



健康进社区丛书

JIANKANGJINSHEQUCONGSHU

皮肤病

PIFUBING

主编◎倪青 刘素荣 钱秋海

走近健康知识
远离疾病困扰

◎大名鼎鼎的“牛皮癣”防治法

◎男人，打赢你的头发保卫战

◎夏季常客——痱子

◎爱美妈妈的防“斑”食谱

◎单纯疱疹不“单纯”

Healthy



军事医学出版社



健康进社区丛书
JIANKANGJINSHEQUCONGSHU

皮肤病

主 编 倪 青 刘素荣 钱秋海

副主编 潘月丽 郭功玲 李清春 姜 山

编 者 (按姓氏笔画排序)

刘素荣 李永红 李清春

赵 懿 姜 山 钱秋海

倪 青 郭功玲 潘月丽

军事医学科学出版社
· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

皮肤病 / 倪青, 刘素荣, 钱秋海主编.
— 北京: 军事医学科学出版社, 2012.8
(健康进社区丛书)
ISBN 978-7-5163-0008-4

I. ①皮… II. ①倪… ②刘… ③钱… III. ①皮肤病-防治
IV. ①R751

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第197639号

策划编辑: 孙宇 于庆兰 责任编辑: 李霞

出版人: 孙宇

出版: 军事医学科学出版社

地址: 北京市海淀区太平路27号

邮编: 100850

联系电话: 发行部: (010) 66931049

编辑部: (010) 66931127, 66931039, 66931038

传真: (010) 63801284

网址: <http://www.mmssp.cn>

印装: 中煤涿州制图印刷厂北京分厂

发行: 新华书店

开本: 710mm × 1000mm 1/16

印张: 10

字数: 109千字

版次: 2013年1月第1版

印次: 2013年1月第1次

定价: 18.00元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者, 本社发行部负责调换



皮肤病是以各种皮肤损害为主要临床特征的一组疾病，是一种危害人类健康，严重影响人类正常生活的常见病、多发病。随着人类社会生活环境及生活习惯等因素的变化，其发病率有逐年升高之势。皮肤病起病方式差异很大，许多病种病情迁延，往往难以完全治愈，而且随着病情的发展，给患者生活和身心带来极大的不便和痛苦。

随着人类对生活质量要求的提高，国内外对皮肤病的研究也发展很快，无论临床诊断水平还是临床治疗技术都取得了较大的进展。然而西医学在银屑病、尖锐湿疣等许多反复发作皮肤病的治疗上，除了一部分抗生素等药物具有治疗效果外，多数药物疗效不够理想，其他治疗方法也比较匮乏。相比之下，祖国医学在治疗皮肤病方面积累了丰富的经验，中医治病既从整体出发，着眼于对患者全身症状的把握，讲究辨证论治，强调根据标本缓急的不同而采取分阶段论治的方法；同时并不排斥对症用药、局部用药以缓解患者的痛苦。整体观念、辨证施治是中医的总特色，而中医皮肤科还强调“缓解症状，急则治标”的专科特色。

鉴于皮肤病的发病特点和中西医研究的现状，我们在查阅大量文献资料的基础上，结合临床经验组织编写了本书，向读者更加直观、科学地介

绍各种常见皮肤病的表现特点、识别要点及治疗手段，同时还向读者介绍了大量皮肤病调养护理和日常预防知识。本书具有以下特点：一是内容全面，从中西医两个角度对诊治各种常见皮肤病作了全面的介绍。二是实用性强，本书以临床标准用药为准则，同时以临床经验为基础，汇编各种有效方药，而且对生活细节作了系统指导。三是趣味性和可读性强，本书打破常用医学用书的枯燥乏味，深入浅出，使读者能于而且易于接受。总之，不论对皮肤病的预防，还是皮肤病的治疗和康复，本书都是一本极好的读物。

本书在编写过程中得到许多同仁以及学者的帮助和支持，在此致以真诚的谢意。限于我们的学识和精力，本书还有许多不足之处，敬请同仁及广大读者提出宝贵意见，我们将在以后的刊行中给予弥补。

编 者

2012年11月20日



目 录



第一章 识病篇

1. 教你识别荨麻疹	/ 3
2. 风疹来袭怎知道	/ 4
3. 湿疹的诊断要点	/ 6
4. “奶癣”——婴儿湿疹	/ 7
5. 单纯疱疹不“单纯”	/ 8
6. “四世同堂”的水痘	/ 10
7. 带状疱疹知多少	/ 11
8. 变化多端的带状疱疹	/ 12
9. 警惕无疹期带状疱疹	/ 13
10. 新闻明星——手足口病	/ 14
11. 青春的烦恼——青春痘	/ 16
12. 真假“青春痘”	/ 17
13. 脂溢性皮炎怎辨识	/ 18
14. 唇边的烦恼——剥脱性唇炎	/ 20
15. 丹毒来袭莫惊慌	/ 20
16. 夏季常客——痱子	/ 22
17. 甲边的痛楚——甲沟炎	/ 23
18. 看，皮肤在变色	/ 24
19. 大名鼎鼎的“牛皮癣”	/ 25
20. 斑驳的皮肤——白癜风	/ 29
21. 恼人的皮肤黑变病	/ 31

