

# 夏季皮疹竟有8个意想不到的元凶

气温升高意味着人们有更多的时间在户外玩耍。越来越多的人意识到阳光会对皮肤造成伤害,因此要采取措施来防止晒伤;然而,你可能没想到夏季的另一个常见问题——皮疹。从植物日光性皮炎到毛囊炎,夏季皮疹有8种常见但令人意外的元凶。



## ●植物日光性皮炎

粘了柑橘汁的皮肤暴露在阳光下会迅速导致植物日光性皮炎。当酸橙中一种名为呋喃香豆素的光敏化合物(也存在于其他柑橘类水果、西芹、小茴香、芹菜和其他一些植物中)被长波紫外线(UVA)激活时,就会在数小时内引起皮疹。

患者会在皮肤上出现水疱或红色、发痒的斑点,症状在两到三天内最严重。由于只有直接接触到酸橙汁的皮肤区域才会受到影响,因此皮疹会表现为水滴、条纹或其他不规则的图案。随着水疱的愈合,皮肤可能会变黑(色素沉着),这种影响需要几个月的时间才能消失。在医生指导下使用含有类固醇的局部软膏和冷敷能缓解疼痛。

为防止植物日光性皮炎,在处理酸橙后要彻底洗手;如果你在阳光下,立即冲洗掉皮肤上的柑橘汁;即使涂抹了防晒霜,你仍有可能被晒伤。防晒霜并无法像预防中波紫外线(UVB)那样很好地预防长波紫外线。

## ●海水浴皮疹

你在海里游泳后注意到泳衣下面的皮疹了吗?这就是海水浴皮疹。当微小的顶针水母(又称海蜇)和海葵被困在泳衣下面,释放出能注射毒素的刺细胞,引起皮肤的过敏反应时,就会发生这种情况。当你游泳时,可能会注意到一种刺痛的感觉。

在4至24小时内,泳衣覆盖的区域就会出现一片发痒的红色肿块,看起来有点像是昆虫叮咬或荨麻疹。这种皮疹在春季和夏季,15岁以下的儿童和冲浪者中更为常见,因为他们待在水中的时间更长。

因为这些生物往往会在淡水中排出毒物,所以在海里游泳后立即脱掉泳衣并淋浴是个好办法。在热水中彻底冲洗泳衣,以去掉残留的生物。询问医生如何服用抗组胺药或在局部涂抹可的松来缓解瘙痒。

## ●寄生虫引发的瘙痒

这种瘙痒引起的皮疹不同于海水浴引起的皮疹,因为它会出现在泳衣未覆盖的区域。当生活在温暖、水浅的湖泊、溪流或海洋中的受感染蜗牛身上的微小寄生虫钻入皮肤,引起过敏反应,表现为微小的红色肿块或大的红色伤痕时,就会出现这种情况。

由于人是终端宿主,所以寄生虫会在皮肤上死亡。真正的问题是随之而来的强烈瘙痒感。为缓解这种瘙痒,可以用泻盐和碎燕麦粉来洗澡,或在受影响的皮肤上涂抹小

苏打膏或冷敷。如果瘙痒持续存在,皮肤科医生会开出抗组胺药或要求病人在局部涂抹可的松软膏。

根据美国皮肤病学会(AAD)的说法,随着水的蒸发,寄生虫会进入皮肤。因此,当你从水里出来时,应用毛巾轻轻擦皮肤,然后脱掉泳衣,尽快淋浴。

## ●毛囊炎

在被地下和水中常见的铜绿假单胞菌(绿脓杆菌)污染的水中浸泡一两天后,你可能会出现毛囊炎所造成的皮疹。这种皮肤病在热水浴缸中更常见,因为热水会分解杀死细菌的氯。在维护不善的游泳池或受污染的湖泊中游泳后,也会出现皮疹。

毛囊炎的症状包括由1毫米大小的微小肿块引起发痒的红色皮疹,在被泳衣覆盖的区域更严重。你还会注意到毛囊炎周围有发痒或疼痛的小脓疱。虽然这种皮疹往往能自行好转,但如果几天内还没有消失,就需要就医,可能需要服用抗生素。

预防毛囊炎的最佳方法是在浸泡前检查水中氯和溴的含量。当你从水中离开时,马上用肥皂搓洗身体并淋浴,在热水中冲洗衣服。

## ●痱子

当汗液堵塞毛孔并在皮肤下积聚时,就会引起痱子。虽然婴儿更容易长痱子,但这种皮肤病会发生在任何年龄段的人群中,尤其是当户外炎热和潮湿时。

痱子表现为小的红色肿块,或是容易破裂的透明水疱,它会刺痒或疼痛。出汗多的部位更容易起痱子。这种皮疹也很容易出现在皮肤相互摩擦的部位,如腋窝、肘部和腹股沟。

痱子通常会自行消除。你可以通过脱下紧身的衣服和冷却皮肤来缓解瘙痒感。其他预防痱子的措施包括:穿宽松、轻便的棉质衣服,使用润肤露等保湿霜,当外面最热的时候待在阴凉处或有空调的建筑物里。

