

治疗与自疗丛书

丛书主编 常敏毅

# 皮肤病的治疗与自疗



吴忠孝 编 著

宁波出版社



# 皮肤病的治疗与自疗

张世英 编著

中国医药出版社

中国医药出版社  
CHINA MEDICAL & PHARMACEUTICAL PUBLISHING HOUSE

治疗与自疗丛书

# 皮肤病的治疗与自疗

吴忠孝 编著

宁波出版社

丛书主编:常敏毅  
责任编辑:沈建国  
封面设计:王海明

## 皮肤病的治疗与自疗

吴忠孝 编著



宁波出版社出版发行

(宁波市苍水街 79 号 邮编 315000)

上虞印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32 印张:4.75 字数:105 千

1998 年 8 月第 1 版 1999 年 2 月第 2 次印刷

印数:5001~10000 册



ISBN 7-80602-183-3/R·6

定价:6.00 元

# 前 言

皮肤病在生活中十分常见,门诊十多年,每日碰到许多患者,一些患者由于各种条件的限制,就是对最简单的皮肤病也缺乏了解,以至小病变成大病,很是痛心。故心中一直有个愿望,希望在工作之余,写一些皮肤科常见疾病的通俗读物,使广大患者对常见皮肤病有个初步的认识,更好地保护自己的健康。其实,这也是提高全民素质的一个很重要的内容。适逢宁波出版社要出这方面的书,给了这个很好的机会。这是一个幸事。

皮肤病种类繁多,而且也十分复杂。这本书介绍的只是冰山一角,但基本把临床上碰到的常见皮肤病都包括了。希望广大患者通过此书,能对常见皮肤病有个大概的了解。有些简单的疾病,患者看了不上医院也能照方抓药,但大多数疾病还需请有经验的专科医师诊治。本书叙述了近百种皮肤病的症状、诊断和防治,这对于低年资皮肤病医师和乡村医院的医师也有一定的帮助。

由于编写时间短促,加上本人水平的限制,错误和遗漏之处在所难免,热忱欢迎广大读者和同道给予批评指正。

吴忠孝

1997年12月于宁波

# 目 录

## 前言

## 总论

1. 我们的皮肤是怎样的? ..... (1)
2. 皮肤病的基本病变有哪些? ..... (4)
3. 治疗皮肤病要忌嘴吗? ..... (6)
4. 怎样保护自己的皮肤? ..... (7)

## 一、病毒性皮肤病

5. 单纯疱疹如何治疗? ..... (9)
6. 缠身龙是带状疱疹吗? ..... (10)
7. 生了水痘怎么办? ..... (12)
8. 传染性软疣你听说过吗? ..... (14)
9. 扁平疣治好后会留下疤痕吗? ..... (15)
10. 你知道手、足、口病? ..... (16)
11. 孕妇患了风疹怎么办? ..... (17)
12. 治疗寻常疣有什么好方法? ..... (18)
13. 何谓幼儿急疹? ..... (20)

## 二、细菌性皮肤病

14. 小儿为什么好发脓疱疮? ..... (21)
15. 疖与疖病..... (23)
16. 什么是痈? ..... (24)

|                         |      |
|-------------------------|------|
| 17. 要警惕猩红热的发生·····      | (25) |
| 18. 丹毒治疗必须彻底·····       | (27) |
| 19. 致命的新生儿剥脱性皮炎·····    | (28) |
| 20. 颜面粟粒性狼疮须与青春痘区分····· | (29) |
| 21. 红癣与“癣”一样吗? ·····    | (30) |
| 22. 腋毛癣·····            | (31) |
| 23. 老烂腿如何治愈? ·····      | (31) |

### 三、真菌性皮肤病

|                       |      |
|-----------------------|------|
| 24. 为什么会生足癣? ·····    | (33) |
| 25. 手癣是从哪里来的? ·····   | (33) |
| 26. 手足癣如何预防和治疗? ····· | (34) |
| 27. 体癣和股癣怎样治疗? ·····  | (35) |
| 28. 花斑癣就是汗斑吗? ·····   | (36) |
| 29. 灰指甲有特效药吗? ·····   | (37) |
| 30. 癣菌疹是怎么回事? ·····   | (38) |

