

正确使用含激素类药膏

文 / 亳州市人民医院 孙丹丹

在皮肤科门诊,家长常常会问:“这是含激素类药膏吗?孩子湿疹能用吗?”“取适量涂于患处,适量是多少?”

含激素类药膏是皮肤科的重要药物,尤其在儿童湿疹的治疗中,它仍然是一线选择。然而,很多家长因为害怕激素类药膏会带来不良反应而拒绝给孩子使用,导致许多孩子未能得到规范治疗,反而延误病情。实际上,在医生指导下合理使用含激素类药膏,不仅能够有效缓解皮肤症状,有效控制病情,还能降低不良反应的发生风险。

一、什么是含激素类药膏

它是人工合成的糖皮质激素类外用制剂,具有抗炎、抗过敏、免疫调节、收缩血管的作用。同时,它还有起效快的优势,能快速缓解湿疹炎症和瘙痒不适。

二、哪些是含激素类药膏

含激素类药膏的通用名常常带有“松”“奈德”“他索”等字样。根据作用强度,一般将它们分为弱效、中效、强效、超强效4类(表1)。其中,弱效含激素类药膏因其安全性较高成为治疗儿童湿疹的一线选择。

表1 常见外用糖皮质激素类药膏作用强度分类

强度	药物名称	药物浓度	适用原则
弱效	醋酸氢化可的松	1%	①适用于12岁以下儿童; ②适用于轻度及中度皮损; ③适用于皮肤柔嫩部位; ④可短期较大面积使用; ⑤必要时可在医生指导下长期间歇性应用。
	地奈德	0.05%	
中效	丁酸氯倍他松	0.05%	①适用于轻度及中度皮损; ②避免大面积长期使用; ③成人一般连续使用不超过4周; ④12岁以下儿童连续使用尽量不超过2周。
	曲安奈德	0.025%	
	丁酸氢化可的松	1%	
	醋酸氟氢可的松	0.025%	
强效	丙酸氟替卡松	0.05%	①适用于重度、肥厚性皮损; ②一般情况下不用于儿童; ③避免用于皮肤柔嫩部位; ④不应大面积长期使用; ⑤每周用药不应超过50 g; ⑥连续用药不超过3周。
	糠酸莫米松	0.1%	
	氟轻松	0.025%	
超强效	丙酸氯倍他索	0.02%	
	卤米松(卤美他松)	0.05%	
	哈西奈德(氯氟舒松)	0.1%	

三、儿童使用含激素类药膏的原则

1. “三不”原则

一不滥用：细菌、真菌或病毒引起的皮肤感染（如水痘、足癣、手癣、带状疱疹、痤疮等）禁用含激素类药膏。二不拒绝使用：对于有明确适应证（如湿疹、特异性皮炎）的患儿，应在医生指导下合理使用含激素类药膏，避免因过度担忧不良反应而耽误治疗。三不用含氟激素：儿童尽量避免使用含氟的激素类药膏（如氟轻松等）。

2. “三要”原则

一要合理选择激素强度：优先选用弱效激素，但在急性期可短期使用中强效激素，病情控制后逐步换为弱效激素。二要注意使用部位：面部、腋窝、腹股沟等皮肤柔嫩部位应尽量选择弱效激素。三要严格控制用量：每日使用1~2次，根据医生建议的剂量进行涂抹。

四、如何控制含激素类药膏的用量

1. 点涂法

皮损面积较小时，可以取少量药膏，均匀薄涂，覆盖皮损即可。

2. 指尖单位法

这种方法适用于大面积皮损。从口径5 mm的标准药管中，挤出自成人食指指尖至第一指节横纹的药量（约0.5 g），可以涂抹成人两个手掌面积的皮肤（图1）。

当婴幼儿使用时，先用成人的手掌测量出儿童的皮损面积，再用成人的指尖单位换算成儿童的药量。

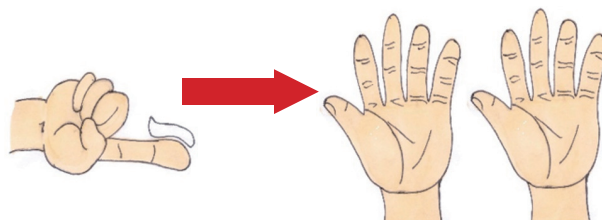


图1 指尖单位法

五、含激素类药膏的涂抹方式

许多家长习惯用棉签给孩子涂抹药膏，认为这样更卫生。然而，棉签会吸附药膏中的有效成分，导致实际涂抹到皮肤上的药物浓度降低，影响治疗效果。因此，我们需要先清洁双手，后用指尖将适量的药膏均匀地薄涂于患处，轻柔按摩3~4分钟，帮助药膏充分吸收。

家庭与

安全用药记忆口诀

激素药膏不用怕，只要咱们用对它。
种类繁多名难认，一松二德三他索。
一天最多涂两次，指尖单位要牢记。
清楚强度知部位，足量足次足疗程。
不要轻信纯天然，认准国药准字号。
遵从医嘱科学用，祛除湿疹无后忧。

