



多事之秋 警惕皮肤病找上门

秋季是冷热交替的季节,也是皮肤病高发的季节,皮肤病虽不是致命疾病,但会给人们的生活带来诸多不便。那么秋季易发的皮肤病有哪些?我们又该如何预防和治疗呢?

皮肤问题早发现早预防

秋天为何容易得皮肤病?

天气干燥

秋天,天气转凉,空气中的水分含量减少,人体新陈代谢减慢,皮脂腺和汗腺分泌功能下降,皮肤表面的一些油脂和水分减少,使皮肤干燥、瘙痒、起皮和皲裂,加剧皱纹,尤其是老年人,容易出现皮肤瘙痒或加重银屑病。

温度变化快

在夏秋交替期间,气温变化迅速,会降低人体免疫力,容易感染病毒、细菌、真菌、带状疱疹等皮肤病。

紫外线太强

紫外线在秋天也很强,尤其是从上午11时到下午3时,如果长期进行户外活动,会导致皮肤烧伤和老化。

特应性皮炎难辨识

前两日,临海的初中生婷婷(化名)骑车上学时发觉眼睛特别干,随即用手拍揉,导致整张脸发红发痒。当时婷婷也没当回事,以为是发了普通湿疹,直到全身发红发痒,父母才将她带到台州医院就诊,最终被确诊为特应性皮炎。

特点:特应性皮炎是一种慢性、复发性、炎症性皮肤病,婴幼儿及青少年是易感人群。很多人一开始都会将特应性皮炎误认为湿疹,从而错过了早确诊、早治疗的良机。不同于其他常见的皮肤病,特应性皮炎早期如果没有及时治疗,常会伴随患者终生,病情缓解与复发的状况经常反复交替出现。因此不仅要缓解患者炎症,更需要长期有效的全程管理。

皮肤反复瘙痒是儿童特应性皮炎最明显的表现。反复发作的症状,让孩子皮肤破损、无法安睡、注意力不集中,严重影响孩子的身心健康。特应性皮炎还可能合并出现哮喘或过敏性鼻炎等其他过敏性疾病,甚至由于夜间瘙痒致睡眠不佳,从而导致脱发、性格异常等情况出现。

建议:与普通湿疹相比,特应性皮炎病程更长,如果孩子出现症状,家长要引起重视,及早发现及就医。



天气多变皮肤易过敏

椒江的王女士皮肤属于敏感肌,常年反复过敏。早前经医生指导,皮肤已处于稳定状态,这几天遇上天气转变,脸上又出现了过敏症状。台州市中心医院医生表示,过敏体质的人,在天气多变的秋季,更容易过敏。

特点:秋天空气湿度大大降低,人体的水分也容易被“吸走”,很容易导致皮肤含水量不足,出现皲裂、脱屑、瘙痒等症状。同时,气温变化使得人体免疫力下降,加上环境中各种污染物、致敏物等,容易感染细菌、真菌或病毒,患上过敏性皮炎、皮肤瘙痒症,银屑病、鱼鳞病等皮肤病也容易在秋冬季发作。

建议:夏秋紫外线强烈,长时间在烈日下暴晒,肌肤很容易被晒伤,特别要做好皮肤防晒和保湿工作。要多喝水,少吃辛辣食物,注意防晒,多运动,早睡早起。入秋后要勤洗、勤晒床单、被子、衣服等,如未经清洗、晾晒,不要直接使用。保持室内通风干燥和清洁,定期大扫除,尽量减少环境中的尘螨。

而且,秋天还是蒿草、葎草等草本植物传粉的季节,过敏体质者在户外时要注意预防花粉过敏。如身体出现瘙痒、红疹,注意不要抓挠,应及时到医院就诊。

乘虚而入的带状疱疹

最近,长沙的禹先生被头痛折磨得苦不堪言,白天痛得眼冒金星,晚上痛得睡不着,吃了止痛药也没有效果。几天后,脑勺上、左眼眶旁还冒出了几粒绿豆大小的红疹,不慎碰到时,简直让他痛到怀疑人生。长沙市中医医院医生诊断为带状疱疹。禹先生一脸疑惑:带状疱疹不是老年人才会得吗?我才37岁,怎么可能得这个病呢?

特点:带状疱疹是由水痘一带状疱疹病毒引起的急性感染性皮肤病,也是民间俗称的“蛇串疮”“火带疮”。换季时,如果不小心中凉导致机体免疫力低下,带状疱疹就可能乘虚而入。

带状疱疹最早出现并让患者最痛苦的症状就是疼痛。疼痛后1—5天开始出现皮疹,同时可伴低热、全身乏力不适等症状。皮损初起为红斑,上有簇集成群的小红丘疹,很快变成水疱,疱液清亮,累累如串珠,并沿一侧皮肤分布。

建议:治疗带状疱疹可选择抗病毒、止痛、营养神经的药物及中药汤剂。中医外治法有很好的疗效,初期疱疹未破者,可用清热解毒药物外敷;水疱破溃、糜烂渗液者,可选用清热解暑利湿的药物湿敷患处;水疱较大者可进行挑疱清创治疗。

