

医学专家忠告

医学专家
指定

家庭必备医疗保健用书



皮肤科

北京医院皮肤性病科博士 ◎常建民 主编

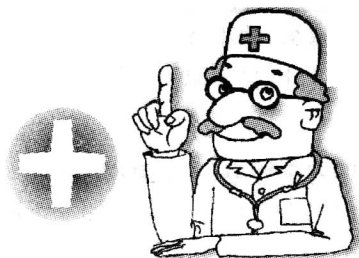
- ◆ 痤疮的治疗要积极合理
- ◆ 洗浴过勤对皮肤无益
- ◆ 头屑多也是病
- ◆ 部分色素痣可癌变



中国妇女出版社

Y I X U E Z H U A N J I A Z H O N G G A O

医学专家忠告



皮肤科

主 编 常建民

撰 稿 (按编写顺序排列)

吴意平	张树岭	傅 裕	常建民
张 军	冯和平	贾 青	谢志宏
何焱玲	杜 娟	鲍迎秋	张建中
杨 敏	张春玲	金祖余	伦文辉
谢治强	王 薇		

中国妇女出版社

总 策 划:乔采芬

责任编辑:乔小乔

封面设计:吴本泓

图书在版编目(CIP)数据

医学专家忠告. 皮肤科 /常建民主编. -北京:中国妇女出版社,2000.3

ISBN 7-80131-400-X

I. 医… II. 常… III. 皮肤病学 IV. R751

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 04654 号

皮 肤 科

中国妇女出版社出版发行

北京东城区史家胡同甲 24 号

邮政编码:100010

各地新华书店经销

安阳市华豫印刷厂印刷

787×960 1/32 6 印张 109 千字

2000 年 3 月北京第一版 2000 年 3 月第一次印刷

印数:1-10000 册

ISBN 7-80131-400-X/R·32

定价:6.00 元

目 录

第一章 皮肤是人体最大的器官,必须精心呵护 ...	
.....	(1)
一、善待你的皮肤	(1)
二、皮肤虽薄,功能甚多	(2)
三、皮肤病的影响因素甚多	(4)
四、皮肤患病,内外有因	(6)
五、部分皮肤病与饮食有关	(7)
六、大部分皮肤病不传染	(9)
七、得了皮肤病应重视	(11)
八、皮肤有病切勿自行用药	(13)
九、皮肤病患者应注意的问题	(14)
十、洗浴过勤对皮肤无益	(16)
十一、日光对皮肤有益亦有害	(18)
第二章 提高生命质量,保障皮肤健康	(21)
一、积极治疗足癣	(21)
二、两股发痒,多为癣病	(22)
三、“灰指甲”可以治愈	(24)
四、成人也会患水痘	(25)
五、风疹与风无关	(26)



- 六、成人麻疹容易误诊 (27)
- 七、儿童易患手足口病 (29)
- 八、正确认识带状疱疹 (30)
- 九、寻常疣不能“寻常”看待 (32)
- 十、得了扁平疣，请勿乱抓挠 (33)
- 十一、“水瘃子”传染性甚强 (34)
- 十二、丹毒治疗要彻底 (35)
- 十三、头面油脂多，饮食要注意 (37)
- 十四、避免脂溢性皮炎的诱因 (38)
- 十五、头屑多也是病 (39)
- 十六、酒渣鼻应早期治疗 (41)
- 十七、痤疮与内分泌及感染有关 (43)
- 十八、痤疮的治疗要积极合理 (44)
- 十九、唇炎病因复杂 (45)
- 二十、少量脱发属正常现象 (47)
- 二十一、斑秃与精神因素有关 (48)
- 二十二、白发原因甚多 (50)
- 二十三、指甲病变可能是内脏疾病的一个
信号 (51)
- 二十四、毛周角化病不影响身体健康 (52)
- 二十五、皮肤干燥，重在预防 (54)
- 二十六、鱼鳞病患者不宜洗浴过勤 (55)
- 二十七、接触性皮炎可预防 (56)
- 二十八、查找湿疹病因，认真规律治疗 (58)
- 二十九、得了荨麻疹，仔细找病因 (60)



