

“瘙痒”这件不大不小的事

高邮市第二人民医院皮肤性病科 副主任医师 郭开忠



郭开忠: 大学本科学历,副主任医师,高邮市第二人民医院院长、支部副书记,高邮市疾控中心主任,扬州市预防医学会皮肤性病学会副主任委员,扬州市“百佳”优秀医生,高邮市有突出贡献的中青年专家。从事皮肤性病科专业近三十年,先后在省人民医院、中国医学科学院皮肤病研究所、鼓楼医院、山东大学白癜风研究所等单位进修,在皮肤科疑难、少见病例诊治方面有独特的见解。较早引用国际先进的表皮黑色素细胞移植(自体表皮移植)加激光技术治疗白癜风、应用UV-B型紫外线光疗仪治疗银屑病等,先后在省级以上医学杂志发表论文十余篇。

随着人们生活水平的提高和医疗卫生事业的发展,各类皮肤问题日益引起人们的关注,特别是皮肤瘙痒症严重影响着人们的日常生活。

皮肤瘙痒症是各种原因引起的皮肤瘙痒症状,无任何原发性皮疹,由于搔抓而出现抓痕、血痂、色素沉着、苔藓化等,是一种神经机能异常性皮肤病。现简要介绍皮肤瘙痒症的原因及防治。

■ 发病原因

1 环境因素 冬季寒冷,皮肤干燥,湿度低,夏季炎热,皮肤多汗,均可诱发瘙痒或使症状加重;穿着皮毛、化纤品、粗糙内衣也更容易刺激瘙痒发作;使用碱性过强的肥皂、接触各种化学物品也可触发本病。

2 自身因素 随着年龄增长,皮肤及其附属器官皮脂腺、汗腺等萎缩,含水量下降,皮下脂肪也变薄,受到不良刺激易发生瘙痒。

3 饮食因素 饮酒、抽烟、喝浓茶、咖啡、食虾蟹、海鲜、辛辣食物等常为诱因。

4 感染因素 寄生虫感染常常可以引起局限性瘙痒,表现以肛门周围、外阴部瘙痒为主,如女性外阴瘙痒与白带过多,大都与阴道滴虫有关;肛门瘙痒常与蛲虫病、痔疮、肛瘘及前列腺炎有关;阴囊瘙痒多与局部出汗和受到摩擦有关。

5 其他疾病因素 如:变态反应、神经机能障碍、糖尿病、甲状腺功能异常、胆道疾

病、肾炎、肿瘤等都可引起皮肤瘙痒症。

■ 预防及治疗

1 合理洗浴 患者皮肤干燥容易引起瘙痒,故应减少洗浴次数、避免洗浴中使用强碱洗涤剂。科学洗浴有3忌:忌太勤、忌水过烫、忌洗剂碱性太强。洗浴次数以每周2-3次,水温在35-40℃为宜。

2 合理穿衣 夏季气温高,湿度大,尽量穿着有凉快感的衣料,颜色宜浅。冬季气温低,空气干燥,衣物选择要防风、保暖、舒适,可选用棉、蚕丝和化纤混纺的针织品,衣服宜宽大、松软,不要穿毛织品。

3 加强皮肤锻炼 加强皮肤耐寒锻炼,可进行冷水浴,夏天尽量减少太阳照射及处在高温环境,增加室内湿度,尽量避免搔抓摩擦。

4 注意饮食 烟酒及辛辣食物可诱发和加重瘙痒症,少食辛辣食物,多食蔬菜水果或服用维生素C、维生素E。冬季多吃富含维生素类助消化的食物,如猪肝、鱼肝油等,多食养血润燥食物,如芝麻、花生等。

5 保持大便通畅 便秘是瘙痒症发生的常见原因之一,也是加重瘙痒的诱因,应多食蔬菜水果,多喝水,多运动,保持大便通畅,将体内积蓄的有毒物质及时排出。

6 心理调节 瘙痒症多表现为瘙痒剧烈,持续时间长,尤以夜间为甚,严重影响患者的睡眠质量及心情。瘙痒症往往在情绪紧张、忧郁、焦虑和激动的情况下发病或加剧,甚至只需语言暗示即可引起瘙痒。药物治疗及精心护理,才能收到事半功倍的疗效。

7 药物治疗 可内服抗组胺类药和镇静安定药,外涂含薄荷脑、麝香草酚、樟脑、利多卡因等的止痒药物。

高邮市冬季常见皮肤病

高邮市第二人民医院皮肤性病科 副主任医师 陶廷驰



陶廷驰: 本科学历,皮肤性病科副主任医师,高邮市第二人民医院防保科科长,曾在中国医学科学院皮肤病研究所进修,有近三十年的临床经验,熟谙本科常见病的诊治,对少见病和难治病有独到见解,在省级以上杂志发表论文多篇。

