

出汗多,背上长白斑?

当心花斑癣

近日,53岁的周先生因背部出现大量密集白斑前来皮肤科就诊。起初,他以为是白癜风,但医生检查后发现,其皮损区域伴有轻微脱屑,并在真菌荧光检查中发现大量孢子和菌丝,最终确诊为花斑癣(汗斑)。进一步询问病史发现,周先生患有糖尿病,糖尿病会导致皮肤免疫力下降,使皮肤屏障功能减弱,更容易受到细菌和真菌感染,这也是他患上花斑癣的重要原因之一。什么是花斑癣,为何好好地会被这种病盯上?如何科学防治?下面我们一起来学习。

什么是花斑癣

花斑癣是一种由马拉色菌感染引起的浅表真菌病,主要表现为皮肤出现色素减退或色素沉着斑,颜色可以是白色、棕色或淡黄色,表面常伴有细小脱屑。它常发生在出汗多、皮脂分泌旺盛的部位,如背部、胸部、颈部、上臂,一般不会疼痛或剧痒,但影响皮肤外观,严重时甚至可扩散至大面积皮肤。

为什么会得花斑癣

花斑癣的元凶是马拉色菌,它本身是一种正常寄生在皮肤上的真菌,但当环境适宜时就会大量繁殖,引发感染。比如:

出汗多,湿热环境 长期出汗但未及时清洁,会给真菌提供良好的生长条件。周先生的情况正是如此,出汗后没有及时洗澡、换衣,导致细菌滋生。

运动减肥, 体重没变就是没用?

很多人想要运动减肥,但开始一段时间却没有看到体重下降,这是否意味着运动没有效果?其实不然。运动初期,可能因为肌肉的增长出现体重不降反升,但体脂率下降才是关键,不要盲目追求体重秤上的数字变化。

运动计划可设置为每周3次有氧运动(如快走、游泳)配合2次无氧运动(如深蹲、平板支撑),每次30分钟以上。腹型肥胖者,根据运动基础能力,可适当尝试HIIT(高强度间歇训练),以此提升代谢效率。

上海交通大学医学院附属仁济医院内分泌科主任医师 麻静



(花斑癣资料图)

皮脂分泌旺盛 马拉色菌喜欢油脂丰富的环境,因此油性皮肤的人更容易感染。

免疫力下降 糖尿病、长期熬夜、疲劳过度等都会降低免疫力,增加感染风险。

高温潮湿 夏季、南方地区、运动后汗液未及时清理,都可能诱发花斑癣。

怎么治疗花斑癣

对于花斑癣,抗真菌治疗是关键,通常使用外用药物,配合日常护理,即可治愈。药物治疗如下。

洗剂 每天用二硫化硒洗剂清洗患处,帮助去除真菌。

外用抗真菌药膏 涂抹硝酸舍他康唑乳膏、克霉唑乳膏等,每天2次,坚持至少半个月,皮损消失后再巩固用药1周,避免复发。

顽固性或大面积感染 如果病情较重,医生可能会建议口服

抗真菌药,比如伊曲康唑,但需要在医生指导下使用。

日常护理,防止复发

保持皮肤清洁干爽 出汗后要及时洗澡、换衣服,尤其是夏天或者运动后。

衣物要单独清洗 花斑癣有一定的传染性,不要和家人衣物混洗,衣服、毛巾要用热水烫洗或暴晒,防止真菌残留。

避免潮湿环境 贴身衣物建议选择透气、吸汗的棉质面料,减少出汗积湿。

提高免疫力 规律作息、健康饮食、避免过度劳累,增强身体抵抗力,减少复发几率。

控血糖,加强皮肤护理 高血糖会削弱免疫系统,使感染更容易发生,因此稳定血糖对预防皮肤感染至关重要。糖尿病患者皮肤干燥,屏障功能较弱,容易出现破损,更容易继发细菌感染,建议每天使用温和的保湿霜,避免皮肤干裂。

总的来说,花斑癣是可以治愈的,但如果注意皮肤护理,可能会反复发作。特别是糖尿病患者,由于皮肤免疫力较低,更容易受到真菌侵袭,因此要特别注意皮肤清洁、保湿和血糖管理。有些患者即使治愈后,皮肤上的色素沉着或色素减退需要几个月才能完全恢复,但这不会影响健康,只要坚持治疗和护理,皮肤会逐渐恢复正常。

湖南中医药大学第二附属医院
皮肤科主任医师 李小莎

护眼变伤眼? 蒸汽眼罩使用误区你踩了吗?

