

暑期旅行 带上这份皮肤病防治宝典

皮肤科疾病专刊



科室简介

长沙市第三医院皮肤科成立于2006年,现拥有皮肤病、性病、皮肤外科及皮肤激光治疗四个成熟的亚专科。科室有医护人员8人,其中硕士研究生学历5人,副主任医师2人。

科室目前已开展常规治疗项目包括308准分子光、光动力、窄谱中波紫外线、红蓝光、氮氦激光、多种脉冲激光等;皮肤外科项目包括腋臭微创剥离术、嵌甲微创治疗术、皮肤肿瘤切除术等;其他特色治疗项目包括火针、冷冻、梅花针等。

咨询电话:0731-85171574

专家简介

张英博 长沙市第三医院皮肤科主任、副主任医师,医学硕士。湖南省中医药和中西医结合学会皮肤性病专业委员会皮肤外科学组委员、湖南省中医药学会皮肤性病专业委员会委员。擅长运用激光、光疗、中医外治、皮肤外科等方法治疗和管理特异性皮炎、慢性湿疹、顽固性瘙痒症、银屑病、白癜风、甲真菌病、甲沟炎、腋臭、多种瘢痕和溃疡等,对皮肤肿物的微创切除、皮瓣修复和精细缝合等方面具有较丰富的临床经验。



坐诊时间:每周一、三、五全天

医院地址:长沙市天心区劳动西路176号

暑假是旅游高峰,不少市民朋友都会带着孩子、家人出去游玩、避暑,长沙市第三医院皮肤科副主任张英博温馨提醒,暑假期间气温持续走高,湿度较大,人的皮肤潮湿、多汗,皮脂腺分泌旺盛,是皮肤病好发时节,市民朋友在出行前要做好准备工作,防范皮肤病。

水上乐园畅玩 引发日光性皮炎

刘先生两天前与朋友在水上乐园消暑,从上午10点到下午4点一直在水中嬉戏,回家后发现脸上和双肩的皮肤开始变红,出现了灼痛感,还起了水疱。刘先生赶紧来长沙市第三医院皮肤科求助。

经过检查,皮肤科副主任张英博诊断他为日光性皮炎,是强烈日光照射引起的皮肤急性光毒性反应,典型症状是在曝光部位出现境界清楚的、呈鲜红色的斑,有烧灼感或刺痛感,并且影响睡眠。在做了冷疗、湿敷、抗炎等处理后,刘先生情况明显好转。

张英博提醒,暑期市民在外出时要做好防晒措施,如戴太阳帽、打遮阳伞、涂抹防晒霜等。在暴晒后皮肤出现红肿、脱皮、

起水疱者,可用冷毛巾对患处反复湿敷或冷喷,若出现瘙痒,明显的肿胀、渗出等症状,应尽早至医院就诊。

农家乐之旅 遭遇隐翅虫

苏女士在农家乐度假时,一天夜里感到脖子上有虫子在爬,随手拍了一巴掌,第二天脖子红了一片,还又痒又痛。在长沙市第三医院皮肤科,苏女士被诊断为隐翅虫皮炎。

张英博介绍,隐翅虫体内含有一种溶血性化学毒素,一旦接触便会腐蚀皮肤。它爬行时可分泌毒素,一旦被人拍死或捏碎,体内的毒液更会大量溅出,散布到身体其它部位。

“患上隐翅虫皮炎可用肥皂水冲洗以中和毒素,并马上到医院进行诊治。”张英博提醒,外出旅游到草原、森林等潮湿、植被较多的地方时,要穿长衣长裤,并扎紧袖口、裤腿处和腰部,尽量减少停留时间;发现棕褐色小虫停在身上,考虑是隐翅虫,应将其吹开,切忌拍打。

海边冲浪 被水母蛰伤手背

20岁的小陈去海边度假,冲

浪时左手被水母蛰了一下,被蛰的部位有点肿胀,刺痛明显。回到长沙后立马来到医院。皮肤科副主任医师张碧红仔细观察发现,被水母蛰过的手背部位呈紫癜样改变,周边有明显的环状红斑,肿胀明显,诊断为刺胞皮炎。

水母是一种刺胞动物,它的触手上分布着大量的刺胞。刺胞会释放毒液注入人体,引起皮肤急性炎症反应,出现红斑、丘疹或风团,重者可为淤点、淤斑和水疱,会有刺痛、瘙痒、麻木及烧灼感,严重者可出现全身不适、休克甚至死亡。

张碧红建议,下海冲浪、潜水、游泳时应穿特制的防护服,避免被蛰伤。一旦被水母等刺胞动物蛰伤,应尽快用毛巾等擦去黏附在皮肤上的刺胞,并用海水冲洗,涂上肥皂水等碱性溶液中和水母毒液。如出现烦躁不安、面色苍白、手足湿冷、血压下降时应及时就医。

