

汗流浹背的季节终于过去了,人们发现,好受的日子并没多久,随着天气渐冷,不少人开始“皮痒痒”了。这不是一句骂人的话。每逢秋冬季,各医院皮肤科门诊都会迎来许多皮肤瘙痒的患者,他们中有的皮肤发红,有明显的皮疹症状,有的毫无皮疹症状,却瘙痒难耐。医生说,寒凉季节是瘙痒症和寒冷性荨麻疹的多发时节,恰当的皮肤保养很有必要,而有些不明原因的皮肤瘙痒则可能是大病的线索,不可忽视。

皮痒痒

本报记者 徐洁

多数“皮痒痒”为皮肤瘙痒症

近日,三十多岁的冯丹坐到皮肤科医生的诊室,述说“难言之痒”。进入10月份以来,每当衣服穿薄了,或者回到家换衣服的空当,冯丹的腿上、胳膊上或者后背上就会起疙瘩,像被蚊子叮咬过一样,不过这些疙瘩总是成片出现,大的小的都有。“特别痒,忍不住不停地抓挠,过一会儿就不见了,下次受了凉还会起疙瘩。”她描述。

领教过如此滋味的人都知道,“痒”给皮肉带来的苦并不亚于疼痛,而天气转凉以来,山东省皮肤病医院田洪青主任的诊室中,每天都会迎来多位“皮痒痒”的患者,他们着急地描述着皮痒的症状和感受,好像一分钟都忍受不了了,有的症状如冯丹,属于急性皮肤过敏症,如遇寒凉引发的荨麻疹,而更多的患者,“痒”伴随的症状与脱皮有关。

“一到春、秋季,皮肤就很干,脸、手、脚干得很难受,脱皮很夸张。”40岁的张女士说,尤其是泡了冷水后,手也开裂了,一小道一小道的血口,一冬天好不了。

山东大学第二医院皮肤科主任张春敏的诊室中,全天五分之一的患者是皮肤瘙痒症。“上至七八十岁的老人,下至三四岁的孩子,都有。”她说,这两类人群的皮脂腺分泌皮脂的功能都欠佳,不过不少中青年入洗澡频繁,但不注意保养,也容易患上皮肤瘙痒症。

山东省皮肤病医院主任医师田洪青说,气温下降,皮脂腺的油脂分泌也减少了,加上秋冬季节早晚温差大,空气中的湿度较低,皮肤中的水分蒸发较快,人会感到皮肤比较干燥,尤其是上了年纪的人,由于皮脂腺本身分泌皮脂功能减退,滋润作用不足,就更加容易皮肤干燥、粗糙、脱屑、瘙痒,同时,再加上一些外部的刺激,如过多使用肥皂、洗衣粉等。

田洪青说,皮肤瘙痒症的典型表现在四肢部位,尤其是小腿外侧的皮肤,看上去很干燥,可伴有细细的脱屑,严重者有鱼鳞状的脱屑。此外,急性过敏性皮肤病如荨麻疹,也是秋凉季节较常见的皮肤病,秋季温差较大,易造成微生物感染,如细菌、病毒等进入人体后,会引起一些过敏反应,如有些人喉咙痛、感冒后引发荨麻疹。



顽固、全身性瘙痒或是全身性疾病的线索

治疗皮肤病,找到致病原因而对症治疗,效果无疑事半功倍。田洪青说,患上皮肤瘙痒应有意识地寻找可能的致病原因,如冷风、酒精、辛辣调料等过敏源,过度疲劳和精神过度紧张,是否洗澡水温度太高、洗澡太频繁了等。

此外,皮肤瘙痒有时候还可能是其他全身性疾病的线索,值得警惕。张春敏说,一位70岁的老人感觉皮肤瘙痒来就诊,怎么吃药、保养都不好,医生建议他去做全身性的检查,结果被诊断为肺部肿瘤,外在的皮肤病有时是躯体内其他疾病的线索。