近年来,蒸汽眼罩成为不少人缓解眼疲劳、助眠的新宠,尤其是“戴着睡觉也没问题”“持续发热X小时”等宣传,更让人觉得它安全又有效。但真相可能没那么美好。北京市“科学”流言榜就曾提醒:蒸汽眼罩虽有一定作用,但使用不当可能适得其反,甚至伤害眼睛。

蒸汽眼罩的原理并不复杂,它通过内部的金属粉与空气中水分反应发热,产生细微水蒸气,从而缓解眼部疲劳、改善干眼症。这种温热刺激确实能促进局部血液循环,在短时间使用下,确有一定益处。

问题就在于“时间”——很多产品宣称可持续发热1小时以上,甚至有人整晚佩戴入睡。这就带来了低温烫伤的风险。研究显示,温度只要达到50℃,长时间接触皮肤就可能引起慢性烫伤。虽然你当下感受不到疼痛,但热量会一点点渗透到皮下组织,形

成潜在损伤。睡眠中的人体痛觉减弱,尤其是糖尿病人、儿童等人群,受伤后甚至毫无察觉。

不仅如此,蒸汽眼罩在使用过程中可能因为发热导致内部潮湿。如果用户脸上还残留着化妆品,或存在眼部炎症,细菌就容易趁虚而入,引发结膜炎、角膜溃疡等问题。一些人皮肤敏感,使用后出现红肿、发痒,甚至过敏反应。

科学使用很关键。专家建议,选购通过医疗器械认证、温度控制在约41℃的产品,每次使用不超过20分钟,切忌戴着睡觉。使用时要保持眼周清洁,避开有伤口、炎症或化妆的状态。

蒸汽眼罩不是“万能眼罩”,更不是可以整夜贴着的保健品。正确使用,它是帮手;使用不当,它可能变成“伤眼”的隐患。护眼这件事,不能盲目跟风,更要科学为先。

若彤



跨步深蹲+平衡训练 锻炼多个肌肉群

如果家里有哑铃,那么现在正是利用它们的最佳时机。通过结合两个有效的动作,不仅可以同时训练多个肌肉群,还能提高平衡能力和灵活性。

首先,选择合适的哑铃至关重要。如果你已经有了可以承受较大重量的哑铃,那是最理想的选择。如果没有,也可以选择几个不同尺寸的哑铃,以适应不同强度的训练需求。

一个高效的哑铃锻炼组合是跨步深蹲加平衡训练。这项运动能够锻炼臀部、二头肌、胸肌和核心肌群,同时还可以提升身体的平衡能力。

开始时,站立时双腿与臀部同宽,双臂自然放于身体两侧。接着,向后迈出一步,进行深蹲动作,弯曲膝盖,直到后膝几乎触地。在深蹲的过程中,保持双臂伸直并轻轻扭转二头肌。



当你伸直前腿站起来时,立即进入平衡状态,双臂平展,略微倾斜,保持星形平衡。支撑腿的臀部要用力,保持几秒钟,然后逐步恢复到深蹲位置。这个动作重复10到15次,每个动作进行三轮。



这种训练不仅能够增强下半身的力量,还能有效提升核心稳定性。随着力量的增强,可以逐渐增加哑铃的重量,提升训练的强度。同时,训练时要注意控制动作的缓慢而稳定,避免急速下压,特别是在伸直手臂时要注重肌肉的收缩与控制。

健身教练 章如龙