

湿疹

再痒也别挠,对照部位巧用药

□首席记者 崔宏远 通讯员 牛然

■受访专家

张斌 河科大二附院皮肤科主任

“受不了啦,太痒了!”在河科大二附院皮肤科诊室,谢先生一边说,一边不停地抓挠腰部。谢先生的症状可不是个例。记者采访了解到,近一个星期,河科大二附院皮肤科接诊的湿疹患者,占门诊接诊量的近三成,这一数据还呈上升趋势。

没错,随着高温潮湿的夏季到来,剧痒的湿疹进入高发期。咋止痒?在家该如何治疗?来看看专家支招。

1 湿疹的特征就是痒、剧痒!

啥是湿疹?它是由多种内外因素引起的皮肤炎症反应。

湿疹啥样子?它的样子可多了——水疱、红斑、小丘疹,甚至糜烂、结痂。

湿疹出在哪儿?常见于小腿、手、足、面、外阴等处。

总之,不管湿疹长啥样,长在哪儿,共同特征就是痒、剧痒,且阵发性加剧。

张斌介绍,湿疹发作起来奇痒难忍,会给患者的生活和工作带来很多不便,有些患者长时间治疗不彻底,还可能导致精神障碍。

2 患了湿疹,对症止痒很靠谱

张斌介绍,轻度的湿疹,特别是出在四肢部位的,可以用弱效皮质激素软膏涂抹止痒,如氢化可的松、糠酸莫米松等。

有水疱但没有渗液,可以用炉甘石洗剂涂抹。

瘙痒剧烈时,可吃些抗过敏药物缓解瘙痒。

如果湿疹出在面部或隐私部位,最好遵医嘱用药。

如果将疹子挠破或有渗液,可用硼酸溶液湿敷,即将医用纱布折叠4层至8层,用硼酸溶液浸湿后,敷在患处,一次敷30分钟左右,一天三四次即可。

张斌提醒,不少患者会用药粉或将抗生素药片磨成粉,敷在破溃的患处,这是错误的。这样做,不仅创面不会恢复,还容易造成细菌耐药性,增加治疗难度。

痒? 止痒!

夏季
皮肤瘙痒
高发,对症
用药效果
很好

3 再痒也别挠,对照部位分别用药

夏季,除了湿疹,还有一些真菌和细菌感染,会引起普通型皮肤瘙痒,可根据瘙痒发生的部位进行针对性治疗。

张斌介绍了这些止痒方法:

●头皮瘙痒,用含硫黄的洗发水或抗真菌洗剂洗头,每三天洗一次。

●瘙痒发生在面部,停用所有化妆品、护肤品,涂抹艾洛松软膏,每天一次。

●瘙痒发生在颈部后侧、背部、四肢、手背和足背,涂抹皮炎平软膏。

●瘙痒发生在颈部前侧、胸部、腹部、臀部等,用炉甘石洗剂擦涂。

●瘙痒发生在腋下、脐周、外阴、肛门等部位,用复方咪康唑霜、复方达克宁霜涂抹。

●瘙痒发生在足底、脚趾间,先将孚其药水涂于患处,待其干透后,再薄涂一层咪康唑霜。

“如果用药后症状未缓解或出现反复,一定要到皮肤科就诊,对症用药。”张斌提醒,尤其是激素类药物,要认真查看说明书,遵医嘱使用。

日光性皮炎

敏感者一定要避免日晒哦

□记者 柴婧 通讯员 王小燕

■受访专家

孙晓峰 市第三人民医院
(原铁路医院)皮肤科主任

这几天,太阳毫不吝啬地将光芒照向大地,这可让一些人高呼:“受不了!”这些人就是日光性皮炎患者,这不,36岁的任女士就是其中之一。

这两天,阳光明媚,任女士带孩子去公园玩了一上午,回家后,她的脖子上、手臂上出了好多疹子,奇痒难忍,到医院后被确诊为日光性皮炎。

“最近日光性皮炎高发,因为前阵子阴雨天较多,好多人不注意防晒,太阳一出来就中招了。”孙晓峰说。

如果被确诊为日光性皮炎,可以通过口服氯雷他定、西替利嗪等抗过敏类药物来缓解症状。

如果处于急性发作期,且患处有糜烂性渗出,可以用3%的硼酸溶液湿敷患处,每天三次,每次三四分钟即可;如果没有糜烂性渗出,可以外涂糠酸莫米松软膏、氧化锌软膏以及其他除湿止痒类药膏。

单就日光性皮炎来说,对症治疗是很有效的,不过,如果有此类病史,最好的办法其实是预防。日光性皮炎多发于暴露的皮肤上,采取一些物理遮挡的办法,或者涂一些日光性皮炎患者专用的防晒霜,都能有效防止此病发作。

有此类病史的市民应尽量避免吃苋菜、芹菜、灰灰菜等蔬菜。有研究证明,这些蔬菜可以提升人体的感光度。如果敏感者吃了这些蔬菜,一定要避免日晒。

需要注意的是,日光性皮炎如果发生在面部,不能使用激素类药膏,否则会导致依赖性皮炎,或使面部角质层萎缩,让皮肤越来越脆弱,越来越容易出问题。

晒伤

若程度较轻,可敷冰牛奶

□记者 程芳菲

■受访专家

张斌 河科大二附院皮肤科主任

上周,西工区的市民李先生陪着爱人和孩子去海边玩了几天,当时没注意防晒,这两天发现自己背部的皮肤发红,还有些疼,他想知道这种情况需不需要治疗。

张斌说,防晒是日常皮肤护理的一部分,任何季节,不注重防晒或者暴晒太久,都会引发慢性光老化和日光性皮炎等,皮肤会长斑、脱皮。

一般来说,经常在户外活动,肤色较黑的人,更耐晒;不经常在户外活动或肤色较白的人,容易晒黑、晒伤。这是因为人的肤质、肤色不同,对光线的耐受性也不同。

比如,长期在室内工作的人,偶尔参加室外作业、野外活动或进行较长时间的日光浴等,容易晒伤,会感觉皮肤局部有灼热感、皮肤发红,继而发展为鲜红至猩红色红斑,伴有瘙痒或有刺痛感,有时会水肿、起水疱。

如果防晒措施没做到位,皮肤会出现红、肿、脱皮等症状,严重的还会起水疱,伤处刺痛感厉害,甚至接触衣服或床单也难以忍受。像李先生这样晒伤程度较轻的,可以在伤处敷一些冰牛奶,缓解疼痛。如果出现脱皮、起水疱等情况,应及时就诊,遵医嘱接受治疗。