三十、荨麻疹能损害内脏	(62)
三十一、药物过敏须知	(64)
三十二、汗疱疹不是手癣	(65)
三十三、皮肤瘙痒症可能是内脏疾病的一个 表现	(67)
三十四、神经性皮炎患者应避免精神紧张 ...	(68)
三十五、正确认识白癜风	(69)
三十六、科学治疗白癜风	(71)
三十七、贫血痣与贫血无关	(73)
三十八、雀斑与遗传有关	(74)
三十九、黄褐斑不可怕	(75)
四十、皮肤黑变病病因复杂	(77)
四十一、蒙古斑可自行消退	(78)
四十二、炎症后应预防黑变病的发生	(79)
四十三、对银屑病应有正确的认识	(80)
四十四、银屑病不会“一次性根治”	(82)
四十五、治疗银屑病要慎重	(83)
四十六、玫瑰糠疹可以自愈	(85)
四十七、扁平苔癣不是“癣”	(86)
四十八、给红斑狼疮患者几个忠告	(88)
四十九、给皮炎患者几个忠告	(90)
五十、给硬皮病患者几个忠告	(92)
五十一、过敏性紫癜能损伤内脏	(94)
五十二、得了白塞氏病，应认真对待	(95)
五十三、结节性红斑容易复发	(97)



五十四、瘀积性皮炎重在预防	(98)
五十五、粟丘疹不是粉刺	(99)
五十六、瘢痕疙瘩患者应避免外伤	(100)
五十七、部分皮肤血管瘤可自行消退	(101)
五十八、老年性血管瘤无须治疗	(103)
第三章 关注生命，警惕癌症侵袭	(105)
一、黑棘皮病可伴发恶性肿瘤	(105)
二、皮赘不会恶变	(106)
三、警惕老年疣癌变	(108)
四、预防皮肤癌	(109)
五、及早发现基底细胞癌十分重要	(111)
六、鲍温氏病是一种皮肤癌	(112)
七、乳房、外阴皮肤病变要警惕湿疹样癌	
.....	(114)
八、部分色素痣可癌变	(115)
第四章 性器官疾病，仍在威胁着人类健康	
.....	(117)
一、得了龟头包皮炎莫惊慌	(117)
二、阴茎珍珠样丘疹不是性病	(118)
三、龟头糜烂病因多多	(119)
四、女阴瘙痒莫烦恼，查找病因很重要	(121)
五、忠告性病患者	(123)
六、得了性病，夫妻同治	(125)



七、警惕性病恐怖症	(126)
八、你不会轻易得艾滋病	(128)
九、常见的性病——尖锐湿疣	(130)
十、“无缘无故”也会得淋病	(132)
十一、得了淋病应及时就治	(133)
十二、梅毒不治，后患无穷	(135)
 附 录	(137)
1. 非处方药用药指南	(137)
2. 国家非处方药目录西药、中成药 (第一批)	(141)
3. 常用实验室检查正常值	(177)
 后 记	(184)

第一章 皮肤是人体最大的器官,必须精心呵护

一、善待你的皮肤

皮肤是人体最大的器官,它同身体其他器官组织一起参与整个机体的代谢活动。皮肤分表皮、真皮和皮下组织及毛发、指趾甲、汗腺、皮脂腺等附属器。表皮又分五层,从下往上分别为基层、棘层、粒层、透明层和角质层。皮肤的正常生理功能对于整个机体来说是非常重要的。为什么要这样说呢?这是由于皮肤所具有的多种功能决定的。比如皮肤所具有的屏障作用可以保护人体内环境的稳定,防止体内水分、电解质和其他物质的丢失,还可以阻止外界有害物质或不需要的物质入侵。表皮中的角质层是防止外界物质进入人体的主要屏障。皮肤所具有的吸收作用是我们应用外用药物治疗各种皮肤疾患及使用外用化妆保健品的基础。皮肤可通过汗腺和皮脂腺进行分泌和排泄。汗腺出汗还具有散热及调节体温作用。汗液可以软化角质层,防止角质层干燥。皮脂腺分泌的皮脂具有乳化水的作用,脂水在皮肤表面形成薄膜具有润滑皮肤的功能。



