



高温潮湿天 防皮肤病“骚扰”

炎夏,因为受气候、环境、温湿度和日晒等因素的影响,人的皮肤易出现状况,除了女性朋友担心的晒黑、晒伤问题,皮肤还会变得敏感,更容易患手足癣、丘疹性荨麻疹、夏季皮炎等各种皮肤疾病。那么如何才能让你的皮肤安然度夏呢?不妨看看具体的预防方法吧!

A 日光、排汗不畅 夏季皮炎找上门

夏季皮炎是由于夏季持续高温、闷热致排汗不畅引起,常见于成人,主要发生于躯干、四肢,以及出汗较多的腋窝部位,表现为大片鲜红色斑,伴有剧痒,搔抓后可出现抓痕、血痂,久之出现皮肤粗糙增厚。

防范措施:注意防暑降温,保持皮肤的清洁。多喝水,可以稀释汗液里化学成分的浓度,但不宜多喝含糖饮料。少吃一些辛辣刺激的东西,多吃蔬菜水果等清凉的食物。宜穿棉麻或真丝等材质透气性较好的衣裤,尤其是孕妇和儿童,衣服宜宽大、轻薄、吸汗。

其次,高温天气下尽量多待在阴凉通风的地方,避免频繁外出。外出时最好使用黑色遮阳伞遮光,同时合理使用防晒霜。

此外,不宜过度使用化学物品,如肥皂、沐浴露等,经常用温或偏凉的水清洗患处,切忌用热水烫洗患处,避免剧烈搔抓。

B 紫外线强烈 易引发日晒伤

晒伤是一种日光紫外线引起的光毒反应,表现为皮肤红肿、灼热甚至出现水泡。一对夫妇利用双休日带孩子去海边游玩,尽管涂了防晒霜,回来后大人孩子的颜面部、后背等还是有晒伤并脱皮。

防范措施:只要防护得当,

日晒伤是比较容易预防的。太阳强烈时,出门穿长袖,戴帽子或者打伞,都具有很好的防晒作用。海边游玩,海风吹、太阳晒、海水反射光线等,更容易发生皮肤晒伤。防晒也要涂对防晒霜。有些防晒霜适合平时用,有些适合水中用,效果是不一样的。可以根据地点及环境,如高原、海边等准备不同SPF指数的防晒霜。平时室内活动,SPF15就足够了。夏季海边或者高原活动,至少使用SPF30以上的防晒霜。

涂抹防晒霜也有技巧,一般出门前半小时涂抹,如果在户外暴露时间较长,应每2小时重新涂抹。若已经晒伤,可以用凉水浸泡毛巾敷在晒伤部位,帮助受损皮肤尽快恢复。

C 凉席直接使用 易患丘疹性荨麻疹

天气一热,市民们都穿上了短衣短裤,皮肤裸露在外面,易给虫子可乘之机,引起丘疹性荨麻疹。该病主要表现为绿豆大小或花生米大小红色纺锤形的风团样损害,中间有虫咬的口子,样子像一个小丘疹,发病时患者往往非常痒,甚至因此睡不好。多发于头面部、四肢暴露部位,常见于婴幼儿及儿童。

防范措施:蚊虫、草席、家庭饲养的宠物都容易引发丘疹性荨麻疹,特别是夏天换季时拿出来的凉席上会有螨虫,一定要用开水烫过、曝晒后才能用。平时被褥、枕头都要勤洗勤晒,晒好

后最好能拍打一下再收入室内,以免将室外昆虫带入室内。家中最好能安装纱窗、纱门、蚊帐等,睡觉时要熄灭室内的灯光。室内还要经常打扫,避免蚊虫、细菌等滋生,尤其是浴室、床底等位置。

此外,长衣裤比裙子、短裤更能预防丘疹性荨麻疹。到户外活动,特别是到树林里、草地上玩,家长应尽量给孩子穿长衣长裤,并注意不要在树丛或草地上坐。

D 雨水、脏水未及时擦干 易感染手足癣

梅雨季节潮湿、高气温的天气情况非常适合病菌、真菌的滋生。病菌、真菌容易感染人的皮肤,再加上出汗多和新陈代谢增加,因此夏季手脚癣的发病率也显著增加。尤其是那些喜欢雨天穿凉鞋的人,双脚沾到雨水或脏水后没有及时擦干,很容易为脚趾间真菌的生长创造“有利”条件。

防范措施:平时应讲究个人卫生,不要用公用拖鞋、脚盆、擦布等,鞋袜、脚布要定期灭菌,保持足部清洁干燥;晚上洗脚或洗澡后,要揩干趾缝间的水分,扑上消毒撒布粉,目的在于尽量保持各趾间的干燥,以防止表皮霉菌的再感染;遇雨水湿脚后,除了要尽快冲洗干净,还可以用1%的盐水对脚部进行短时间的浸泡,防止皮炎的出现。

