宜的室温，避免冷风直吹，有助于皮肤恢复。使用加湿器调节空气湿度，可以使皮肤保持良好的水分状态，减少干燥带来的困扰。

最后，患者和家属的心理支持在护理过程中也不容忽视。面对疾病，容易产生焦虑和无助感，这时候，家属的关爱和理解显得尤为重要。陪伴患者共同面对、适时提供心理支持，能够显著提高患者的情绪和整体康复效果。

在护理带状疱疹的过程中，一些常见的错误观点和做法经常会让患者的皮肤状况雪上加霜。首先，有人认为，只要皮肤症状一出现，就用热水洗澡或用热敷，这样能减轻疼痛。事实上，过热的水或热敷不仅可能加重疼痛，还会加剧皮肤的刺激和发炎。正确的方法是使用温水洗澡，并且冷敷患处来减轻疼痛和肿胀。

另外，还有一种误解是，很多患者认为涂抹厚厚的乳液或者油膏能迅速缓解皮肤不适。实际上，过度的油脂覆盖容易堵塞毛孔，导致皮肤无法正常呼吸，反而可能加重瘙痒和不适感。选择轻薄的保湿剂，适量使用，并且要确保保湿剂成分不过于复杂，避免引起过敏反应。

通过这些细致入微的日常护理和关爱，带状疱疹的症状可以得到有效缓解，让患者在家人的陪伴下度过疾病的难关。相信科学的护理方法加上积极的心态，定能迎来康复的曙光！

(上接第97页)

做熟才能吃，牛奶要消毒才能饮用。少刺激胃：少吃刺激性食物，少食多餐，不吸烟，不喝酒饮食，营养均衡，细嚼慢咽。建议分餐：家里有感染患者应选择使用公筷，直至其完全治愈。禁止口对口喂食：一定要避免给孩子口对口喂食。牙具定期换：建议使用一段时间的漱口水和抑菌牙膏，缓解口腔炎症，牙刷三个月换一次。

四、总结

总之，幽门螺杆菌，大家对这个名词应该不陌生。对于它的存在，以及它对健康所产生的影响，大家也应该略有耳

闻。但是，对于患有“老胃病”的朋友们，只有简单的认识幽门螺杆菌是远远不够的，正所谓“知己知彼、百战百胜”，想要战胜幽门螺杆菌的顽固感染，必须先了解清楚它的底细。

参考文献：

[1] 王克霞, 吴静, 李朝品. 幽门螺杆菌根除前后血清胃蛋白酶原含量变化[J]. 中国公共卫生, 2022, 22(11): 1399-1400.

[2] 郭军巧, 肖万安, 袁媛. 幽门螺杆菌与胃癌关系的Meta分析[J]. 中国卫生统计, 2023, 21(1): 24-27.