刺激如搔抓、摩擦、肥皂洗、热水烫、不当用药等,避免饮用酒、咖啡、浓茶等刺激性饮料,忌食辣椒、海鲜等刺激性食物。做好职业防护的同时使用润肤剂,操持皮肤的潮湿滋润。坚持正规的治疗,口服止痒药物,适量外用糖皮质激素。

四、冻疮: 多发于儿童、妇女和缺少运动或末梢循环不良的人,随着生活水平的提高发病率有明显下降。通常在耳垂、手背、足跟等部位发生紫红色瘀斑、结节,遇热后出现灼热和瘙痒感,重者可发展为水疱和溃疡,给学习和工作带来很大的不便。平时应加强体育锻炼,增强体质和御寒能力,加强对冷环境的适应性锻炼,气温下降时应注意肢端保暖,保持干燥。冻疮未破溃者可使用有活血作用的药物,已破溃者外用预防感染和保护性药物。

冬季还可以见到干性皮炎、瘙痒症、冷球蛋白血症性股臂皮肤血管炎等皮肤病,在此不一一赘述。以上几种皮肤病都在冬季发生,气候寒冷、微循环不良及特异体质为主要发病因素,会反复发作,如进行积极预防后仍有发病,请尽快到皮肤病专业诊治机构就诊。

怎么会发白癜风

高邮市第二人民医院 皮肤性病科 范松燕



范松燕: 皮肤性病科主治医师、江苏省美容主诊医师,从事皮肤性病学工作十余年,曾在中国医学科学院皮肤病研究所、上海市皮肤病医院进修皮肤科及皮肤美容,有丰富的临床经验。擅长皮肤科常见病的诊治及有关物理治疗:激光、冷冻、光疗等,在国内专业杂志上发表专业论文多篇。

白癜风是指皮肤中一种能够产生黑色素的黑色素细胞被破坏,不能正常产生黑色素,使得色素逐渐丢失,造成皮肤的着色障碍,在身体不同部位出现皮肤白斑。

白斑为什么会长到脸上?白斑出现在哪里不以人的意志而为哦,从头到脚都可以发生,如毛发、头皮、面部、躯干、四肢,包括口唇、乳房、生殖器的黏膜部位等都可以发生。一旦患了白癜风的患者最纠结的问题就是,白癜风是怎样形成的?我为什么会得这个病呢?

从现在医学发展的角度来说白癜风的真正病因还不清楚,但是发生疾病一定是有原因的,国内外皮肤科专家一直在积极研究白癜风的发病原因和机理,首先发现的问题就是自身免疫系统。白癜风是一种自身免疫性疾病,也就是人的免疫系统出现了紊乱(低下或者亢进),这个免疫系统确实不好理解,因为它不像某些器官,如肝脏、心脏、胃肠道等可以看得见摸得着。

有人会说我的身体很好啊,从不感冒生病滴。

我们知道免疫系统也是人体的防御系

统,应该是保护自己,打杀敌人,但一旦出现紊乱,如免疫功能低下时就不能起到很好的保护作用,亢进时它又不能很好地识别敌人和自己,对自己的器官或组织产生破坏性反应,体内会产生一种蛋白(又叫抗体)或淋巴细胞,杀死或者破坏自己的色素细胞,让细胞功能丧失,从而使色素细胞不能制造黑色素,或者让色素细胞自己破坏自己。

另外,白癜风的研究机理还有神经精神学说,推测按照皮节分布的节段性白癜风,可能与局部神经末梢释放的化学递质异常有关,所以治疗时常常会给予营养神经的B族维生素。其次是遗传因素,很多人会说,家中祖孙三代没有白癜风家族史,但是有证据显示携带有白癜风遗传易感基因的人更容易患白癜风。最后,白癜风和一些外在的诱发因素有关,比如阳光暴晒、摩擦外伤、电子产品的辐射、精神压力、情绪紧张及严重偏食引起营养物质的缺乏等。

总之,白癜风的病因复杂多样,不是一个原因就能够解释的。主要还是自身内出现了问题,在外部因素的促使下发生,所以一旦患上白癜风要冷静思考,科学对待,接受现实,积极解决问题,不要怨天尤人,盲从求医,盲目忌口,浪费大量的精力和财力,一定要去正规的医院规范化治疗。

皮肤病与“忌口”

高邮市第二人民医院皮肤性病科 副主任医师 钱小刚

“忌口”,是很多皮肤病患者非常关心的问题,而医生的回答却是千差万别,弄得病人无所适从、非常迷茫。现实工作中我们也确实发现,有的患者因过度“忌口”而出现营养不良,甚至影响疾病的正常治疗和康复;更多是忌了不该“忌”的,却吃了不该吃的。

◆ 得了皮肤病需不需要“忌口”?