22. 女人天敌——黄褐斑	/ 33
23. 皮肤紫青为哪般	/ 34
24. 何为“白塞病”	/ 37
25. 汗出过多也是病	/ 39
26. 产后脱发莫着慌	/ 40
27. 都是头油惹的祸——脂溢性脱发	/ 41

第二章 知病篇

1. 荨麻疹缘何找上门	/ 45
2. 胎孕大敌——风疹病毒	/ 47
3. 湿疹病因不简单	/ 48
4. 带状疱疹会传染吗	/ 49
5. 带状疱疹为何疹消痛难除	/ 51
6. “手足口病”与“口蹄疫”不是一回事	/ 52
7. 脂溢性皮炎的三大元凶	/ 53
8. 牛皮癣的病因之谜	/ 54
9. 牛皮癣到底有多“牛”	/ 55
10. 白癜风专家答疑	/ 57
11. 黄褐斑是晒出来的吗	/ 58
12. 多汗症的疾病警示	/ 59
13. 毛发过多就是多毛症吗	/ 60
14. 了解您的头发	/ 61
15. 青丝落尽缘为何	/ 62
16. 脂溢性脱发为哪般	/ 66
17. 华发早生为几何	/ 67

18. 少白头会遗传吗	/ 68
-------------	------

第三章 治病篇

1. “围剿”荨麻疹	/ 73
2. 风疹治疗办法多	/ 75
3. 湿疹的西医治疗	/ 76
4. 独具特色的湿疹中医治疗	/ 77
5. 中医外治湿疹效验方九则	/ 79
6. 单纯疱疹的中西医治疗	/ 80
7. 水痘治疗非难题	/ 81
8. 带状疱疹治有方	/ 82
9. 手足口病的西医治疗	/ 83
10. 中医辨证论治手足口病	/ 85
11. 战“痘”兵法	/ 86
12. 脂溢性皮炎三大治疗原则	/ 87
13. 解救你的双唇	/ 88
14. 抗菌消炎疗丹毒	/ 89
15. 清热解毒消丹毒	/ 89
16. 痱子治疗——不是只有爽身粉	/ 90
17. 得了甲沟炎如何救“甲”	/ 91
18. 雷诺病怎么治疗	/ 92
19. 牛皮癣真的能“根治”吗	/ 94
20. 如何治疗白癜风	/ 95
21. 瑞尔黑变病的治疗	/ 96
22. 职业性黑变病的防治	/ 97

23. 赶走黄褐斑，还女人美丽	/ 98
24. 西医治疗过敏性紫癜九法	/ 99
25. “紫斑”的中医疗法	/ 101
26. 白塞病的治疗	/ 102
27. 多汗症的西医治疗	/ 104
28. 中医妙法把汗消	/ 104
29. 男人，打赢你的头发保卫战	/ 105
30. 固发疗脱中医显身手	/ 107
31. 神奇的黑发气功	/ 108

第四章 养病篇

1. 荨麻疹美味食疗方	/ 111
2. 湿疹患者的生活指导	/ 112
3. “奶癣”患儿调养有方	/ 114
4. 单纯疱疹患者调养须知	/ 115
5. 水痘患者的家庭护理要点	/ 116
6. 带状疱疹需精心调护	/ 117
7. 祛痘美容，重在调养	/ 118
8. 脂溢性皮炎的生活调理	/ 119
9. 丹毒患者的护理准则	/ 120
10. 精心养护，痱子不见	/ 120
11. 得了牛皮癣，忌口记心间	/ 121
12. 牛皮癣患者沐浴小贴士	/ 122
13. 白癜风患者“护理四大要”	/ 123
14. 黄褐斑的养护要点	/ 124

15. 白塞病的日常调护	/ 125
16. 多汗莫忘补充钙	/ 126
17. 脱发患者的护发经	/ 126
18. 产后护发有妙招	/ 128
19. 白发变黑要靠“养”	/ 130
20. 乌发粥食三款	/ 132

