



# 这个季节,别给皮肤病以可乘之机

虽已立秋,但“秋老虎”发威,暴晒、暑热天气还将持续一段时间。这个时候,很容易给一些皮肤病以可乘之机。与此同时,近来的蚊虫如同秋后蚂蚱般开始疯狂起来,尤其是在野外树林或水边游玩时,蚊虫恨不得一拥而上,在人皮肤上留下一个个肿包。大多数人痒一痒就过了,但有些人会出现比较严重的皮肤炎症反应甚至过敏,这可能是虫咬皮炎在作怪。今天的健康问诊,就请医生为大家盘点这个季节里常见的皮肤病,并开出应对、预防小妙方。 蔡富根/整理

## A

### 或瘙痒或疼痛的痱子

人们处于高温闷热环境中,往往会出汗过多而且不容易蒸发,从而导致痱子这种炎症出现。痱子常见于小宝宝以及长期卧床不起、高热出汗不畅通的大人。它常常表现为针尖大小、密集分布的皮疹,一般会分为红痱、白痱、脓痱和深痱四种类型,有的人会没有任何感觉,有的人会瘙痒,有的人甚至会疼痛。



**应对方案:**一旦长了痱子,需要注意通风降温和减少出汗,如果痱子起得比较轻会自己逐渐消失;如果痱子起得比较厉害,还可以配合以下治疗:

外用**炉甘石洗剂**或**痱子粉**或**痱子水**,注意不要涂抹过厚,使用时不要使劲拍粉,避免接触眼睛、耳鼻、口腔;如果瘙痒比较明显,可以**口服抗组胺药**,常见的有氯雷他定、西替利嗪、盐酸奥洛他定等,都是不含有激素的药物;如果痱子发炎出现感染症状,轻的**外用消炎药膏**,严重的**口服消炎药**。

**预防妙招:**日常注意加强室内通风降温,夏季温度控制在22℃-26℃。必要时应用风扇或空调,但不要对着风扇或空调直吹,以免着凉;穿宽松舒适的衣服;保持皮肤清洁、干燥,可以适当扑爽身粉;爱运动健身的人群运动后及时洗澡。

## B

### 脚气、灰指甲、股癣

真菌性皮肤病包括足癣、甲癣、股癣等,足癣就是常说的脚气,甲癣就是常说的灰指甲。这些真菌性皮肤病往往在湿热情况下诱发或加重,而且很容易反复发作。

如何快速识别脚气?脚气有它特有的表现,一般分为三种类型,其中前两种夏季多见,主要包括:

1. **水疱型:**皮肤上有针尖大小的水疱,内有清澈的疱液,往往瘙痒。

2. **浸渍糜烂型:**常在脚趾缝发病,皮肤发白、容易剥脱,伴有糜烂、渗水,往往瘙痒。

3. **鳞屑角化型:**脚掌的皮肤粗糙、增厚、脱屑,冬季易发生皲裂。如果自己不能明确诊断,可以去医院就诊,必要时还可以进行真菌检查。

需要提醒大家的是,单纯的脚气也有可能连累身体其他部位,患上灰指甲和股癣。脚气患者往往比较痒,可随着搔抓而把真菌感染到身体其他部位,造成灰指甲或股癣,如果共用毛巾、拖鞋等,还可能传染给家人和朋友。

**应对方案:**如果症状比较轻,可以**外涂抗真菌药膏**,比如特比萘芬;如果症状比较重,可以**到医院就诊,口服抗真菌药**,比如盐酸特比萘芬或斯皮仁诺,注意定期监测肝功能和肾功能。

**预防妙招:**保持皮肤干燥透气很重要;日常注意皮肤清洁消毒;袜子和内裤不能一块儿清洗;不要因为痒而抓挠皮肤;不要共用毛巾、拖鞋等。



## C

### 日晒伤和日光疹

强烈的日光照射很容易引起日晒伤,其中主要是中波紫外线(波长290~320nm)在起作用。日晒伤的严重程度和照射日光的强度、照射日光的时间长度、照射日光的面积等都是相关的。大部分日晒伤会在日晒后数小时出现,表现为大面积的红色斑片,如果更严重还会出现水肿、水疱,慢慢地皮疹会变暗,出现少量脱屑,然后恢复正常或留下褐色的色素沉着。