## ●多形性日光疹

对阳光敏感的人在春末和初夏暴露在越来越强烈的紫外线下时,他们的皮肤会出现非常痒、蜂巢状的肿块,这被称为多形性日光疹。这种皮疹通常出现在胸部、颈部、手臂和面部。

英国曼彻斯特大学的皮肤病学家发现,普通人群中约有10%的人会受到多形性日光疹的影响,他们更有可能生活在北方。超过七成的患

者为年龄在20至40岁之间的女性,皮肤白皙的人更容易受到影响。

这种对阳光的过敏反应应该在10天内自行消失。它通常在每个季节只出现一次,随着天气变暖,皮肤就逐渐适应了紫外线。在夏天,情况往往会好转。然而,当你度假和待在海滩上时,仍然要小心,做好防晒措施,待在阴凉处。

你可能会注意到随着季节的变化,它每年都会在同一时间再次出现。为缓解瘙痒,可以要求医生开抗组胺药或涂抹止痒膏。在严重的情况下,医生会开出局部皮质类固醇软膏。

最好的办法是预防:在太阳暴晒的时段(上午10点到下午2点)尽量待在阴凉处。外出时穿浅色的衣服,在暴露的部位涂抹防晒系数为30或更高的防晒霜。

## ●唇疱疹

唇疱疹是一种由嘴唇上或嘴唇周围充满液体的小水疱引起的病毒性感染。如果你以前患过唇疱疹,就会注意到,由于暴露在阳光下,它在夏季复发更常见。因此,阳光是这种皮肤病的一个诱发因素。

记得在嘴唇上涂抹防晒霜,尤其是那些有疱疹病史的人。如果你感觉唇疱疹就要发作了,要及时求助医生。在症状出现后的24至36小时内服用抗病毒药有助于减轻病情。

## ●花斑癣

花斑癣是一种真菌性皮肤病。一般来说,真菌感染在夏季更常见,因为真菌喜欢在潮湿的环境中生长,出汗多时经常出现在躯干上。这种皮肤感染表现为白色、粉红色、红色、棕黄色或褐色的斑点。患者会感到干燥和发痒,但它是良性的,不具有传染性。

美国路易斯维尔大学的皮肤病学家发现,使用抗真菌的外用药可以消除真菌,但如果需要,也可以口服抗真菌药。患处的皮肤可能会保持一段时间的色素过度沉着。

据《北京青年报》



## 手部水疱瘙痒难忍 中医化解夏季顽疾

三伏天,天气又湿又热,门诊手足皮肤病患者增多。患者小陈最近就在为手掌处发出的成片小水疱而烦恼。

作为在写字楼上班的普通白领族,小陈平时洗手较频繁,饭前都会习惯性地用免洗清洁剂。进入夏季后,他发现手指及手掌发出许多晶莹剔透的小水疱,有的凸在皮肤表面,有的隐于手掌皮下,有点刺痛又有点痒,猛抓一通后就破溃流水,又疼又痒,不堪其扰。小陈以为手碰了脏东西发疹子,更仔细地洗手,又去药房买了一支激素止痒药膏,刚开始涂几天症状明显减轻了,可是停了几日,瘙痒反而更剧烈了,手指也开始蜕皮,真是既不好受也不美观。

小陈手部成片的小水疱,其实就是手部汗疱疹,是一种发生于手掌、手指侧面、指端皮肤的湿疹性水疱,其特点是疱体晶莹剔透,伴有明显瘙痒或不同程度疼痛。汗疱疹具有一定复发性,常连续发作数年,严重时手部疱疹糜烂破溃,或伴有角质剥脱。

中医认为汗疱疹最主要病因是湿热蕴肤,湿邪表现为水疱渗出,向四周蔓延,病程漫长反复;热邪即皮肤红肿、灼热,毒热炽盛时出现化脓、渗出。“外科之法,最重外治”,中医外科常用的中药煎汤外治的方法被称为“塌渍法”,利用苦寒润肤止痒的中药材煎汤浸泡双手,药力直达患处,可以快速起到清热燥湿、润肤止痒的效果。

中医外科特色外洗方所含药物分别包含白矾、黄精、苦参、土茯苓、地肤子等,主要起到燥湿止痒的作用。患者熏洗患处后,应及时擦干,并涂抹皮肤屏障保护剂,如凡士林、尿素霜、紫草油等。小陈用了几次激素软膏后陷入停药即复发反弹的境地。按以上方法,每天坚持熏洗患处5~10分钟,擦干后双手涂抹维E霜,两周后双手皮肤已经恢复光泽柔润,不再需要依赖激素软膏止痒了。双手恢复健康光彩的小陈再也不羞于和人亲切握手了。

## 中医治疗期间的注意事项

- 少食油腻、辛辣刺激食物,多吃新鲜蔬菜。
  - 避免用热水泡洗,减少接触肥皂、洗衣粉、酒精。
  - 调节情志,规律作息,保证充足睡眠。
- 据《新民晚报》