“由皮肤瘙痒进而查出糖尿病来的太多了。”张春敏说,如肝病患者的胆红素分泌过高也会引发皮肤瘙痒,还有肿瘤、血液疾病、甲亢以及红斑狼疮等免疫性疾病,也会表现为皮肤瘙痒,全身性疾病伴随的皮肤瘙痒一般是全身性的、皮肤没有明显的干燥症状,但就是痒,且顽固难治。

不过,大多数的皮肤瘙痒只是单纯的皮肤问题。张春敏认为,现在生活条件好了,屋里大都很暖和,有的人甚至一天洗一个澡,其实破坏了皮肤分泌的油脂层,也就起不到阻碍水分蒸发的作用,加上又不注意在洗澡后涂抹保湿霜保养,导致皮肤越来越干,瘙痒也不可避免了。医生们提供了以下皮肤保养的建议:

(1)注意保暖。皮肤得到血液的滋润,干燥的程度就轻,不容易引发瘙痒等。

(2)注意补水。可在专业皮肤科医生的指导下选用一些适合自身的乳液或润肤霜。对于特殊皮肤病患者如特异性皮炎等,患者要加强保湿护理,这样秋冬季引起皮肤病复发和加重的机会就会大大减少。

(3)注意饮食。多运动,促进血液循环,多喝水,还要多进食青菜、水果、鱼类,注意保持营养的平衡,少吃辛辣食品。

(4)改变不良的生活方式。尽量少接触含有化学成分的物品,如洗衣粉;皮肤瘙痒时,切忌抓挠或用开水烫,可搽一些药膏或服用一些抗过敏药物;平时要用肥皂洗手,注意滋润皮肤。

(5)使用保湿护肤品。洗澡所用沐浴液应尽量选用PH值小的,因为即便再中性的沐浴液相对于人体皮肤来讲也是偏碱的。

激素类药膏长期用会加重感染

几乎每个人身上都或多或少、或轻或重地有皮肤病,而皮肤病一旦上身,不少人马上自己想办法应急。然而,日常许多应急措施是错误的,可导致皮肤病越来越重,或久治不愈。田洪青主任总结了几个皮肤病治疗的误区:

误区一:洗澡可以缓解瘙痒。

秋冬季皮肤干燥,油脂分泌本来就少,洗澡时除了会洗掉附着在身体上的灰尘、污垢,同时也会洗掉皮肤表面的油脂,洗澡不仅不能缓解瘙痒,还会加重瘙痒症。

误区二:皮肤瘙痒就涂“皮炎平”。

激素类药膏虽然对许多皮肤病具有较好的治疗效果,但治标不治本,而且也不是对所有皮肤病都适用,如感染性皮肤病就

不能使用激素类药膏,感染性皮肤病如单纯疱疹、痤疮、毛囊炎、足癣、体癣和股癣等皮肤病,盲目用激素类药膏会加重病情和耽误治疗。

误区三:激素类药膏可以长期使用。

长期大量使用激素类药膏,用药部位可出现程度不同的皮肤萎缩、变薄,毛细血管扩张、皮肤潮红或产生淤点、淤斑,皮肤干燥、发黑或呈鱼鳞病样变化,以及出现脱发、多毛、激素性粉刺等。长期使用激素还可诱发或加重感染,使感染病灶蔓延、恶化。

此外,激素类药膏也不是人人都可以用。婴儿及儿童皮肤较薄嫩,对激素的敏感性大于成年人,所以,小孩应尽可能减少药物的用量,仅用低效或者不含激素的药膏;有慢性病的老年皮肤病患者应慎用激素类药膏,特别是高血压、糖尿病、心力衰竭、癫痫及精神病患者,尤其不宜过多使用。

