

王陇德 总主编

健康9元书系列

远离瘙痒 就这么简单

李智铭 李秉煦 编著



金盾出版社

王陇德总主编

健康9元书系列

远离



就这么简单

李智铭 李秉煦 编著

金盾出版社

内 容 提 要

人到中年,健康的肌肤日渐老化,皮肤的防御功能也随即减弱,加上一些不良的生活习惯,皮肤就容易干燥发痒。瘙痒也可由特定的生理变化引起,如妊娠时期体内雌激素暂时增高引起的瘙痒。瘙痒也是许多重大疾病的早期预警信号。本书以贴近生活的事例切入知识点,以通俗的语言、精美的插图诠释有关瘙痒的常见问题,将一些新知识和新理念以科普读物的方式传达给读者,不仅为读者释疑解惑,更重要的是提高读者应对瘙痒的识别能力和自助能力,让读者在阅读本书中轻松摆脱瘙痒的纠缠。

图书在版编目(CIP)数据

远离瘙痒就这么简单/李智铭,李秉煦编著. --
北京:金盾出版社,2012.5
(健康9元书系列/王陇德总主编)
ISBN 978-7-5082-7625-0

I. ①远… II. ①李…②李… III. ①瘙痒—
基本知识 IV. ①R758.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第081755号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)
邮政编码:100036 电话:68214039 83219215
传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn
北京天宇星印刷厂印刷、装订
各地新华书店经销

开本:787×930 1/32 印张:3.5 字数:50千字

2012年5月第1版第1次印刷

印数:1~50000册 定价:9.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

编委会

总主编

王陇德

副总主编

胡大一 瞿佳 洪昭光 向红丁

编委

(以姓氏笔画为序)

王爱华	向阳	余震	张文瑾
张秀华	杨新春	陈伟	陈肖鸣
陈浩	姚鹏	贾福军	郭冀珍
高珊	麻健丰	薛延	

序

随着经济的发展,时代的进步,医疗卫生水平的提高,我国疾病谱发生了很大变化,预防为主的观念也在变化。过去讲预防为主,主要是预防传染病,因为传染病是当时居民的主要死亡因素。近些年来,虽然传染病得到有效控制,可是脑卒中、冠心病、高血压、糖尿病等慢性病却成为影响居民健康的主要因素。2008年公布的“我国居民第三次死因抽样调查结果”显示,脑血管病已成为我国国民第一位的死亡原因,死亡率是欧美国家的4~5倍、日本的3.5倍,甚至高于泰国、印度等发展中国家。《中国心血管病报告2010》显示,目前全国有高血压患者2亿人,成为严重威胁我国人民健康的主要疾病。然而,我国人群高血压的知晓率、治疗率和控制率仅分别为30.2%、24.7%和6.1%,仍处于较低水平。高血压不仅是一个独立的疾病,也是脑卒中、冠心病、肾衰竭和眼底病变的主要危险因素。高血压患者还常常伴有糖尿病等慢性疾患。

当前,造成我国国民慢性疾病上升的主要原因有:

不健康的生活方式:除了平均寿命延长以外,另一个主要原因就是长期不健康的生活方式。不健康的生活方式助长了慢性病的高发和威胁。很多人长期大鱼大肉,摄入过多的热能,加之不良的生活习

惯,如过量饮酒、吸烟、身体活动不足,导致肥胖、血管硬化等。这些都是慢性疾病的主要危险因素。

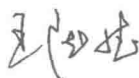
健康素养水平较低:人民的健康知识并未随着生活水平的提高而增多。中国健康教育中心(卫生部新闻宣传中心)公布的我国首次居民健康素养调查结果显示,我国居民具备健康素养的总体水平为6.48%,即每100人中仅有不到7人具备健康素养。本次调查就科学健康观、传染病预防、慢性病预防、安全与急救、基本医疗5类健康问题相关素养现状进行了分析。结果表明,慢性病预防素养水平最低,仅为4.66%。

养生保健中的误区:由于健康知识的不足,人们在养生保健中的误区也十分常见,如蛋黄里含有大量的胆固醇,血脂高的人群不能吃蛋黄;水果是零食,可吃可不吃;爬山是中老年人最好的锻炼;闻鸡起舞,中老年人晨练好处多等。这些误区不仅起不到保健的作用,而且可能造成对健康的损害。

