

# 夏季来到重护肤

灿烂、热情,夏天的脚步越来越近了。尽情享受初夏的清爽惬意之际,不经意间,恼人的皮肤病又“爬”上身。瘙痒难耐、红肿疼痛……每每想到这些,轻松的心情不禁一扫而空。据区中心医院皮肤科资料显示,仅夏季就诊的人数就占全年门诊的三分之一以上。怎样击退痱子?如何防治皮炎?……知悉各类皮肤病的防治小常识,您的肌肤和心情就会与夏季一样——充满阳光!

## 警惕6类皮肤疾患

■**晒斑** 因紫外线直射皮肤,导致全身出现红斑、水泡,严重者还会发低烧、皮肤肿痛。  
预防妙招:淡肤色或未被晒黑的人不妨尝试着逐渐到日光下晒一晒,享受日光浴,不断增强皮肤的耐光性。但为防止晒过头引发皮肤癌,不宜在上午10时至下午2时外出。若到海边游泳、参加野外活动,别忘了涂些防晒霜。  
■**皮肤癣** 花斑癣、手癣、足癣、股癣等碰到潮湿闷热气候格外活跃。  
预防妙招:保持皮肤清洁与干燥,癣就会无处可藏。夏日里,轻薄透气的棉质衣物是首选,袜子等衣物要勤换洗。洗完澡后,擦干净脚

趾缝、手指缝等“吞兕”,不给癣留下可乘之机。如有家人生癣,个人生活用品如脚盆、拖鞋、毛巾等要严格分开。  
■**夏季皮炎** 高温环境下工作的女性是高发人群。患者两小腿胫的皮肤会出现密集小红斑,瘙痒并有灼热感。  
预防妙招:衣着要尽量宽松,最忌讳不透气的、不通风的套装。若染上了夏季皮炎,别搔别碰,可用清水冲洗患处,干毛巾擦干后涂些清凉止痒剂等物品。  
■**蚊虫叮伤** 蚊子可传播疟疾、脑炎、登革热、黄热病等。

预防妙招:灭蚊是减少蚊虫叮伤的重点。消除污水、搞好环境卫生,蚊虫便无处可栖。艾叶、蒿子点燃后产生的特殊香味也能驱散蚊子。  
■**皮肤感染** 夏季皮肤感染常见的如毛囊口化脓性感染等。患糖尿病、结核病而肌体抵抗力下降者,是皮肤感染病的高发人群。  
预防妙招:加强体育锻炼、增进肌体抵抗力,可减少皮肤感染的患病机率。内衣、手帕等个人卫生用品要勤洗勤换。多服些维生素制剂,忌食酒类、辛辣类刺激性食物。久患疖病的患者易引发肾炎,最好经常化验小便。  
王国江(南翔医院皮肤科副主任医师)



管尧/摄

## 击退痱子有妙招

痱子多发生在颈、胸背、肘窝、腘窝等部位,孩子可发生在头部、前额等处。生了痱子切忌用手抓挠。

如果痱子生在孩子的头颈部,就应把头发剪短或把头发往后梳,如果是婴儿,还可将头发剃光。如果痱子长在身上,就应常洗澡、勤换衣服,保持皮肤清洁干燥。洗澡时最好用温水,不要用肥皂,在洗澡水中加几滴花露水效果会更好。洗澡过程中要避免用力擦洗有痱子的部位,以免擦破皮肤引起感染。洗完后再涂些爽身粉或痱子粉,以减轻刺痒。衣服要轻薄、柔软、肥大,以减少对皮肤的摩擦。