皮肤中广泛存在的感觉神经末梢和特殊感受器可感知体内外各种刺激,引起相应的神经反射。皮肤上除掌跖、指趾节背面、唇红、乳头、龟头、包皮内侧、小阴唇、大阴唇内侧及阴蒂外,都有毛发。皮肤上毛发的长短、质地和色泽可因人种及人体各种部位而不同。毛发可分长毛、短毛和毳毛,而色泽又有黑色、褐色、金黄色、红色、白色等。毛发不仅具有保护皮肤的作用,还起到较重要的装饰作用。指趾甲的主要功能是保护其下的柔软皮肤在日常生活中少受损伤以及帮助手指完成各种精细的动作。

当然皮肤的功能不止以上这些。当你了解到皮肤具有这么多的生理功能后,就一定要记住善待你的皮肤。皮肤的任何一部分对你来说都是重要的。健康的皮肤不仅是维系正常人体生理所必需,也是你精神风貌的一重要表现。美丽的肌肤、健康的容颜会使你的生活更加丰富多彩。因此在日常生活中要注意皮肤的护理与保健,避免接触一切对皮肤有害的物质。可适当应用一些对皮肤有保健作用的护肤品外涂以营养、保护皮肤,在日常饮食中,要多食用一些对皮肤健康有益的食物。如果发现你的皮肤出现异常改变,要尽快去医院皮肤科就诊,使患病的肌肤得以早日康复。

二、皮肤虽薄,功能甚多

皮肤由表皮、真皮、皮下组织和皮肤附属器构成。



成年人的皮肤面积约 1.5 ~ 2.0 平方米。不包括皮下组织在内,皮肤的厚度只有 0.5 ~ 4 毫米。皮肤虽薄,但对维持机体正常的生理活动起着重要作用。

1. 屏障保护作用:皮肤完整地包裹着人体,是人体与外界的重要屏障,既可抗御外来的刺激,又可防止体内营养物质的外泄。正常干燥的皮肤可防止细菌、病毒的侵入和生长繁殖,并能中和弱碱弱酸,对冷、热、光、电、射线等损伤也有一定程度的保护作用。表皮角质层既柔韧又致密。在受到长期压迫和摩擦的部位,如手掌和足跟等部位,角质层可增厚或发生胼胝而起到增加耐受摩擦的作用。

2. 感觉作用:皮肤具有痛觉、触觉、冷觉、温觉、压觉、痒觉等感觉功能,这是由神经末梢或特殊感受器而获得。对各种复杂性感觉,如潮湿、干燥、平滑、粗糙、柔软和坚硬等,是由多种感受器或神经末梢共同感知并经大脑皮层分析综合的结果。

3. 调节体温作用:皮肤对保持正常体温从而维持机体的生理活动起着重要作用。当环境或某些疾病使体温发生变化时,皮肤及内脏的温度感受器产生的神经冲动作用于大脑皮层,大脑皮层下视丘的体温调节中枢通过交感神经,调节皮肤血管的扩张或收缩,使血流量增加或减少,通过皮肤表面的热辐射、汗液蒸发、热传导、对流等方式,而达到调节体温的作用。

4. 分泌和排泄作用:汗腺和皮脂腺的分泌,是



皮肤主要的排泄方式，分泌物中水分和各类脂质，在皮肤和毛发上形成乳化剂一样的薄膜，保持皮肤润滑光泽，并减少水分的丢失，防止干燥和破裂。汗液中水占99%以上，并含有少量的固体有机物和无机物。无机物中有氯化钠、钙、镁、磷、铁等。有机物以乳酸和尿素最多，并含有少量的氨基酸和免疫球蛋白。体内代谢产物及药物（如磺胺、酒精）等也可通过汗液排泄。肾功能障碍时，尿素可以从汗液排出。