由此可见,改变人们不科学的生活方式,提高群众的健康知识水平显得尤其重要。金盾出版社邀我组织编写一套防病治病和养生保健类的科普图书。《健康9元书系列》正是秉承了这一使命,将深奥的医学科学知识转化为通俗易懂的老百姓的语言,将科学的健康知识呈现给大家,正确指导群众的保健行为。《健康9元书系列》共50种,编写此套系列丛书的50余位作者中,既有胡大一、洪昭光、向红丁等一批全国知名的大专家,也有活跃在基层医院临床第一线的中青年专家。他们都拥有扎实的医学理论

基础和丰富的临床经验。更为难能可贵的是,他们除了做好自己的医疗、教学和科研工作以外,都热衷于健康科普宣传工作,花费了大量的业余时间编写这套系列丛书。这套系列书从常见病的防治到科学的养生保健方法,从慢性疾病的营养配餐到心理保健,涉及面广,实用性强,让读者看得懂,学得会,用得上。希望通过《健康9元书系列》的出版,为我国民众的健康知识教育和健康水平的提高贡献一份力量。

中华预防医学会会长
中国工程院院士



2012年4月于北京



前言

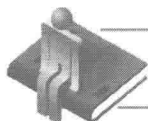
说起瘙痒,那种痛苦难耐的滋味,想必大家都尝过。特别是人到中年,健康的肌肤日渐老化,皮肤的防御功能也随即减弱,加上一些不良的生活习惯,皮肤就容易干燥发痒。另外,瘙痒也可由特定的生理变化引起,如妊娠时期体内雌激素暂时增高引起的瘙痒。值得一提的是,瘙痒也是许多重大疾病的早期预警信号。

可见,要想摆脱瘙痒的困扰,平时就得做好皮肤的保养工作,不要等到瘙痒出现了才谋求改善之道。更重要的是,对于一些顽固“缠绵”的瘙痒,我们要学会自我识别,要及时地发现隐藏在瘙痒后面的内脏疾病,争取早防早治,将疾病控制在萌芽状态中。

在这本书中,我们将以贴近生活的事例切入知识点,以通俗的语言,精美的插图诠释有关瘙痒的常见问题,将一些新知识和新理念以科普读物的方式传达给读者,不仅要为读者释疑解惑,更重要的是要提高读者应对瘙痒的识别能力和自助能力,让读者在阅读本书中轻松摆脱瘙痒的纠缠。

由于医学是一门不断发展的科学,一些新技术和新观点会不断涌现,加上时间仓促和知识有限,本书难免有不足之处,希望读者不吝指教。

李智铭



目 录

一、瘙痒的烦恼	(1)
二、过敏与瘙痒	(2)
1. 为什么过敏会引起瘙痒	(2)
2. 来去匆匆的疹子	(2)
3. 皮肤能写字,疑是划痕症	(4)
4. 一运动就痒是怎么回事	(5)
5. 一吹冷风就痒是怎么回事	(6)
6. 一接触水就痒是怎么回事	(7)
7. 内衣引起的瘙痒	(8)
8. 棉制衣服也会引起瘙痒	(9)
9. 安全套引起的难言之隐	(10)
10. 尿不湿引起的尿布疹	(11)
11. 卫生巾带来的烦恼	(13)
12. 乔迁新居后皮肤瘙痒是怎么回事	(13)
13. 吹空调引起的瘙痒	(15)
14. 春天刚到皮肤就瘙痒是怎么回事	(16)
15. 如何不让瘙痒跟着春天来	(17)
16. 拈花惹草引起的皮肤瘙痒	(18)
17. 夏天一到皮肤就瘙痒是怎么回事	(19)
18. 见光痒是怎么回事	(20)
19. 冬季有一种无炎的瘙痒	(21)
20. 别人痒,我也痒,也许是心理作祟	(22)
21. 身上有虫爬感是怎么回事	(24)