1岁以内的婴儿,家长不要整天抱着,可以在凉快通风的地方铺一张席子,让孩子自由地玩耍。

饮食上可多喝清凉的饮料,如绿豆汤等,多吃青菜和瓜果,这样既可以消暑解暑,又可以补充水分及维生素,增加凉爽感。

### 痱子食疗6法

- 冬瓜60克加水煎汤饮用,每天一次,连服7-8天。
- 绿豆适量,鲜荷叶一张,加水煎服。
- 韭菜根60克,洗净煎水服。
- 冬瓜、海带、绿豆适量共煎汤,加白糖少许,连服7-10天。
- 马齿苋、丝瓜各20克,煎水服。
- 乌梅5-6枚洗净,煎煮30分钟后投入金银花6克同煎20分钟,取汁去渣加白糖,凉后饮用。

翟晓蔚(区妇幼保健院儿保科主治医师)

## 红包就是“蚊子块”?

夏季,皮肤上常常出现一个个发痒的红包,不少人认为它是蚊子叮咬的痕迹,其实不然。蚊子叮咬所引起的红疹多出现于暴露在衣服外面的皮肤上,而且红疹小、呈散开分布,如果红疹成片出现、瘙痒剧烈,则可能是丘疹性荨麻疹。

丘疹性荨麻疹多出现在四肢的外侧及背部等部位,高发期是5月-9月,其病因90%与夏季枕睡竹席上的螨虫或肉眼看不到的小虫叮咬有关。因此,每年入夏前必须认真清洗竹席,最好用开水烫洗,再放在阳光下曝晒。如果家里使用的是“麻将席”,则可以用清水彻底清洗后再曝晒。有些人会往席子上喷杀虫药,这种做法不可取。因为杀虫药是化学物质,很可能导致过敏或被人体皮肤吸收危害健康。此外,夏季还应保持卧室湿度适宜,因为湿热的环境最易滋生螨虫等。每天睡觉前还可用热毛巾把席子擦拭一遍。

罗剑英(区中医医院皮肤科主治医师)

## 2类皮炎怎防治?

### 沙土皮炎

夏季是儿童沙土皮炎的多发季节,多见于3至10岁的儿童。症状初起时,孩子手背、手腕处出现许多密集的如针尖或粟粒大小的丘疹、小水泡,局部灼热、刺痒,常常影响患儿睡眠。严重者皮肤出现肿胀、糜烂、流水等。

防治沙土皮炎,首先应教育孩子不要经常玩沙土、水、肥皂等刺激皮肤物质,并用适量鲜马齿苋洗净煎水,降温后每日洗搽患处2-3次。也可用六一散10克、化毒散2瓶(中药店有售)混匀后外扑,每日1至2次,并在医生指导下服扑尔敏、维生素C等。如果孩子皮炎症状明显,还可服中成药清热解毒丸,每日2次,每次服半丸至一丸。皮肤红肿糜烂、炎症较重者,应及时到医院治疗。

王海瑞(嘉定区中医医院皮肤科医师)

### 虫咬皮炎

这类皮炎好发于春、夏、秋季,既可以由虫子直接叮咬引起,也可通过其分泌物如粪便、唾液等引起。皮损可发生于身体的各个部位,表现为丘疹、风团或瘀点,亦有出现丘疱疹或水泡,并伴奇痒、刺痛、灼热,一般一周左右消退。

发生虫咬皮炎避免搔抓,症状比较轻的可用炉甘石洗剂或皮炎平、无极膏、优力肤等药膏,瘙痒剧烈者可加服一些抗组织胺药物,如氯雷他定、扑尔敏、酮替芬等,严重者可以短疗程小剂量用一些糖皮质激素药物,如20-30毫克强的松。

患者平时要注意个人及环境卫生,勤换衣被,发病季节少去郊外或公园活动,不在草丛林间坐卧休息。被褥、床板经常在太阳下挂晒,草席应洗清晒干后再用。有虫子叮咬时不要拍打,应将其掸落为好。吕红莉(区中心医院皮肤科医师)