### 四、性传播疾病

|                       |      |
|-----------------------|------|
| 31. 什么叫性传播疾病? ·····   | (40) |
| 32. 梅毒·····           | (41) |
| 33. 淋病·····           | (52) |
| 34. 非淋菌性尿道炎(宫颈炎)····· | (56) |
| 35. 生殖器疱疹·····        | (58) |
| 36. 尖锐湿疣·····         | (61) |
| 37. 软性下疳·····         | (63) |
| 38. 生殖系念珠菌病·····      | (64) |

## 五、物理性皮肤病

- 39. 如何预防冻疮? ..... (67)
- 40. 生了痱子怎么办? ..... (68)
- 41. 治疗舐舌皮炎有何妙法? ..... (69)
- 42. 多形性日光疹是怎么回事? ..... (69)
- 43. 鸡眼如何治疗? ..... (71)
- 44. 胼胝怎样预防? ..... (71)
- 45. 摩擦性苔藓样疹是种什么病? ..... (72)

## 六、变态反应性皮肤病

- 46. 接触性皮炎..... (74)
- 47. 湿疹是怎么回事? ..... (76)
- 48. 异位性皮炎应如何治疗? ..... (77)
- 49. 风疹块是什么引起的? ..... (80)
- 50. 丘疹性荨麻疹是虫咬引起的吗? ..... (82)
- 51. 形形色色的药疹..... (83)

## 七、遗传性皮肤病

- 52. 鱼鳞病能治好吗? ..... (86)
- 53. 多毛症要紧吗? ..... (88)
- 54. 少年白发能治好吗? ..... (89)
- 55. 毛周角化病要治疗吗? ..... (90)

## 八、神经功能障碍性皮肤病

- 56. 神经性皮炎能断根吗? ..... (92)
- 57. 皮肤瘙痒症要标本兼治..... (93)



|                    |      |
|--------------------|------|
| 58. 何谓儿童拔毛癖? ..... | (95) |
| 59. 何谓结节性痒疹? ..... | (96) |
| 60. 人工皮炎少见吗? ..... | (97) |

## 九、皮肤附属器疾病

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 61. 皮脂溢出正常吗? .....    | (99)  |
| 62. 青春痘要防治结合 .....    | (100) |
| 63. 酒渣鼻是饮酒引起的吗? ..... | (102) |
| 64. 狐臭可以治疗 .....      | (103) |
| 65. 脂溢性脱发 .....       | (104) |
| 66. 斑秃是怎么生出来的? .....  | (105) |

## 十、色素障碍性皮肤病

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 67. 治疗雀斑有什么好方法? ..... | (108) |
| 68. 黄褐斑治疗要中西医结合 ..... | (109) |
| 69. 纹身能消除吗? .....     | (110) |
| 70. 色素痣会恶变吗? .....    | (110) |
| 71. 眼部青斑是什么病? .....   | (112) |
| 72. 老年性白斑就老人有吗? ..... | (112) |
| 73. 白癜风能治好吗? .....    | (113) |

## 十一、皮肤瘤及瘤样病变

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 74. 鲜红斑痣 .....         | (116) |
| 75. 海绵状血管瘤如何治疗? .....  | (116) |
| 76. 草莓状血管瘤需要治疗吗? ..... | (118) |
| 77. 睑黄瘤要警惕血脂高 .....    | (118) |
| 78. 脸部为什么会生粟丘疹? .....  | (119) |

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 79. 疤痕疙瘩如何去除？ .....     | (120) |
| 80. 软纤维瘤 .....          | (120) |
| 81. 皮肤纤维瘤 .....         | (121) |
| 82. 老年疣会癌变吗？ .....      | (122) |
| 83. 皮肤上生角要注意癌变 .....    | (122) |
| 84. 恶性黑素瘤是怎样发展来的？ ..... | (123) |
| 85. 乳房及乳房外湿疹样癌 .....    | (124) |