第五章 防病篇

1. 疫苗——风疹预防的有效手段	/ 135
2. “三位一体”防水痘	/ 136
3. 做好手足口病的预防工作	/ 136
4. 呵护你的双唇	/ 137
5. 甲沟炎的预防	/ 138
6. 牛皮癣预防五法	/ 138
7. 爱美妈妈的防“斑”食谱	/ 139
8. 教你十招防脱发	/ 142
9. 男士如何远离脱发危机	/ 143
10. 一日三梳，头发不疏	/ 144



第一章

识病篇

1. 教你识别荨麻疹

荨麻疹（Urticaria）俗称风团、风疹团、风疙瘩、风疹块（与风疹名称相似，但却非同种疾病），是一种常见的皮肤病。由各种因素致使皮肤黏膜血管发生暂时性炎性充血与大量液体渗出，造成局部水肿性的损害；其迅速发生与消退、有剧痒，可有发烧、腹痛、腹泻或其他全身症状。可分为急性荨麻疹、慢性荨麻疹、血管神经性水肿与丘疹状荨麻疹等。

荨麻疹都有哪些表现？在各种起疹子的疾病中又该如何辨识呢？

我们熟悉的荨麻疹是急性荨麻疹，发病很急，常常是吃了海鲜、药物之后，皮肤突然红肿、发痒，并出现大小不一、各种形状的疹子；开始是孤立或散在，后逐渐扩大，融合成片，这些疹子大多会在二十四小时内自动消退，但新的疹子陆续发生，此起彼伏。荨麻疹悄悄地出现，又悄悄地消失，来去如风是这种病的特色。病情严重时可伴有心慌、烦躁、恶心、呕吐，甚至血压降低等过敏性休克症状，部分患者还会牵连肠胃，引起腹痛、腹泻。如果累及喉头，可出现胸闷、呼吸困难，甚至窒息。而有些患者烦人的疹子每天出现，若持续两个月以上，我们就称

之为慢性荨麻疹，此后可能还要持续几个月，甚至几年。

不是起疹子就一定是荨麻疹，荨麻疹可以与好多疾病相互混淆。辨识荨麻疹首先要抓住它的特点：(1) 可突然发生，数小时后又迅速消退，消退后不留痕迹，可不断成批发出。(2) 病程从1周至1个月左右，慢性者可反复发作，可长达数月或数年。(3) 皮肤损害为局限性、水肿性斑块，无指压性凹陷，边缘不清，呈原有皮肤色、淡红色或苍白色。(4) 因黏膜受累，发生于胃肠道者可出现腹痛、腹泻，发生在喉头黏膜则有呼吸困难、气闷。

常需要与荨麻疹相鉴别的疾病有：(1) 多形红斑：好发于面、手、足、腕部。多形性皮疹可有典型的虹膜状红斑，重者有黏膜损害等。(2) 色素性荨麻疹：系肥大细胞增生所致。有少年型和成年型2种。多自幼年发病，但成年后发病的也不少。皮疹以躯干为多，初为持续不断的风团，逐渐演变成黄褐色或灰棕色斑，也可为斑丘疹或结节，轻搔抓或划痕后，斑上又出现红色风团为其特征。病理检查，皮损处真皮内有大量肥大细胞浸润。(3) 荨麻疹样血管炎风团：持续时间长达24 ~ 72小时，伴有发热、关节痛、血沉增快、低补体血症。病理检查为破碎性血管炎改变。伴有呕吐、腹泻、腹痛等症状时应与胃肠炎及某些急腹症鉴别。

器 2. 风疹来袭怎知道

风疹是由风疹病毒引起的轻型急性传染病，以红色斑丘疹，枕后、颈、耳后的淋巴结肿大，伴低热等轻微全身症状为其特征。本病以冬春两季发病率最高，常可形成流行，多见于儿童，青少年亦可发生。本病

传染性强，在幼儿园及小学可使成批儿童患病。风疹患者是唯一的传染源，通过空气、飞沫传播。主要病理改变为皮肤及淋巴结发生非特异性或慢性炎症变化，愈后可获持久免疫力。本病属于中医“瘾疹”、“风痧”的范畴。

风疹的一般症状比较轻，仅有低热及较轻的感冒症状。通常在发热的当天或第二天出现皮疹，先见于面部和颈部，往往在一天内迅速蔓延至全身。皮疹呈浅红色，稍稍隆起，大小不一，可以密集融合成片，伴有痒感，皮疹在2~3天消退。发热即出疹，热退疹也退，这是风疹的特点。常常有耳后、颈部及枕后的淋巴结肿大，这也是本病常见的体征。并发症极为少见。

