

瘙痒 (Itch)

瘙痒是肾脏疾病的常见症状。可能是身体的一个部位发痒，也可能是全身瘙痒。瘙痒也可能是由皮肤敏感和过敏引起的。抓挠会导致皮肤破裂、出血和感染。如果有瘙痒问题，请告诉您的医疗服务提供者。

我可以尝试哪些方法？

(What tips can I try?)

在家时

(Home)

- 保持室内凉爽、湿润，尤其是在冬季。
- 使用温和的洗涤剂，确保衣物和被褥清洗干净。
- 穿宽松、轻便的棉质衣服，并使用棉质床单。

饮食

(Diet)

肾脏疾病会导致体内磷含量过高，从而引起瘙痒。如果您愿意，可以与您的医疗服务提供者和/或营养师商量，限定饮食中的磷含量或服用降低体内磷含量的药物。

个人护理

(Personal Care)

- 每天至少泡 15 分钟的温水澡。最好用浴缸泡澡，不要用淋浴。
- 香皂和沐浴露会刺激您的皮肤。所以，请使用温和的清洁剂（如 CeraVe® 或 Cetaphil®），并仅将其涂抹在真正需要清洁的部位（比如腋窝和腹股沟等易出汗的部位）。其他部位只需用清水冲洗即可。
- 轻轻拍干您的皮肤。**出门前 2 分钟内进行保湿。**您的皮肤应保持湿润状态。使用含有神经酰胺（如 CeraVe®）的低过敏性润肤剂，该润肤剂不应含有任何气味或其他添加剂。不要把润肤剂涂在皮肤破损部位。
- 避免抓挠 — 将指甲剪短，尝试按摩皮肤，切勿抓挠，晚上睡觉时戴上手套。

我可以选择哪些治疗方法？

(What treatment choices do I have?)

如果您有皮肤瘙痒问题，请告知您的医疗服务提供者。使用药膏和药物缓解瘙痒。一些非处方药膏或药水，例如 Gold Bond® 止痒产品，可能有助于止痒。

不要服用非处方药（例如抗组胺药）止痒。

向医疗服务提供者咨询光疗或针灸等治疗方案。