## 夏季战『痘』正当时

### 注意面部清洁

早晚用洗面奶洗脸,最好用35摄氏度左右的温水。洗脸毛巾也应保持干净,定期消毒,并要经常更换。

### 把好“进口关”

饮食宜清淡,忌高糖、高热量高脂肪、高蛋白和辛辣刺激性食物,如糖、巧克力、油炸食品、酒、可乐、肥肉等,以免过多的糖分转化成皮下脂肪,使面部油份分泌过多,产生毛孔粗大等现象。应多食新鲜的蔬菜和水果,多饮汤水,如绿豆汤、冬瓜汤。每天保持大便通畅。

### 做个“睡美人”

合理的睡眠对肌肤的调养比任何补品化妆品都要有效,最好晚上10点左右睡觉,同时保持乐观、愉悦的心情及良好的心态。

### 补水很重要

不管是什么肤质,水对每个人都都很重要。不要在口渴时才想到喝水,因为那时身体已经开始缺水了,也不要喝太冰的水,温水为宜。此外,不要长时间呆在空调房或对着电脑,若必须如此,则每隔2小时左右用清水洗脸一次以补充肌肤水份,保持毛孔通畅。

### 防晒不能少

出门时带好太阳伞或涂抹防晒用品。

### 及时看医生

如果已长出青春痘,千万不要用手挤、抠、挠抓,以免把手上的细菌带到毛囊里,形成更大的脓肿和痤疮,留下疤痕。若有皮肤已有挤压痘造成的破损,可用干棉球轻压伤口吸干脓血,并建议及早到正规医院就诊。

汤劲辉(区中心医院皮肤科住院医师)



健康指南  
陈良彪

周阳/摄

第七十四期

## 防治脚气有“四忌”

■**忌碱性**。保持足部清洁干燥是预防脚气发生的前提。为此,要养成常洗脚的习惯,但洗脚忌用碱性肥皂等刺激性的化学用品。趾缝紧密的人可用卫生纸夹在中间,以吸水通气,保持清洁。

■**忌辛辣**。忌食辣椒、生葱、生蒜等容易引发出汗的食品。

■**忌共用洗刷用品**。忌和患有真菌感染疾病的人频繁接触或共用毛巾、鞋袜及洗盆、洗脚盆等物品,以免感染足癣。

■**忌乱用土法治疗**。如果得了脚气,有些人往往用道听途说的土法乱治,有时虽能起到止痒的效果,但绝对去不了病根。而且有些土法刺激性较大,还会造成过敏反应。因此,出现脚气症状,应该尽早到正规医院接受治疗。否则病情一旦加重,治疗就更加困难。

### 自疗脚气3法:

- 洗脚后用碘伏外涂患处,每天2-3次,长期坚持。
- 每天2-3次涂擦牙膏于患处,对治疗多年比较顽固的脚气效果比较明显。
- 风油精涂于患处,每日1次,此法简便易行,效果不错。

柴维汉(区中医医院皮肤科主治医师)

## 男性更要顾“面子”

夏季油脂分泌旺盛,男性肤质又多为油腻或偏油性,更容易出现肤色暗沉、毛孔粗大、粉刺滋生等皮肤问题,如不多加注意,非但对皮肤健康不利,还容易给人给人造成不讲卫生、邋遢的印象。因此,男性更应重视“面子”问题。

要选用安全方便的剃须用品,以确保剃须时不损伤皮肤。剃须前、后可分别使用一些滋润爽肤的护肤品,以减少皮肤刺痛和紧绷感。平时适当做些面部按摩、薰面,促进血液循环、增

加肌肉的弹性,减少油脂和污垢,使得面部更加润泽、光滑和富有弹性,触感更好。

此外,每晚应彻底清洁皮肤。通常可选用洗面奶等刺激性较小的清洁用品,洗净后,外涂少许润肤露,以保持皮肤的滋润。眼下,不少厂家都推出了男士专用的护肤品,通常这类产品的香味较淡、无明显油腻感,没有“娘娘腔”之忧。此外,夏季出门前也要涂抹防晒霜,避免紫外线伤害皮肤。李燕(区中心医院皮肤科副主任医师)