5. 皮肤的吸收作用：皮肤是机体较好的保护屏障，但也不是绝对无通透性。长期接触某些物质，可透过表皮角质细胞而被吸收。影响皮肤吸收的因素很多，如皮肤的厚薄，皮肤的完整性、接触物质的浓度、剂型和接触时间等。

6. 皮肤的代谢作用：皮肤是机体的一部分，它与其他组织器官一样参与各种物质的代谢，以维持皮肤的生理功能。如急性脱水时，皮肤可提供其水分的5%~7%补充到血液循环中。在电解质、糖、蛋白、脂肪、维生素等物质代谢中，皮肤也同样起着代谢调节作用。

所以说，皮肤虽薄功能甚多。

三、皮肤病的影响因素甚多

皮肤病的发生和发展受多种因素影响，有的因素比



较明确,有的还不清楚。根据大多数皮肤病的发生规律,影响皮肤病发生比较明确的一般因素有以下几点:

1. 年龄:如婴儿和儿童容易发生婴儿湿疹、尿布皮炎、异位性皮炎、脓疱疮等;年轻人易发生痤疮;老年人易发生脂溢性角化、日光角化、大疱性类天疱疮、瘙痒症等。

2. 性别:如女性容易发生黄褐斑、红斑狼疮、日光性皮炎、硬结性红斑等。男性易发生痤疮,男性秃发等。

3. 职业:某些工作条件和环境与一些皮肤病的发生有关。如矿工因工作环境潮湿容易发生癣菌感染;农民容易发生稻田皮炎、冻疮和手足皲裂等;化工工业工人和长期接触化学物质的人员,容易受化学物质刺激或发生过敏性皮炎。

4. 季节:气候的改变可影响皮肤的状态和功能。夏季气候炎热,皮肤多汗潮湿,易发生癣菌感染;在夏季室外受日晒易发生日光性皮炎;春秋两季气候多变,容易发生玫瑰糠疹、多形性红斑等;冬季气候寒冷干燥,容易发生冻疮、皲裂、瘙痒症和银屑病等。

5. 种族:黄种人的皮脂腺和大汗腺在结构和功能上与白种人有一定的差别,痤疮及腋臭的发病率较低且症状较轻。白种人皮肤色素较淡,容易发生日光性皮炎、日光性角化、皮肤癌等。

6. 个人卫生:卫生较差者易发生寄生虫、化脓菌及癣菌感染性疾病,如疥疮、虱病、脓疱疮,头癣



和足癣等。

7. 社会因素：有些疾病与生活条件和社会因素有关。如在旧社会，我国麻风病和营养不良性皮肤病患者很多，随着社会的进步及经济的发展，这些疾病在我国已经明显减少。

四、皮肤患病，内外有因

皮肤病和其他系统疾病一样，病因是比较复杂的，很多皮肤病的病因到目前为止还不十分清楚。了解和掌握皮肤病的病因，对于皮肤病的诊断、治疗和预防有重要意义。

导致皮肤病发生的主要因素有外因和内因两大因素。

1. 外因：包括物理因素、化学因素、生物因素等。

(1) 物理因素：物理因素是引起皮肤病发生的一个重要因素，如压力和摩擦可引起胼胝和鸡眼；温度异常可导致烫伤或冻疮；放射线和放射物质可引起放射性皮炎；接触光敏性物质及食用光敏或光毒性食物或药物，受日光或紫外线照射后，照射部位可出现光敏或光毒性皮炎；过度的热水洗烫和搔抓，可引起皮肤瘙痒、皲裂等皮肤病。

(2) 化学物质：如接触药物、化工原料及日用化学品（洗涤剂、染发剂）等，可引起刺激性或过敏性



皮炎。

(3) 生物因素：动物可引起一些皮肤病如昆虫咬伤、疥疮、虱病等；某些植物可引起皮炎；细菌可引起的丹毒、毛囊炎、麻风、皮肤结核等；病毒可引起的扁平疣、带状疱疹、尖锐湿疣等；螺旋体可引起梅毒；真菌可引的癣及深部真菌感染等。

