

### Fight against itchy skin during pregnancy

By Chen Ying Zhen

This feature was about dermatoses of pregnancy, a group of skin conditions that occur during pregnancy or shortly after delivery. The Dermatology Service at KK Women's and Children's Hospital (KKH) diagnoses about eight new women with dermatoses of pregnancy every month. The commonest skin conditions affecting these expectant women are polymorphic eruption of pregnancy (PEP), also known as pruritic urticarial papules and plaques of pregnancy (PUPPP) and atopic eruption of pregnancy (commonly known as eczema). In the feature, Dr Liew Hui Min, Consultant, Dermatology Service, KKH, spoke about the symptoms and treatment for these skin conditions as well as potential trigger factors and the importance of seeking treatment early.

Also featured in the article is Mdm Ng Soo Ming (32 years old) who was diagnosed with PUPPP when she was about six months pregnant. During an antenatal check-up, her doctor arranged for her to see a dermatologist at KKH, where she was treated with steroid creams which were safe for use in pregnancy. As her skin condition was worsening with secondary skin infection and blistering, her dermatologist, Dr Liew, prescribed oral antibiotics and oral steroid to help her manage the itch more effectively. Mdm Ng delivered a healthy, full-term baby boy, in April this year, and her rashes have disappeared.



# 孕妇止痒大作战

陈映葵 / 报道

yingzhen@sph.com.sg

图片由竹脚妇幼医院提供

怀孕时自然会出现妊娠纹，但如果妊娠纹开始发痒，那就必须注意了；要是持续发痒，那可能是妊娠期皮肤病的一种：妊娠瘙痒性荨麻疹 (Pruritic Urticarial Papules and Plaques of Pregnancy, 简称PUPPP)。

竹脚妇幼医院三年前设立妇女皮肤专科部门，目前每个月平均有八名孕妇证实患上妊娠皮肤病，而最常见的病症包括PUPPP和妊娠期异位性发疹 (Atopic Eruption of Pregnancy, 简称AEP)，又称孕期湿疹 (eczema)。

竹脚妇幼医院皮肤病专科顾问医生廖惠敏说：“很多孕妇不知道自己患上妊娠期皮肤病，所以选择强忍或自己止痒，不会尽快求医，结果导致破皮或出现水泡。我看的大部分孕妇都是等到皮肤问题非常严重才看医生，如果早点求医就可以选用性质较温和的药物，也能更快康复。”

## 发痒超过一周

发痒多久就应该求医？廖惠敏医生说：发痒持续至少一周，就应该让妇科医生或皮肤专科医生知道。

她解释：“怀孕时候发痒可能是因为皮肤干燥，所以一旦发

痒就要多用滋润霜，保持皮肤湿润。要是情况没有改善，那就可能不只是皮肤干燥这么简单。”

妊娠期皮肤病的初期症状包括发痒和红疹，受影响的皮肤可能在腹部、背部、胸部和手脚，因为症状大同小异，医生可能必须进一步测试才能诊断。此外，医生会根据个别孕妇的情况给予适当治疗，孕妇不必担心药物会影响胎儿。

廖惠敏医生说：“有些孕妇因为担心药物影响胎儿而不敢看医生，情况才会越来越严重。其实，用来治疗PUPPP和AEP的药物不会影响胎儿健康，所以妈妈们不必担心。”

妊娠期皮肤病发病初期，药物一般限于外敷。常见的外敷药包括类固醇 (steroid)，廖惠敏医生说不少人担心用了会让皮肤变薄，其实不然。她解释：“只要根据医生指示，用适量类固醇就不必担心。问题是有些人会在国外自己买类固醇药物，那就不一定合适了。”

妊娠期皮肤病会让皮肤奇痒难挨，并影响睡眠，许多孕妇更



竹脚妇幼医院皮肤病专科顾问医生廖惠敏：用来治疗妊娠期皮肤病的药物不会影响胎儿健康。



黄淑敏怀孕六个月时患上妊娠瘙痒性荨麻疹，丈夫龚志华会贴心安抚她的情绪。

因此自责或遭受家人怪罪，精神受压不轻。

廖惠敏医生说：“许多孕妇会觉得一定是自己做错什么，才会患上皮肤病。她们同时可能有其他孩子和家人要照顾，工作也忙，所以压力更大。”

## 家人支持最重要

这个时候，家人的支持尤其重要。

黄淑敏 (32岁) 怀孕六个月时患上妊娠瘙痒性荨麻疹，腹部的妊娠纹突然发痒。她以为发痒

是妊娠自然现象，所以只靠冰敷止痒。结果非但无法止痒，还变成红疹，连双脚、臀部和手臂都受影响，而且奇痒无比，每晚都睡不好。所幸丈夫龚志华 (44岁) 非常体贴，除了帮她搽药和涂抹滋润霜，也贴心安抚她的情绪。

在妇科医生的安排下，黄淑敏见了廖惠敏医生，并开始使用类固醇药膏。因为已经开始破皮，也出现感染，所以廖医生也开了抗生素和口服类固醇，减缓发痒情况。黄淑敏的皮肤开始好转，今年4月顺利生产，红疹也消失了。

黄淑敏说：“怀孕时会担心因为吃药而影响胎儿，但其实不放心就应该看医生，让医生作出专业诊断并帮你尽快康复，否则因为皮肤而影响睡眠，压力很大，也会影响身边的人。”

康复过程不一定简单，所以准妈妈千万不要孤军作战。除了有医生的协助，还需要家人支持和鼓励。

龚志华说：“即便看了医生，药物也不会马上奏效。所以家人一定要有足够耐心，陪伴在旁边，让准妈妈知道，她身边有你。”

## 孕妇滋润皮肤须知

即使没有皮肤病，孕妇还是要保持皮肤湿润。廖惠敏医生提醒，滋润皮肤要注意以下几点：

- 滋润霜最好不含芳香，而且必须是自己喜欢的质感。昂贵的滋润霜不一定最适合自己的，何况妊娠期的使用量比平时大，应该选用价格合理的滋润霜。
- 每天至少涂擦两次滋润霜，冲凉后涂擦为佳。
- 忌用炉甘石乳液 (calamine lotion)。很多孕妇误以为炉甘石乳液可以缓解皮肤问题，其实炉甘石乳液有干燥作用，所以非但无效，反而会让妊娠期皮肤病更严重。
- 忌用抗菌剂，也避免过度清洗。有些孕妇认为皮肤脏才会引起皮肤病，但过度清洗反而会让皮肤干燥，皮肤更容易发痒。
- 有些护肤品和药物 (如治疗暗疮的口服药) 可能影响胎儿，所以即便只是准备怀孕，也要尽快让医生知道，方便医生调整药物。

廖惠敏医生说：“除了适当护肤，也要确保饮食均衡和摄取充足水分，因为饮食也会影响皮肤健康。”



如果没有尽早求医，妊娠期异位性发疹可能会出现破皮和发炎。



妊娠瘙痒性荨麻疹。