多形性日光疹是一种可以反复发作的皮肤病,一般都是慢性长期化的状态。因为它的皮疹可以有各种各样的形态,又和日光相关,所以出现了“多形性日光疹”这个名字。它一般分为红斑型、湿疹型和痒疹型。



**应对方案:**如果出现急性日晒伤,需要远离日晒环境,可以**外涂激素**,比如糠酸莫米松乳膏,但不建议于**面部和薄嫩部位**,如果瘙痒明显,可以**口服抗组胺药物**,比如氯雷他定、西替利嗪,如果出现明显水疱,建议**去医院进行相应的护理**。

**预防妙招:**避免食用增加光敏性的食物,比如黄泥螺、灰菜;应用增加光敏性的药物后需要防晒;如果不对紫外线过敏,可以适当进行户外活动,逐渐增强皮肤对日晒的抵抗能力;尽量避开暴晒时段,尤其是上午10点到下午3点之间;打伞、戴帽子、穿长袖衣服、涂防晒霜等都是防晒的常见方法,但要注意的是帽子不用编织露光的款式,防晒霜也需要注意补涂。

如何选择防晒霜和使用防晒霜呢?首先,防晒霜主要分物理防晒和化学防晒,前者不容易过敏但相对厚重,更适合过敏人群。其次,防晒指数SPF没有最好的值,只有最合适值。室内工作使用防晒SPF15-SPF20的防晒产品,旅行使用SPF20以上的防晒产品,海边或热带地区使用SPF30以上的防晒产品,而且皮肤白皙和光敏感的人群比普通人群需要用更高SPF的防晒产品。

## D

### 虫咬皮炎和丘疹性荨麻疹

蚊虫叮咬容易引起虫咬皮炎和丘疹性荨麻疹。常见的蚊虫有蚊子、跳蚤、臭虫等。夏季因为皮肤暴露的部位比较多,而且夏季蚊虫也比较多,所以很容易被叮咬后出痒痒明显的皮疹,大部分表现为风团,严重时甚至会出现水疱。小孩因为皮肤比较薄嫩,如果叮咬在眼周、耳廓还可能会出现明显的肿胀。有些人还有可能出现过敏,表现为数目众多的皮疹。这些我们称为虫咬皮炎、丘疹性荨麻疹。



**应对方案:**无论是不是过敏体质、会不会出现虫咬皮炎,只要发现自己被蚊虫叮咬,都建议采取一些简单的应急措施,来缓解可能因叮咬出现的皮肤不适。

1. 刚被叮咬时,用**肥皂水清洗伤口**,并且**间断冰敷患处**,达到缓解瘙痒的目的。

2. 局部出现轻微红肿,可**外涂0.05%地奈德软膏**。

3. 皮疹面积较大或使用上述方法后瘙痒仍不能缓解的,可判断为继发全身过敏反应的表现,建议**到医院皮肤科就诊,口服药物对症治疗**。

蚊子、蜜蜂、蚂蚁、蜘蛛、毛虫、跳蚤等都可能造成虫咬皮炎。这里需要提醒的是,如果被蜜蜂蜇伤且有蜂刺残留在皮肤中时,切忌用手或镊子拔出蜂刺,因为蜂刺内也含有毒素,这样做会挤压毒刺,使残余毒液注入皮肤造成二次损伤。因此,建议用硬而钝的物体,如身份证刮出蜂刺,也可以用胶布粘贴的方法来拔出毒刺。

**预防妙招:**日常防蚊虫叮咬主要分为物理防蚊和化学防蚊两种。物理防蚊是传统方法,所有人群通用,主要包括:在家时给窗户安好纱窗,给卧室安好蚊帐,保持屋内洁净不要有积水,减少滋生蚊虫的风险;出入家门时及时快速开、关门;外出时尽量穿长衣、长裤进行遮挡,且穿宽松的服装,让衣服和皮肤之间有空隙;外出时带个扇子扇走蚊子。

物理防蚊以外,还可以配合化学防蚊,常见的是应用驱蚊液,含有驱蚊的化学物质比如驱蚊酯(2个月以上儿童可用)、避蚊胺(2个月以上儿童可用)、派卡瑞丁(建议6个月以上儿童可用)、柠檬桉油(3岁以上儿童可用)等,使用时需要注意看其具体成分、使用禁忌和具体用法用量。

来源:《北京日报》《北京青年报》