暑期是难得的闲暇时光,市民朋友们出门游玩要注意劳逸结合,同时做好防护工作,开心、平安地度过美好假期。

通讯员 胡孟娇

过敏体质人群出游 做好周全计划

对于过敏体质的人群,出游时更要做好周全的计划,避免因环境、作息、饮食等影响,导致皮肤过敏、气喘等的发作。

首先,千万不要以为皮肤过敏只在天气寒冷或季节变化时才会发作。引发过敏的原因,除了体质因素之外,环境的刺激诱发是最常见的原因。过敏患者出游前,应先确认旅程中可能接触到的过敏原。乘坐交通工具时,可能会因为密闭空间的灰尘、干燥空气或烈日、冷气,或同行中有人抽烟而造成过敏或不舒服,如果预先知道会有这些情况发生,可先请医师开药来缓解路途中的不适。

住宿方面,可以先向店家说明

状况以及需要的特别配合,例如有些小木屋或民宿可能会有较多的灰尘、霉菌、小虫等,要在这些地方住宿时可先要求特别的打扫,或者事先询问清楚。

饮食方面,尽量吃素食,不吃大荤或有壳海鲜,如果已经发病,就更更要忌食虾、蟹、海鲜、坚果食品,而巧克力、干果、鱼干等加工食品,最好也尽量少吃。肌肤的保湿及保养方面,切忌使用含香精、防腐剂、乳化剂、界面活性剂的用品,代之以优良的保湿成分如甘油、角鲨烯、分子钉等。

对于过敏体质人群而言,平日



稳定用药,能降低气管的发炎,同时减少皮肤抓搔产生伤口,即使面对环境变化,或是旅途中的其他刺激因子,也不容易有紧急发作出现。

重庆市万州区第一人民医院
中医师 王森

天热 防真菌性皮肤病

真菌性皮肤病指由真菌感染引起的皮肤病,在皮肤科就诊病例中,仅次于皮炎湿疹,在感染性皮肤病中居首位。

最常见的真菌性皮肤病包括体癣、股癣、花斑癣、手癣、足癣、甲癣等,它们均是由于皮肤癣菌侵犯人体皮肤角层引起的。真菌性皮肤病都有以下的特点:冬轻夏重,不容易治好,容易复发;致病真菌可以通过直接接触,也可以通过公共浴池、公用拖鞋、毛巾等传染给他人。另外,自身某一部分的癣病可因搔抓而传染到其它部位,如处理不当,容易继发细菌感染。

一旦患上真菌性皮肤病,应及时就医,规范治疗。不要因为觉得病症不严重而拖延,不要自己随便买药涂抹,更不要随便相信所谓的偏方进行治疗。

预防真菌性皮肤病,应注意避免直接或间接与患者接触,对患者的衣物及生活用品应采取晒、烫、煮、熏等预防措施;尽量避免与有癣病的动物密切接触;一些影响机体抵抗力的药物,如皮质类固醇、免疫抑制剂等,应尽量避免滥用,以免因机体抵抗力减弱,而易致继发感染。

济南市第五人民医院 张洪军

夏秋时节 提防皮肤细菌感染

目前正值三伏天,人们穿的大多是短衣短袖或裙装,皮肤暴露在外,受外伤的几率高,加上出汗潮湿炎热的环境,细菌易在皮肤上繁殖。很多细菌都能引起皮肤感染,其中主要的是葡萄球菌和链球菌;而常见的皮肤细菌性感染包括脓包疮、毛囊炎、疖、疔、丹毒、甲沟炎等。

脓包疮又称为“黄水疮”,多发于儿童。脓包疮常会在面部、四肢等暴露部位发生,开始为丘疹、小水疱,之后迅速增大化脓。体质

较差的患者还会发热、胃寒,严重者可发生败血症,儿童反复感染会继发肾小球肾炎等。丹毒俗称“流火”,是皮肤及其网状淋巴管的急性炎症,患者常会出现皮肤损伤、足癣、鼻窦炎等。

预防皮肤细菌感染,人们应注意个人卫生,保持皮肤清洁,经常修剪指甲,勤洗手、勤换衣,增加体育运动,并提高机体抗病能力。尽量避免皮肤外伤,如果出现伤口,应及时清洁消毒,并外用抗生

素制剂;如果出现感染,则应及时治疗,避免抓挠、挤压。

此外,夏秋时节,小的节肢动物活跃,也常叮咬人体皮肤,例如螨虫、蚊子、桑毛虫、刺毛虫等。这些动物叮咬后,可发生不同的皮肤反应,如被桑毛虫或刺毛虫叮咬后发生皮炎,须尽早处理,用透明胶带或橡皮膏在皮疹上反复粘贴几次,将附着在皮肤表面或刺入皮肤浅层的毒毛粘去,再予以对症治疗。

张继东