## 十二、其它皮肤病

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 86. 谈谈银屑病的治疗 .....  | (126) |
| 87. 玫瑰糠疹不要紧 .....   | (129) |
| 88. 天疱疮不可轻视 .....   | (130) |
| 89. 红斑狼疮并不可怕 .....  | (132) |
| 90. 扁平苔藓如何治疗？ ..... | (135) |
| 91. 何谓多形红斑？ .....   | (136) |
| 92. 防治结合话疥疮 .....   | (138) |
| 93. 何谓“月经疹”？ .....  | (139) |

# 总 论

## 1. 我们的皮肤是怎样的？

皮肤位于人体表面,是人体的第一道防线,具有十分重要的功能。从重量与面积的角度来看,皮肤是人体最大的器官,其总重量约占体重的 16%;皮肤的面积,一般成年人约为 1.5~2 平方米,新生儿约为 0.21 平方米。

皮肤厚度因人而异,不同部位的厚度也不相同,通常约为 0.5~4.0 毫米(不包括皮下脂肪层)。儿童皮肤较成年人薄得多;四肢及躯干皮肤,伸侧比屈侧厚;枕后、项、臀及掌跖部位皮肤最厚;眼睑、外阴、乳房等部位最薄。

皮肤表面有很多皮嵴、皮沟和皱襞。皮嵴部位常见许多凹陷的小孔,称为汗孔,是汗腺导管开口的部位。皮沟是由于皮肤组织中纤维束的排列和牵引所形成的,深浅不一,在面部、手掌、阴囊及活动部位(如关节部位)最深。皮沟将皮肤表面划分为许多三角形、菱形或多角形的皮野,在手背、颈项等处最为清楚。在手指及足趾末端屈面皮嵴呈涡纹状,特称之为指(趾)纹。

由于真皮结缔组织的纤维束排列方向的不同,因此皮肤具有一定方向的张力线,又名皮肤切线或 Langer 线。在外科手术时,如按此线的方向切开皮肤,则皮肤切口的宽度较小;相反,如切口与此线垂直,则其宽度较大,并且在伤口愈合后,

容易产生较明显的疤痕。故此线对外科手术时选择切口方向，具有重要意义。

皮肤颜色各人不同，并且与种族、年龄、性别以及外界环境等因素有密切关系。即使同一人体的皮肤，在各种部位也深浅不一。

皮肤还附有毛发、皮脂腺、大小汗腺及指(趾)甲等附属器，现分述如下：

1. 毛发 是一种长圆柱状角质结构，其深入皮肤内的部分称为发根，毛根末端膨大呈葱头状，称为毛球。露出皮面的部分称为毛干。毛发分布很广，几遍及全身，仅掌蹠、指趾屈面、指(趾)末节伸面、唇红区、龟头、包皮内面、小阴唇、大阴唇内侧以及阴蒂等处无毛。通常毛发可分为硬毛与毳毛两种。硬毛粗硬，具有髓质，颜色较深。硬毛又可分为两种：①长毛，如头发、胡须、腋毛与阴毛等。②短毛，如眉毛、睫毛、鼻毛与耳毛等，通常长度较前者为短。毳毛细软，无髓质，颜色较淡，主要见于面部、四肢与躯干。

2. 皮脂腺 分布很广，除掌蹠与指趾屈面外，几遍及全身。唇红区、阴茎、龟头、包皮内、小阴唇、大阴唇内侧和阴蒂处也有皮脂腺。通常可分为三种类型：①附属于毛囊，此种皮脂腺开口于毛囊，与毛发共同构成毛发脂腺系统。②与毳毛有关，其导管直接开口于体表。③与毛发无关，故又称之独立皮脂腺，见于口唇、包皮内面、小阴唇、大阴唇内侧、阴蒂与乳晕等处。皮脂腺在人体的分布密度不相同，以头皮、面部(特别是前额、鼻翼等处)最多，而躯干则以中央部位较多，因此，这些部位以及腋窝等处又称为皮脂溢出部位。四肢(特别是小腿外侧)皮脂腺最小，掌跖及指(趾)屈面则缺如。

3. 汗腺 根据汗腺结构与功能的不同,可分为大小汗腺两种:

