

现代社会,学习、工作压力过大,加上环境污染越来越严重,越来越多的人患上了皮肤病。如何保护皮肤?如何预防日光性皮炎?脚上总是脱皮是什么原因?本周二(8月24日)上午9:30~10:30,本报健康热线0551-2623752邀请安徽中医学院第一附属医院皮肤科副主任刘涛峰与读者交流。以下内容根据电话整理,未经刘涛峰本人审阅。

陈小飞 记者 王松青/文 倪路/图

医疗

中医专家教您保护皮肤

本期指导专家
刘涛峰



专家简介

中国中西医结合学会皮肤性病专业委员会青年委员,中华医学会安徽省医学会皮肤病学分会委员,中华医学会安徽分会医学美容与美容学委员。在国内外发表学术论文数十篇。

独家秘笈

对白癜风,湿疹,银屑病等疑难症的诊断有较深的造诣,在真菌性皮肤病,病毒性皮肤病,过敏性皮肤病和遗传性皮肤病等方面积累了丰富的临床经验,并能熟练操作白癜风表皮移植术。

门诊时间:周一,二,三,五,六下午
周二~五上午

日光性皮炎预防与治疗

读者:为什么我出去一活动皮肤就发红发痒,尤其是天热的时候?

刘涛峰:经常参加室外锻炼,使皮色能逐渐加深,以增强皮肤对日晒的耐受能力。对日光感受性较强的病人,应避免烈日暴晒。在外出时应撑伞,戴宽边帽,着长袖衣衫。在露出部位的皮肤上,可于暴晒前十五分钟涂上防晒霜。此外,在强烈日光下工作时间不要过长,最好避免日光照射最强的时间在室外工作。

汗斑如何治疗

读者:我的胸背在天热的时候经常出现很多白颜色的斑块,有时候还痒,别人说是汗斑,请问该如何治疗?

刘涛峰:皮损初起为以毛孔为中心,境界清楚地点状斑疹,可为褐色,淡褐色,淡红色,淡黄色或白色,渐增大至指甲盖大小,圆形或类圆形,邻近皮损可相互融合成不规则大片状,表面覆以糠秕状鳞屑,偶有轻痒。患者应勤洗澡,勤换衣物,内衣应煮沸消毒。本病以外用药物治疗为主,可用2%酮康唑洗剂外洗,再擦联苯苄唑乳膏,每天一次,连续使用四周。

光敏性食物有哪些

读者:我一吃芒果,嘴唇就肿胀,我听说有些食物吃过以后如果晒太阳就会得皮肤病,是真的吗?

刘涛峰:这些食物都是光敏性食物。芸香科:酸橙,柠檬,甜橘等。伞形花序种:芹菜,茴香,胡萝卜。大量食用蔬菜

如:紫云英,油菜,灰菜,苋菜,荞麦,菠菜,马齿苋等。其他药类食物:豚草,野放风,白芷,洋槐花及叶,无花果等。

脚气的分型及预防治疗

读者:我的脚在夏天经常脱皮、发痒,请问这是不是脚气,该如何治疗?

刘涛峰:脚气(手足癣)有三型:1)水泡鳞屑型:皮损为针尖大小的深在水疱,疱液清,壁厚而发亮,不易破溃,水疱散在或群集,可融合成大疱,撕去疱壁露出蜂窝状基底及鲜红色糜烂面,水疱经数天后干涸,呈现领圈状脱屑。主要分布在指(趾)间,掌心,足跖及足侧,皮损可不断向周围蔓延,病情稳定时以脱屑为主。瘙痒明显。2)角化过度型:皮损处干燥,角质增厚,表面粗糙脱屑,纹理加深,易发生皲裂,主要好发于掌跖部及足跟,可向手,足背蔓延。一般无瘙痒,有皲裂时疼痛。3)浸渍糜烂型:皮损为皮肤浸渍发白,表面松软易剥脱,露出潮红糜烂面甚至裂隙。好发于指(趾)缝,足癣尤以第3-4和第4-5趾间多见,有不同程度的瘙痒,继发细菌感染时有恶臭味。

预防和治疗:手足癣应及时,彻底地治疗,消灭传染源,不与患者共用鞋袜,浴盆,脚盆,毛巾。穿透气性好的鞋袜,保持足部干燥。日常生活中应避免酸碱物质对手部皮肤的损伤。治疗主要以外用药物为主,水泡鳞屑型应选择刺激性小的霜剂和水剂,如联苯苄唑霜或溶液;浸渍糜烂型给予粉剂,如枯矾粉,咪康唑粉等,有渗液时给予硼酸溶液湿敷,皮损干燥后再

外用刺激性小的霜剂,水剂等;角化过度型可选择剥脱作用较强的制剂,如复方苯甲酸软膏,必要时可采用封包疗法。

如何防治夏季皮炎

读者:我的胳膊和小腿出现一片一片的小红包,天凉就好了,这是什么原因?

刘涛峰:夏季皮炎表现为皮损为大片鲜红色斑,红斑上有密集针头至粟粒大丘疹,有时有丘疱疹,搔抓后出现抓痕,血痂,久之皮肤粗糙增厚。皮损有剧烈瘙痒。好发于躯干和四肢,尤以两小腿伸侧更为多见,常对称发生,多见于成人。为预防本病的发生,应在进入夏季时保持室内良好通风和散热,衣服宜宽大轻薄,保持皮肤清洁干燥。宜用温水外洗后用毛巾揩干。治疗可外用1%薄荷炉甘石洗剂,1%薄荷酒精,0.1%地塞米松霜等皮质类固醇外用制剂,效果满意。

隐翅虫皮炎要及时治

读者:我早晨起床后,发现胳膊上出现一片红斑,很痛,还痒,这是什么病?

