



夏季多湿热，是皮肤病的高发季节。

目前西医治疗以对症缓解症状为主，湿疹和单纯疱疹复发率高，带状疱疹出现后遗神经痛的可能性非常大。从临床看，夏季最易高发的这三种“疹”，每一个都很“难缠”。怎么防？如何治？本期健康问诊集纳了专家意见，有需要的读者不妨了解一下。

蔡富根/整理



夏季常见的「三疹」，每个人都很难缠！

今天就告诉你怎么防、如何治

单纯疱疹——急性疱疹性“热气疮”

现代皮肤病学认为此病是由单纯疱疹病毒所导致的皮肤病，相当于中医的“热气疮”。中医又称此病为“热气疮”“火燎疮”“剪口疮”。本病运用传统中医药治疗，有症状缓解快、病程明显缩短、复发次数减少等优势。

具体方法：疱疹多疹红，糜烂渗液者，取马齿苋60克水煎取汁，冷湿敷，每次15分钟，每日2~3次。糜烂结痂，灼热微痒者，选用双料喉风散、黄连膏、紫草膏外涂。

带状疱疹——痛如火燎的“蛇串疮”

其属于中医“蛇串疮”范畴，是一种在皮肤上出现成群水疱，呈带状排列，痛如火燎的急性疱疹性皮肤病。本病常见成群水疱沿身体一侧呈带状分布，宛如蛇行，故名“蛇串疮”。中医治疗“蛇串疮”，早期治宜清利肝胆湿热、解毒止痛。常用方法包括刺络放血、火针、拔罐、针灸等。疾病早期宜选用刺络放血法，在应用刺络放血、火针治疗的同时，可配合拔罐治疗，力求去瘀生新、通络止痛。还可根据患者具体病情在远端配合针灸疗法，减缓痛苦，促进康复。

- 1.初起灼红者，用玉露膏外搽，每天3~5次。
- 2.水疱未破者，选二味拔毒散、解毒搽剂、三黄洗剂等等外搽，每天4~8次。
- 3.水疱已破，渗液少，选青黛散、黄灵丹、二味拔毒散等用麻油调敷，每天2~4次。
- 4.水疱已破，渗液多，取生甘草30克、枯矾10克、马齿苋30克、黄连10克水煎取汁，冷湿敷，每天2~4次。
- 5.化脓坏死者，创面上撒九一丹，盖红油膏，每天1次。用药期间，保持局部干燥、清洁。

湿疹——皮损且有糜烂流滋

相当于中医学“湿疮”范畴，是一种皮损且有糜烂流滋等潮湿证候的皮肤疾患。“湿疮”的中医外治分三个时期。

- 1.急性期。有明显渗出者，取黄柏、黄连、马齿苋、五倍子、枯矾，煎水待冷后湿敷，忌洗。渗出减少时，可用青黛散（青黛60克、石膏120克、滑石120克、黄柏60克，研细末和匀而成）干扑或麻油调敷。
- 2.亚急性。三黄洗剂、炉甘石洗剂外搽，每天3次。也可用蛇黄散（蛇床子1份、黄柏2份、赤石脂1份、寒水石1份、广丹0.5份，研细末和匀而成）清油调搽。
- 3.慢性。青黛散、蛇黄散外搽，或龙衣散（蛇蜕、蛤粉、青黛研细末而成）调油外搽，也可用去炎松、肤轻松软膏，或中药封包治疗：取5%~10%硫磺膏外搽后，用保鲜薄膜封包患处，每天1次，每次2~3小时。适用于慢性湿疹皮损肥厚者。

预防带状疱疹 远离“切肤之痛”

带状疱疹，民间又称“蛇盘疮”，是由水痘-带状疱疹病毒引起的一种急性感染性皮肤病。除了腰部，还可发生于胸背、面颈、四肢，半侧身体可出现一片片红色的水疱，从外形上看，就像一条蛇，因此而得名。带状疱疹会引起患者强烈的痛感，让人备受煎熬。

带状疱疹发病风险增高

据报道，全球普通人群带状疱疹的发病率为(3~5)/1000人年，并逐年递增2.5%~5.0%。复发率高达1%~6%。50岁后随年龄增长，带状疱疹病毒特异性细胞免疫功能逐渐降低，带状疱疹的发病率、住院率和病死率均逐渐升高。