所谓“忌口”,就是民间传说的忌食“发物”。而所谓“发物”,是指可以引发疾病或导致宿疾发作或加重的食物。不少医生也主张“忌口”,但并非患了皮肤病就必须要“忌口”,多数情况是不需“忌口”的。很多慢性荨麻疹病人就诊时说,多年来我一直“忌口”,除了米饭和几样常吃的蔬菜,几乎没得吃的了,但还是不断发作,必须靠间断服药来控制,停药没有几天就会发。

有时候,在食用了热饮、火锅等特别辣的食物后,会诱发皮疹发生,这可能是胆碱能性荨麻疹的关系。而因为热导致湿疹加重,则可能是因热、出汗等所致,因为湿疹是一种炎症性皮肤病,存在血管扩张等病理改变,机体在受热后会引发血管扩张、血液循环加速,可能会加重皮肤炎症反应,当然食物过敏也可能是导致湿疹病情加重的原因。所以得了皮肤病并非都需要“忌口”,一定要明确判断疾病的加重、复发是否真正为“发物”所致。

◆ 哪些情况应该有所禁忌?

“忌口”要有选择性,虽然不少人认为“宁可信其有,不可信其无”,但不可盲从,不能道听途说。在有明确证据证明在进食某些食物会加重病情时,应该要忌。在疾病非常严重或急性发作时,可以考虑暂时忌。而在疾病反复发生或在未确定食物与发病的关系时,可少吃些,并仔细观察,认真分析食物与疾病的关系。如湿疹、荨麻疹、特应性皮炎、神经性皮炎、银屑病、脂溢性皮炎等,其发病与饮食有着极其密切的关系,有时可因过吃刺激性食物或“发物”而使病情加重,可通过食物激发试验等证据。根据中医药食同源理论,建议在服中药时,可多注意“忌口”问题。

◆ 如需“忌口”,该忌哪些食物?

“忌口”并非要禁食所有的“发物”。多数情况下,机体只可能对一种或几种食物敏感,或是对同类的食物敏感。通常可根据疾病的病因忌食食物,对那些有食物过敏因素的患者,在发病期间或疾病痊愈一定时期内,应限制或禁食鱼、虾、蟹、羊等腥发之物,鸡、鸭、鹅等禽类食物以及葱、姜、蒜、辣椒、酒类等刺激性食物或油炸等难以消化的食物。荨麻疹、湿疹等变态反应性皮肤病,应忌食含有会使自身过敏的过敏原的食物,并在日常生活中避免接触其他过敏原,别把因接触其他过敏原引发的过敏反应误认为是进食食物引起的。色素性皮肤病如黄褐斑患者应忌食含有光敏成分的食物。此外还要根据皮损的形态忌食食物,如炎症性、充血性皮疹可通过酒精或挥发刺激物质直接引起皮肤毛细血管扩张、血流加速,使原有的皮肤病病情加重或迁延。中医还认为,应根据患者体质忌食“发物”,如形体虚寒者,一些凉性食物当忌。此外,“忌口”的时候,必须要注意保证营养,不能因营养不良而影响疾病康复,也不能因“忌口”而过多影响生活质量。

◆ “忌口”,该忌多长时间?

通常“忌口”3~6个月,可考虑少量进食,并细心观察进食的反应。即使是明确对食物过敏,大部分孩子在避免过敏食物1~2年后对该食物的敏感性会消失,“忌口”并不需要终身忌。



钱小刚: 皮肤性病科副主任医师,曾在扬州大学医学院和中国医学科学院皮肤病研究所进修学习皮肤病、性病、医学美容等,从事本专业临床工作十余年,对本专业疾病有丰富的诊治经验,在国内专业杂志上发表专业论文多篇。

高邮市第二人民医院
Gao You Shi Di Er Ren Min Yi Yuan

第二人民医院

健康园地

2018年第4期

www.gysdermyy.com

院址:江苏省高邮市海潮东路10号(公交线路:2路、3路、7路车到第二人民医院站)
电话:0514-84614108
0514-84607310