2. 内因：

(1) 饮食：食物中营养成分不全或烹调不当、偏食，可引起维生素缺乏性疾病。食物及食物中所含的化学物质如调料、防腐剂等致敏物质可引起荨麻疹等过敏性疾病。

(2) 皮肤代谢障碍：如皮肤淀粉样变、黄色瘤病等疾病的发生与皮肤代谢有关。

(3) 内分泌失调：如黄褐斑、皮肤粘液性水肿、痤疮等疾病与内分泌有关。

(4) 神经精神因素：如斑秃、神经性皮炎等发生与精神因素有关。

影响皮肤病发生的原因很多，患者患病后应该尽量寻找可能的致病因素，这对配合医生的诊断治疗和防止复发是非常重要的。

五、部分皮肤病与饮食有关

饮食与人的身体健康息息相关，许多疾病的发生



与饮食有着密切的关系，包括各种皮肤病。

某些皮肤病可以因食物直接引起。由食物引起的常见皮肤病是过敏性皮肤病，如荨麻疹。荨麻疹是一种常见的因过敏引起的皮肤病，俗称“风疹疙瘩”。荨麻疹的诱因错综复杂，包括食物、药物、吸入物、接触物、物理因素等等，其中食物过敏比较常见。引起荨麻疹的常见食物是动物蛋白性食物，如鱼、虾、蟹、肉类、蛋等，植物性食物，如茄子、竹笋、菠菜及桃李等蔬菜和水果；以及加入食物中的颜料、调味品、防腐剂等。在饮食中如果含有过多的光敏性食物，食入后经日光照射可引起日光性皮炎。疱疹样皮炎是一种少见的大疱性皮肤病，已经证实其发生与饮食中的谷胶过敏有关。

饮食中缺少某些人体必需的营养元素也可引起某些皮肤病，其中最常见的是摄入不足所引起的维生素、微量元素缺乏性皮肤病。食物中维生素含量不足、偏食或烹调方法不当可造成维生素破坏和大量丢失，从而造成维生素的缺乏。人体缺乏维生素 A 时，皮肤角化过程受到影响，产生角化过度，皮肤会出现毛囊性坚硬小丘疹，皮肤变得干燥、粗糙，毛发也失去光泽。缺乏维生素 B₂（即核黄素）时，可表现为唇炎、舌炎、口角炎、阴囊炎等。当人体缺乏烟酸时，皮损可表现为对称分布在肢体暴露部位及摩擦部位的鲜红或紫红斑，伴瘙痒或灼热感；缺乏维生素 C 时，皮肤可出现类似于维生素 A 缺乏的角化性毛囊



丘疹，同时齿龈容易出血。缺乏维生素 K 时，皮肤可有出血倾向，表现为皮肤的瘀斑。锌是人体必需的微量元素，当锌缺乏时，肢端皮肤可出现皮炎。另外一些维生素以及微量元素缺乏可引起指甲生长出现障碍。

一些皮肤病虽然不是直接由食物引起的。但是某些食物可使皮肤病加重。如湿疹、神经性皮炎、瘙痒症、银屑病、脂溢性皮炎、痤疮、酒渣鼻等，可因服用刺激性食物如酒、咖啡、辣椒等加重。黄色瘤以及皮肤软纤维瘤的发生与高血脂有关，因此高脂肪饮食可加重黄色瘤以及皮肤软纤维瘤的发生。

大部分皮肤病的病因复杂。皮肤病患者应注意饮食在皮肤病中所起的作用。

六、大部分皮肤病不传染

在很多人看来，皮肤病都是有传染性的，所以许多人在接触皮肤病患者时也是小心翼翼，甚至一些皮肤病患者到医院的皮肤科就诊，连医院的椅子也不敢坐，害怕被传染上某些皮肤病。其实，除了一些微生物如病毒、细菌、真菌、寄生虫等引起的皮肤病可通过一定方式传播外，绝大部分皮肤病是不传染的。

引起皮肤病的原因错综复杂，最常见的皮肤病为变态反应性疾病如湿疹、荨麻疹、接触性皮炎、药疹