长沙市中医医院皮肤科
主治医师 王青

保持皮肤清洁 防范脓疱疮

脓疱疮大多数是由金黄色葡萄球菌感染引起的,表现为黄色的脓疱,因此也俗称黄水疮。该病夏季多发于儿童身上,往往出现在头面部尤其是口周、眼角、耳周、四肢等容易受细菌侵袭的暴露部位,在红斑基础上出现大疱,开始疱内液体是白色透明的,过了一两天就会变成脓疱,周围有红晕。脓疱破溃后,脓液结成蜜黄色痂,甚至融合在一起。

因为皮肤伴随有瘙痒症状,小孩子容易去抓破脓疱,里面的脓水具有传染性,创口感染出现糜烂面,就是我们常说的“抓到哪长到哪”,情况严重的,会出现发烧的情况。

夏天预防脓疱疮,要注意个人卫生,保持皮肤清洁、干爽,勤换衣物,及时治疗各种瘙痒性皮肤病,如蚊虫叮咬、湿疹等。平时磕到碰到,假如皮肤有小破损伤口,可适当用些消炎软膏预防感染。

治疗方面,孩子长了脓疱疮,如果皮损面积小,或者孩子没有发热等情况,可首先用碘伏对皮肤做一个简单的消毒,水疱要用消毒针刺穿后用无菌棉球吸取疱液,以防脓疱破了脓液又传染别处,再对创面涂一些消炎类的药膏进行消毒。

如果皮肤损害广泛,或者患儿体弱、伴有发热,则需要到医院及时就诊。

苏雨露

宝宝长痱子 用温水洗澡

很多小宝宝一到夏天就长痱子,这是因为婴幼儿皮肤娇嫩,夏季温度高、湿度大,导致汗液蒸发不畅所致。

防痱子最主要的是保持皮肤清洁卫生,勤洗澡,较热的天气一天可洗1-2次,可在水中放入适量杀菌消炎止痒的中药。洗完擦干后,在孩子的胸前、后背、额头、颈下擦些痱子粉或花露水。平时注意室内要通风,在阴凉的地方玩耍;床上要铺纯棉床单,不要让孩子皮肤直接接触凉席;衣服不要穿得过多,不穿化纤衣物;睡着后要定时给孩子翻身、擦背。

起了痱子,家长除勤给宝宝洗澡外,最重要的是一定要使用温水,也就是略微高于人体皮肤温度的水。过热过冷的水都会刺激皮肤,导致痱子加重。

范宇

暴晒 小心得皮肤癌

53岁的张先生是铁路建筑工人,长期从事户外工作。近段时间,他发现脸上的“黑痣”越来越明显,准备去医院点掉,结果经过一番检查后意外发现是皮肤癌。医生告诉他,这可能与他多年在户外工作,接受日光暴晒有关。

夏天到来,特别提醒市民要注意防晒。上午10时至下午4时之间,尤其是中午12时至下午4时之间,太阳光强烈,最忌长时间暴晒。另外,对有黑痣的如果发现黑痣有增大或有疼痛感应该提高警惕。

魏文

半夜被虫咬 引发皮炎

前天晚上,市民方先生由于天气闷热,开窗、赤膊入睡,半夜感觉一只小虫在肚皮上搔爬,他随手一拍就继续睡觉了。谁知第二天早上醒来,腹部出现了一大片红斑,到了夜里,甚至出现头痛、头昏及发烧的症状,方先生赶紧到南京市第二医院就诊,经皮肤科诊治,确认其患上了隐翅虫皮炎。

该科李子海医师介绍,隐翅虫皮炎是由于皮肤接触隐翅虫毒液所引起的急性炎症反应。隐翅虫是一种夏天活跃的昆虫,夜间活动,有趋光性,入室后在灯下飞行,当停歇在人体,被拍打或捏碎时,体液接触皮肤而引发接

触性皮炎。

隐翅虫皮炎的皮损为红斑、脓疱,呈条状、点状及片状,点状者呈鲜红色丘疹及斑块,表面亦可有小脓疱,孤立或簇集成群。炎症较重者,常伴头痛、头昏及发烧等全身症状,浅表淋巴结可肿大,患者常自觉有剧烈灼痛及灼痒感。

李医生提醒广大市民朋友,平日要保持居室清洁卫生,减少虫害滋生;夏季尽量不要开窗、开灯睡觉,使用蚊帐或纱窗可有效防止隐翅虫;发现有隐翅虫时,不要用手接触,轻轻用其它东西把虫子拨掉。若手已接触虫的碎片,立即用肥皂水反复清洗。

嵇旭东 朱诺