你会洗澡么



洗澡次数:秋冬季,成人一周一次,小孩一周两次就可以了。如果平时与外界接触比较多,一周洗两次也就可以了。



过热的水洗澡,会加速体内水分的蒸发。水温不应该与体温相差太多,40℃左右比较适宜,泡澡的话建议在38℃左右。



根据皮肤的干、油性质,选择不同的剂型。应在刚洗完澡皮肤处于潮湿的状况下涂抹,此时毛孔还是微微张开的,比较容易吸收、渗透。





主办:齐鲁晚报
协办:山东省大众健康管理中心
养生堂 本期堂主:周霞

周霞,医学博士,副主任医师,副教授,国家二级心理咨询师。国家临床重点专科山东中医药大学第二附属医院康复中心中风眩晕方向学术带头人。主攻中风、眩晕、头痛等疑难杂病的中西医结合诊疗及康复。主持国家级科研项目5项,省级以上科研项目多项,主办专著5部,发表论文30余篇,获国家发明专利2项。为了方便读者与堂主交流,特公布周霞医生空中中医援在线QQ/微信号:329047252,有问必答,验证请标注齐鲁晚报读者。

正本清源话眩晕之二十:神经衰弱头晕了怎么办?

我们曾经在“正本清源话眩晕之十八”时谈到:目前“全民焦虑”的社会现实使很多人都头晕、失眠。轻者神经衰弱,重者焦虑抑郁。神经衰弱时期的主要表现就是失眠、易激动、头晕(如裹重物,头昏沉不清)、头痛。

那么我们如何通过预防或治疗神经衰弱症,从而解除头晕、失眠等不适呢?

神经衰弱实质上是大脑皮质神经细胞功能的失调。引起失调的原因是神经系统受长期紧张的、超强度的、转变剧烈的、互相矛盾的、不规则的、单调的刺激。按照中医“治病必求于本”的治疗原则,治疗神经衰弱应该首先解除神经系统的过度负担,缓和神经系统的紧张状态,增强神经系统的活动过程,使其重新协调和健壮起来。

神经衰弱的朋友们都急切地希望医生能够用特殊有效的方法在短期内把病治好,这种心情我特别理解。但是,如何预防或者治疗呢?有特效药吗?能很快治好吗?

调动自身一切积极因素是解除神经衰弱症的“特效药物”。我们渴望着脱离困境,恢复健康,早日过“正常人”的生活,这就是调动积极因素的主要方面。

战胜疾病的另一个积极因素就是医生,医生的治病信心自会通过谈话、检查、处理等微妙地影响病人。神经衰弱病人就诊时一般主诉甚多,有的医生对之会流露出“无能为力”甚至不耐烦的表情。病人头痛,医生也“头痛”。烦不胜烦,或用简单的方法处理了之,会让求助者失去治病的信心。医生不仅要积极地思考病人得的是什么样的病,更要思考得病的是一个什么样的人。从人着眼,才能找到疾病的核心病机,从整体入手,才能调动五脏六腑,平衡阴阳气血,并肩作战才能医患者密切配合,治愈的速度加快,求助者的痊愈希望也越大。

中医认为:“人和社会是一个整体”。在神经衰弱症的预防与治疗中,还要调动社会上各方面的积极因素,动员那些了解病人思想情况、性格、爱好的家属、同事、老师、同学、朋友一起来帮助病人进行治疗。从思想、生活、工作、学习、休息等各个方面予以关心。一个宽容有爱的环境是调节情绪、保持积极向上的沃土。

太极拳有助于缓解本症。太极拳以“心静”“体松”为基本要领,练拳时要全神贯注,用“意”来引导动作,意动身随。在优美音乐的渲染烘托下,产生安宁轻松的情绪,全身舒适,使动作更加柔和、均匀连贯、圆活自然、完整协调。神经系统处于这样一种高度和谐的状态,根据诱导规律的作用,可以形成一股冲垮神经衰弱病理恶性循环的力量。这正是中医“调神”的境界。