风疹需同一些疾病相鉴别：(1) 麻疹：发热及上呼吸道症状较重，发疹3~5天，皮疹为紫红色或棕红色，全身出现密集的丘疹，面部可融合成片状。麻疹黏膜斑为早期诊断依据。(2) 猩红热：突然发热，咽痛，皮疹为猩红色，压之退色，全身出现红色密集丘疹。环口苍白圈，杨梅舌为诊断要点。猩红热发病初期，出疹之前即可见舌乳头红肿肥大，突出于白色舌苔之中，称为“白色杨梅舌”。3~4天后，白色舌苔脱落，舌色鲜红，舌乳头红肿突出，状似杨梅，称“红色杨梅舌”。(3) 寒冷性荨麻疹：表现为受寒冷刺激后，身上特别是四肢皮肤出现红肿风疹块，又痒又痛，十分痛苦。当进入温暖的室内数十分钟或数小时后，风疹块逐渐消退，痒痛也随之减轻。其发病原因可能与过敏体质及遗传有关。治疗寒冷性荨麻疹，主要是使用抗组织胺类药物，如息斯敏等。预防方法除了注意保暖以外，对于易反复发作的患者，可每天口服息斯敏0.5~1片，有一定的预防效果。

器 3. 湿疹的诊断要点

湿疹是一种常见的皮肤炎性皮肤病，因皮疹损害处具有渗出潮湿倾向而得名，是由多种内、外因素引起的浅层真皮及表皮炎，其病因复杂，一般认为与变态反应有一定关系。临床上瘙痒明显，急性期以丘疱疹为主，有渗出倾向；慢性期常以苔藓样变为主，易反复。该病病程迁延难愈、易复发。其诊断要点有：

◆ 知识链接 ◆

苔藓样变：某些慢性瘙痒性皮肤病的表现，皮肤局限浸润性肥厚，皮沟加深，皮嵴突起，呈多个多角型的丘疹，群集或融合成片，表面粗糙，似皮革样，边缘清楚。

（1）急性湿疹：皮损呈多形性，经过中常遵循一定规律，开始为弥漫性潮红，以后发展为丘疹、水疱、糜烂、渗液、结痂，常数种皮损同时并存；病变常为片状或弥漫性，无明显境界。可并发于身体各部，而以头、面、四肢远端、阴囊多见。常对称发病，严重者可泛发全身；经过急剧，炎症明显，倾向湿润糜烂，经适当治疗后，2～3周可以治愈，但常易反复发作；自觉灼热及剧烈痛痒。

急性湿疹应与接触性皮炎相鉴别。后者一般有明确的接触史，皮疹发生于接触部位，边界清楚，皮疹形态较单一，较重者可发生大疱，一般病程较短，去除病因（不再接触致敏物质）后很快可痊愈。

（2）亚急性湿疹：为介于急性与慢性湿疹间的阶段，常由于急性湿疹未能及时治疗或治疗不当，致病程迁徙所致；皮损较急性湿疹轻，以

丘疹、结痂、鳞屑为主，仅有少量水疱及轻度糜烂。

(3) 慢性湿疹：常由于急性和亚急性湿疹处理不当，长期不愈或反复发作转变而来。由于发病部位不同，临床表现可略有差异，但一般均具有以下特点：①多局限于某一部位，如手背、小腿、肘窝、阴囊、女阴等处，境界明显，炎症不著。患部皮肤肥厚粗糙，嵴沟明显，呈苔藓样变。②颜色为褐红或褐色，表面常附有糠皮状鳞屑，伴有抓痕、血痂及色素沉着。部分皮损上仍可出现新的丘疹或水疱，抓破后有少量浆液渗出。发生于手足及关节部位者，常呈皲裂或疣状。自觉疼痛，影响活动。③慢性病程，时轻时重，无规律性，常反复呈急性或亚急性发作，尤以精神紧张时为甚。④平时自觉症状不著，每当就寝前或精神紧张时出现剧烈瘙痒。

慢性湿疹应与牛皮癣相鉴别。后者皮疹以典型的苔癣样变为主，无多形性皮疹，无渗出表现，且皮疹 80% ~ 90% 发生于颈项部，其次为肘部、尾骶部等。另外，慢性湿疹还应与脂溢性皮炎相鉴别。脂溢性皮炎经过中可有湿疹样改变，但本病主要发生于头部、胸前、背部中央、腋窝、阴部等皮脂分泌较多的部位，常先自头部开始发病，向下蔓延，损害主要表现为黄红色或鲜红色斑，上覆有油腻性鳞屑或痂皮。

器 4. “奶癣”——婴儿湿疹

婴儿湿疹又称“奶癣”，是常见的一种过敏性皮肤病，多在生后 2 ~ 3 个月发病，1 岁以后逐渐好转。湿疹多呈对称性分布，好发于前额、脸颊、下颌、耳后等处，严重时会展扩展到头皮、颈、手足背、四