除了皮损，神经痛是常见且惹人烦恼的表现。这种疼痛可发生在皮损前或是皮损痊愈后，疼痛表现为钝痛、跳痛，常伴有灼烧感，有的表现为剧烈的刀割样、过电样疼痛，让人难以忍受。数据显示约5%~30%的患者会出现后遗神经痛，其中30%~50%的患者疼痛时间可持续一年，部分甚至达到10年以上。

带状疱疹的高危人群

50岁及以上的中老年人；带状疱疹可发生于任何年龄，高龄是最大的危险因素。随着年龄的增长，

人体对水痘-带状疱疹病毒的抵抗能力会越来越差。据统计，99.5%的50岁及以上的中老年人体内潜伏着水痘-带状疱疹病毒。

有慢性病史的人群：相比于一般人，糖尿病、慢性肾病、心血管疾病、慢性阻塞性肺病、类风湿关节炎的患者发生带状疱疹的风险增加。

免疫功能低下的人群：如免疫系统疾病、肿瘤患者、使用免疫抑制药物患者。

紧张劳累、着急上火、熬夜失眠及焦虑、压力等精神因素也可诱发此病。

如何预防带状疱疹？

预防接触患病人群：带状疱疹患者应采取接触隔离措施，患有水痘和播散性带状疱疹患者应采取呼吸道隔离直至全部结痂。

提高自身免疫力：50岁及以上易感人群的自身免疫能力的提高是基础预防措施。对中老年人而言，要注意营养的均衡搭配，选择新鲜瓜果蔬菜及鱼、肉、蛋、奶等饮食；规律作息，保证充足睡眠；劳逸结合，避免精神紧张、焦虑等；

接种带状疱疹疫苗：50岁及以上免疫功能正常的人群推荐接种重组带状疱疹疫苗，两剂次接种后保护效力达90%以上，模型数据预测保护时长至少20年。

预防夏季湿疹做好以下几点

除了治疗湿疹，还应该在日常生活中注意预防和保养。以下是一些预防保健常识：

- 1.远离致敏原：尽可能追寻病因，隔绝致敏原，避免再刺激。同时要避免强烈日光照射。
- 2.保持皮肤干燥和清洁：湿疹的发生和潮湿的环境有关，因此，保持环境干燥是预防湿疹的关键。同时，日常要穿凉爽、透气的衣物。注意皮肤卫生，勿用热水或肥皂清洗皮损，不任意使用刺激性止痒药物。
- 3.饮食调理：饮食也是预防湿

疹的重要因素。应该禁食酒类、辛辣刺激性食品，避免鱼虾等易于致敏和不易消化的食物，少食油腻，多吃清淡、易消化的食物。

4.情绪调节：情绪紧张是影响湿疹发作的一种内部因素。因此，在日常生活中，应该保持心情舒畅，避免过度疲劳和情绪波动。

5.适当运动：适当运动可以促进血液循环，增加身体的免疫力，预防湿疹的发生。生活中可以选择一些轻度的运动方式，如太极、八段锦、散步、瑜伽等。

防治湿疹饮食宜清淡

湿疹的发病原因很多，其中最主要的原因是湿气与热气相伴而来。预防治疗湿疹，饮食上多吃富含维生素C的新鲜水果、蔬菜，少吃刺激性强、易引起过敏反应的食物如海鲜、笋类等。

中医认为，甘味入脾，日常健脾祛湿可以吃淮山药、赤小豆、土茯苓、白扁豆等。

- 1.清蒸山药最健脾：山药直接清蒸吃最健脾。将山药去皮，然后切段，放入锅中煮熟食用。这种吃法简单便捷，而且口感软烂，最适合慢性病人如高血压、胃病等患者食

用。脾胃虚弱或消化不良的人适合喝山药粥。

2.白扁豆健脾祛湿：白扁豆被李时珍称为“脾之谷”，它解暑化湿，补虚止泻，最适合脾胃虚弱的人食用。白扁豆跟鲜土茯苓、生姜一起炖排骨汤，可以健脾祛湿解毒。

3.赤小豆薏米双倍祛湿：薏米健脾祛湿而不化燥，清热排脓而不伤阴，益气而不助湿。赤小豆健脾利水，清热除湿，消肿解毒。赤小豆和薏米搭配是健脾祛湿绝佳组合，可以促进代谢，达到利水消肿、美容养颜的效果。

资料来源：《生命时报》、光明网、云南中医等

指导专家：山西中医药大学附属医院皮肤科副主任医师 耿爱爱
北京友谊医院皮肤性病科副主任医师 王美芳