刘涛峰:在夏秋季节于身体的露出部位,在早晨起床后突然出现的条索状,点状或斑状点,水肿性红斑,丘疹或水疱,脓疱,有瘙痒和灼热感。预防和治疗:搞好环境卫生,清除住宅的杂草,垃圾,消灭隐翅虫的孳生地。睡眠时要熄灭室内的灯光。如已出现了皮炎,尽早用肥皂水清洗皮肤,然后涂擦1%薄荷炉甘石洗剂或皮质类固醇霜剂。民间用鲜马齿苋捣烂敷于患处,每日1-2次显效较快。

下期话题

保护男性前列腺 针灸治疗优势大

读者可登陆星空社区
(www.xksq.net)向医生提问

慢性前列腺炎的症状多样且反复发作,时轻时重,很多患者虽经多方求医也不能根治。前列腺炎实际上是一个复杂的临床综合症,症状多,易反复,故探索治疗该病的药物、方法众多,但近年来,综合治疗已为共识。内治与外治结合,中西医药物与物理疗法共用,对治疗棘手的前列腺炎打开了新的思路。

慢性前列腺炎久治不愈怎么办?这是困惑很多患者的问题。治疗前列腺炎的药物、方法的广告铺天盖地,究竟选择何种方法为好?男子不育与前列腺炎有关吗?下周二(8月31号)上午9:30-10:30,本报将开通健康热线0551-2623752,邀请安徽中医学院附属针灸医院治疗前列腺炎特色专家汪润生主任医师就前列腺炎疾病如何防治等有关话题与读者交流。

黄剑 记者 王松青

一周病情播报

颈椎炎 盯上青少年

“我整个右肩和右背部特别酸痛”,今年16岁的小琦近来总是嚷嚷着自己腰酸背痛,经过合肥市第一人民医院脊柱骨科专家的检查,小琦被确诊患上了颈椎炎,小琦的父母很惊讶,颈椎炎不是老年病吗?16岁的孩子怎么也会患上老年病?

“现在青少年患上肩颈腰椎这些老年病并不稀奇,自暑假以来,我们医院青少年颈椎病患者比正常时候多了三分之一”,合肥市第一人民医院脊柱骨科医生表示,引发青少年颈椎病的原因包括课业负担重,伏案作业时间过长且姿势不正确;娱乐活动以上网及电视为主,缺乏户外体育锻炼等。“暑期一些青少年喜欢窝在空调房里看书或上网玩游戏,这是暑期青少年高发颈椎病的原因”,专家表示,颈部的血管和神经对低温和风吹都很敏感,一旦颈部受凉,就会引起血管的急剧收缩,导致酸痛症状加剧。

医生建议,当青少年感到颈部、背部僵硬且有酸痛症状时,应及时检查。日常生活中应多进行游泳、慢跑以及球类运动;学习和上网时间要合理安排,做到有节制有规律;长待空调房时应注意颈部保暖。另外,耸肩、扩胸运动以及肩部回环运动等简单的小动作能有效缓解颈部疲劳,可在长时间伏案后做做这些颈部康复动作。

费秦茹 记者 王松青

轻信偏方,小伙变成“水牛背”

小勇来自河南省,长年身受慢阻肺、哮喘的困扰,由于此病是慢性疾病,难以治愈,小勇慢慢失去耐性,这时通过老乡,用了一种偏方,刚开始一吃药就有效,不吃就复发。长期吃了此偏方后,小勇变成了“满月脸”、“水牛背”,体重严重超标,还经常复发。

今年7月份,听说安徽省中医院在做冬病夏治敷贴治疗哮喘,他便来就医。该院呼吸内科主治医师彭波先询问了病史。彭医生说,小勇使用的偏方中含有“强的松”一类的激素,开始使用,立即就

有效果,但长期服用此药会造成肺部的纤维化、肺气肿等,任其发展,最后还可能患上肺心病、心衰、全身水肿等。小勇在彭医生建议下,先做了CT检查,CT图证实肺部纹理紊乱,肺纤维化,肺部失去弹性等。彭医生逐步给小勇减少了激素的摄入量,在7、8两月为小勇进行了穴位敷贴,用止咳、平喘的中药治疗,同时,中药还可以减少激素造成的副作用。在饮食上,彭医生要求小勇要不受凉、少感冒,少抽烟喝酒,忌食辛辣、刺激食品等,在治疗两个月后,病情有所减轻,激素用量只限局部

使用,体重逐渐下降。彭医生说,小勇要积极配合医生并坚持治疗1-2年才能彻底治愈。

据此,彭波医生希望广大患者,不能轻信偏方,此类激素药物是通过刺激肾上腺素分泌,短期有效,长期反而加重病情,同时,停止用药也要循序渐进,否则可能会停药导致加重病症。同时,有些疾病,比如慢阻肺,属于慢性疾病,正规的治疗期限较长,患者一定要坚持治疗,不能追求所谓效率,让偏方钻了空。

张依帆 殷江霞