预防带状疱疹,日常要注意休息,保持心情舒畅,同时避免过度劳累使免疫力降低。饮食宜清淡,忌食辛辣、海鲜等发物及肥甘厚味。更重要的是,保持皮肤干燥、清洁,皮损部位忌用水洗,尤其是注意不要碰破水疱,以免继发感染。

外出游玩提防虫咬皮炎

趁着秋高气爽,山东荣成的周先生和朋友相约到水库边露营烧烤,回家后,胳膊上就起了许多大包,还特别痒。石岛人民医院中医皮肤科主任王彩凤检查了皮损,又询问了具体情况后表示,这是典型的虫咬皮炎,不一定是蚊子,但也是由这一类的昆虫叮咬后引起的。随后立即为其进行了对症处理。

特点:别以为只有夏季蚊虫猖獗,初秋季节的蚊虫也在做最后一搏,大家外出游玩、散步、乘凉时需提防丘疹性荨麻疹,也就是常说的虫咬皮炎。该病的发生大多与昆虫叮咬侵袭有关,比如蚊子、臭虫、虱子、跳蚤、隐翅虫、毛虫、蜂等。

虫咬皮炎造成的皮损主要表现为红色风团样丘疹,或为风团样红斑块,中心有小丘疹、小水疱、瘀点,甚至出现豆大的水疱,同时伴有剧烈瘙痒、灼热疼痛。被叮咬后如果用力搔抓,可能引起糜烂,甚至继发感染。

建议:外出游玩时尽量减少皮肤暴露,并且随身携带防虫喷雾、驱蚊水驱赶蚊虫;蚊虫喜欢待在潮湿的地方,所以尽量少去河边、草丛、树林等地;保持良好的居住环境,如居住地蚊虫较多,可适当使用杀虫剂灭虫。一旦被昆虫叮咬,可使用清凉油、炉甘石溶液等涂在叮咬处。若皮疹较重、剧烈瘙痒,建议及时就医,必要时口服抗组胺等药物。

真菌感染引起足癣

看着天气转凉,武汉的小刘经常在傍晚出门打球,回家后也不急着换衣袜、洗澡,总是等到晚上睡觉之前才去洗澡。可最近,他发现脚趾间出现了小水疱,并有剧烈瘙痒。医生诊断为足癣,给他开了抗真菌的外用药膏,坚持用了几天,瘙痒症状有所缓解。

特点:足癣是一种由真菌感染引起的皮肤病,可分为水疱型、糜烂型、鳞屑角化型。其中,水疱型和糜烂型

在夏秋季节多发,常常是单脚先发病,如果治疗不及时可逐渐感染另一只脚。

建议:足部起小水疱并伴有瘙痒等症状并不一定是足癣。因此,建议到医院做真菌镜检或培养,如结果显示为阳性,就可确诊为足癣,治疗可选用抗真菌的外用药膏涂抹。平常要注意个人卫生,勤换洗袜子;尽量保持足部皮肤干燥;尽量不与他人共用洗脚盆及洗脚巾,以免交叉感染。

这些习惯会影响皮肤健康

用过热的水洗澡

秋季天气慢慢变凉。很多人会用热水洗澡,但不要用过热的水。热水会增加毛细血管的通透性,导致血管中过敏因子的释放,让皮肤更加干燥,从而加重皮疹症状。

过度抓挠

过度抓挠皮肤会造成刮伤,这会导致细菌进入皮肤,引起瘙痒,然后形成恶性循环。

饮食不当

相比夏季,我们在秋天会食欲大增,想吃各种肉类。但对于过敏体质的人,牛肉、羊肉和海鲜容易引起湿疹、荨麻疹等过敏性皮肤病。

使用碱性肥皂

大多数肥皂和洗衣粉都是碱性的。秋季尽量减少使用碱性肥皂,尤其不要用它洗澡,否则会导致皮肤干燥、开裂、瘙痒。

缓解瘙痒的小妙招

■ 局部冷敷

可以用冷水冲或者用冰块敷于患处,降低皮肤温度,来缓解皮肤瘙痒的症状。

■ 保持患处湿润

很多慢性皮肤病的瘙痒都和皮肤干燥有关,使用具有保湿功能的护肤品,就能有效缓解瘙痒。比如:维E乳、大宝、凡士林等。

■ 涂抹药膏

如果处于强烈瘙痒的阶段,可

以选择一些含有炉甘石、薄荷脑成分的止痒药膏来缓解。

■ 及时就医

不同皮肤病的病因各不同,对药膏以及一些急救措施反应各不同,在选择使用药膏前,一定要在专业医生指导下进行,切忌擅自用药。

温馨提示:皮肤瘙痒对患者的身心危害极大,如果不加以注意会引起很多麻烦,所以一定要及时到正规皮肤病医院进行诊治。