- 22. 虫子亲吻引起的皮肤瘙痒 (25)
- 23. 阴部瘙痒,内裤上有小红点是怎么回事
..... (26)
- 24. 皮肤瘙痒又长虫子是怎么回事 (27)
- 25. 食物过敏 (28)
 - (1)哪些食物容易引起过敏..... (28)
 - (2)食物为什么会引起过敏..... (30)
 - (3)吃海鲜引起皮肤瘙痒的秘密..... (30)
 - (4)酒后皮肤瘙痒的秘密 (32)
 - (5)食物过敏多是添加剂惹的祸..... (32)
 - (6)如何找到食物过敏的元凶..... (33)
 - (7)食物过敏该忌口吗..... (34)
 - (8)如何预防食物过敏..... (35)
 - (9)食物过敏,什么时候找医生 (35)
- 26. 药物过敏 (36)
 - (1)药物过敏是怎么回事..... (36)
 - (2)哪些人容易对药物过敏..... (37)
 - (3)只有打针吃药才会引起药物过敏吗
..... (37)
 - (4)中药也会引起过敏吗..... (38)
 - (5)如何判断药物过敏反应..... (39)
 - (6)药物过敏怎么办..... (39)
- 27. 花粉过敏 (40)
 - (1)什么样的花粉会引起过敏..... (40)
 - (2)花粉为什么会引起过敏..... (40)
 - (3)花粉过敏有什么表现..... (41)
 - (4)如何预防花粉过敏..... (41)

(5)花粉过敏,什么时候看医生	(42)
28. 尘螨过敏	(42)
(1)尘螨过敏是怎么回事.....	(42)
(2)尘螨藏在哪里.....	(42)
(3)不能将尘螨完全消除,控制环境有 意义吗.....	(43)
(4)如何控制尘螨.....	(43)
29. 化妆品过敏	(44)
(1)美容变毁容的故事.....	(44)
(2)化妆品为什么会引起过敏.....	(45)
(3)脸上长满红血丝是怎么回事.....	(46)
(4)什么方法可以淡化红血丝.....	(47)
(5)怎样找到引起过敏的化妆品.....	(48)
(6)怎样才能避免化妆品带来的烦恼.....	(49)
(7)怎样预防染发剂过敏.....	(50)
30. 皮肤过敏试验	(51)
(1)什么是皮肤过敏试验.....	(51)
(2)做过敏试验有什么用.....	(51)
(3)过敏试验到哪里做.....	(52)
(4)“+”是什么意思.....	(52)
(5)过敏试验能找到所有过敏原吗.....	(53)
(6)做过敏试验需要注意些什么.....	(53)
(7)什么是脱敏治疗.....	(53)
(8)脱敏治疗需要注意什么.....	(54)
(9)生物共振诊疗技术.....	(55)
31. 抗过敏、止痒药的选择	(55)
(1)抗组胺药为什么能止痒.....	(55)

(2) 为什么服抗过敏药后会打瞌睡	(56)
(3) 为什么服抗过敏药后会口干	(57)
(4) 为什么服抗组胺药后会发胖	(58)
(5) 为什么抗组胺药会引起猝死	(58)
(6) 孕妇可以服用抗组胺药吗	(59)
(7) 如何安全使用抗组胺药	(59)
(8) 皮肤过敏能用激素吗	(59)
(9) 外用激素的一些误区	(60)
(10) 合理外用激素的几点建议	(61)
三、瘙痒也是多种内脏疾病的预警信号	(62)
1. 隐藏在瘙痒下的恶性肿瘤	(62)
2. 瘙痒是心脏过敏的求救信号	(63)
3. 揭秘女性私处瘙痒那些事	(64)
4. 妊娠瘙痒	(66)
(1) 妊娠瘙痒症是怎么回事	(66)
(2) 如何预防妊娠瘙痒症	(67)
(3) 什么是妊娠期肝内胆汁淤积症	(67)
(4) 妊娠期肝内胆汁淤积症引起的瘙痒 有什么特征	(68)
(5) 妊娠期肝内胆汁淤积症有什么危害	(69)
5. 甲状腺功能亢进与瘙痒	(69)
6. 皮肤异常, 快查血糖	(70)
7. 眼睛黄, 皮肤痒是怎么回事	(71)
8. 肾性瘙痒是怎么回事	(72)
9. 贫血引起的瘙痒	(73)
10. 红细胞增多也会引起瘙痒	(73)

11. 瘙痒与中风	(74)
12. 皮肤得了“神经病”是怎么回事	(75)
四、老年性瘙痒	(76)
1. 老年性瘙痒是怎么回事	(76)
2. 告别老年性瘙痒需内外兼修	(77)
(1) 日常护理最重要	(77)
(2) 关键一招是洗澡	(79)
(3) 起居保健也重要	(85)
(4) 情志养生不能少	(87)
(5) 科学用膳有门道	(89)
(6) 家庭自助走正道	(93)

一、瘙痒的烦恼

想必瘙痒的滋味大家都尝过，这是一种神秘的人体感觉，也是一个令许多人痛苦不堪的病症。由于存在个体差异性，每个人对瘙痒的反应不尽相同，有的人忍一忍就过去了，有的人挠一挠就好了，有的人却被瘙痒弄得坐卧不安，不停地搔抓直到引起疼痛为止。

烦人的瘙痒是如何产生的呢？现代医学研究表明，瘙痒的产生需要外周皮肤感受器和神经中枢共同参与。首先，皮肤神经纤维末梢的痒觉感受器接受外来的刺激，然后神经传递系统将这种刺激递送到大脑皮质即可引起皮肤发痒。

细说瘙痒的原因很多，首先它是皮肤过敏永远不变的主题，皮肤过敏都伴有瘙痒。值得一提的是，许多瘙痒不一定由疾病引起，而是由某个时期特定的生理变化引起，如年纪大了由于皮肤衰退出现的瘙痒，妊娠时期体内雌激素暂时增高引起的瘙痒。此外，瘙痒还与焦虑、抑郁等不良情绪有关。最后不要忘了，瘙痒还是某些内脏疾病的早期预警信号。

二、过敏与瘙痒

1. 为什么过敏会引起瘙痒

过敏对于大家来说并不陌生,如花粉过敏、食物过敏、化妆品过敏、药物过敏等。但是,皮肤过敏又是如何引起瘙痒的呢?

正常人的体内都有一套完整的免疫反应系统,号称“人体卫士”,它主要是保护机体免受外界物质的破坏。但是这种天然的免疫力并没有特异性,当外来物质(又称抗原)进入人体时,一方面淋巴细胞产生抗体,将抗原消化掉,另一方面也会对正常组织产生伤害。

可以这样来理解,当我们第一次接触过敏物质时,身体会产生抗体,这些抗体就如同“巡航导弹”,具有明确的靶向性,它们是专门针对过敏原的。不过在“第一次亲密接触”过敏原时,导弹并不发射,而是结合在肥大细胞和嗜碱性细胞上等待时机。

当过敏原再次来犯时,“一回生,二回熟”,此时抗体就会立即与外来抗原结合,随着肥大细胞和嗜碱性细胞的细胞膜被破坏,储存在细胞内的瘙痒递质就会释放出来引起瘙痒(图1)。

2. 来去匆匆的疹子

有位女士,深更半夜来看皮肤科急诊,诉说一个

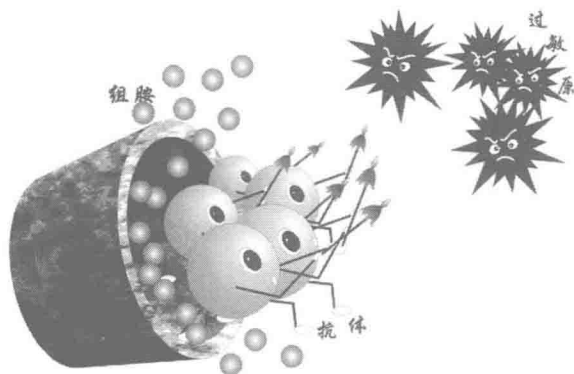


图1 过敏与瘙痒如同亲兄弟

小时前，全身突然长满风疙瘩，伴剧烈瘙痒，烦躁不安，家人立即给予扑尔敏一片，随即送到医院。来到医院以后，皮损全部消退，什么都看不出来了。医生问发病以前有什么诱因，病人说当天下午吃了一点不太新鲜的海鲜，其他方面和以前比较没有什么特殊。根据病史和皮肤表现判断这位女士患的是典型的荨麻疹，发病原因可能与吃不新鲜的海鲜有关。

荨麻疹，一般老百姓叫它“风疹块”，最早发现它由接触野生植物荨麻而引起，故以“荨麻疹”命名。其特征就是皮肤黏膜产生水肿性的红斑，一般在一天内消退。所以，“来得快，去得快”是荨麻疹一个比较突出的特征。

荨麻疹有时除了有皮肤表现以外，也可有其他组织受累。例如，累及呼吸道黏膜可引起平滑肌痉挛，产生憋气、心慌，严重时呼吸困难；累及肠道黏膜可以引起腹痛、腹泻、恶心、呕吐等症状。个别患者