(1)小汗腺 除口唇、唇红区、龟头、包皮内面、阴蒂外,几遍及全身。在不同部位,汗腺的密度各不相同,掌跖密度最大,其次为面额部、躯干。一般四肢屈侧较伸侧密集,上肢多于下肢。儿童皮肤的汗腺密度则较成年人为大。小汗腺是一种结构比较简单的盲端管状腺,其腺体部分自我盘旋呈不规则球状,多位于真皮和皮下组织交界处。其导管自腺体垂直或稍弯曲向上穿过真皮到达表皮突的下端进入表皮,在表皮内呈螺旋状上行,开口于皮肤表面。

(2)大汗腺 其分泌部的直径较小汗腺约大 10 倍,仅分布于鼻翼、腋窝、脐窝、腹股沟、包皮、阴囊、小阴唇、会阴、肛门及生殖器周围等处。此外,外耳道的耵聍腺、眼睑的麦氏腺以及乳晕的乳轮腺则属于大汗腺的变型。大汗腺在女性发育较早,在月经及妊娠期分泌亦较旺盛。胚胎学研究证明,大汗腺与皮脂腺相似,均起源于原始上皮胚芽,发生自毛囊的上皮细胞,不直接开口于皮肤表面,而在皮脂腺开口的上方开口于毛囊。腺体位置一般较深,多在皮下脂肪层,偶尔见于真皮深部,甚至中部。

指(趾)甲,是由致密而坚实的角质所组成,位于指(趾)末端的伸侧面,扁平而有弹性,自后向前稍有弯曲,呈半透明。甲板的前面暴露部分称为甲体,甲体的远端称为游离缘。甲板后端隐蔽在皮肤皱褶下方的部分称为甲根。甲板除游离缘外,其他三边均嵌于皮肤皱褶内。位于甲体下的基底组织部分称为甲床。位于甲根下的基底组织称甲母质。指(趾)甲近甲根处有新月形的白色区,称为半月状弧形(或甲半月)。

## 2. 皮肤病的基本病变有哪些？

皮肤病的症状，即皮肤病的临床表现，是认识和诊断皮肤病的一个很重要的依据，它分为自觉症状和他觉症状。

### 一、自觉症状

是指患者主观感觉到的症状。主要有痒、痛、烧灼、麻木等感觉，其它还有刺痛、异物感，对温度及接触异物的易感性增加或降低。由于患者的个体差异，因此对痒和痛等感觉的感受力也不尽相同。例如，带状疱疹在小儿中不一定产生痛感，而在老年人甚至可有后遗神经痛；同一种瘙痒的疾病，由于敏感度不同，在不同人身上可引起不同程度的痒感。

### 二、他觉症状

即皮肤损害，是指可以被他人用视觉或触觉检查出来的皮肤粘膜上所呈现的病变。常见的有以下几种：

**斑疹：**为皮肤局限性的色素改变，既不高起也不凹陷，边界清楚。如大小直径超过 1 厘米者称为斑片。斑疹的例子如雀斑、扁平痣、纹身、酒色斑、立克次体感染的斑疹、风疹和麻疹。

**丘疹：**一种坚实，通常直径在 1 厘米之内高起之损害。直径超过 1 厘米平顶样损害或一种融合的丘疹称之斑块。许多皮肤病开始表现为丘疹，如疣、银屑病、梅毒、扁平苔藓、药疹、色素痣、脂溢性疣、光化性疣、某些痤疮和上皮瘤。

**结节：**为一种可触到的坚实的损害，直径大于 0.5 厘米到 1 厘米。它可以高起或不高起。例如角质囊肿、小的脂肪瘤、纤维瘤、淋巴瘤的某些类型、结节性红斑和各种肿瘤。2 厘米以上大的结节称之肿瘤，可有良性或恶性之分。

**水疱:**为一种局限,直径小于 0.5 厘米含有血清液体的高起损害。大疱为直径大于 0.5 厘米之水疱。常引起水疱或大疱的原因有原发性刺激、过敏接触性皮炎、物理性创伤、晒伤、昆虫叮咬或病毒性感染(单纯疱疹、水痘、带状疱疹)。其他原因还有药疹、天疱疮、疱疹样皮炎、多形红斑、大疱性表皮松解症和类天疱疮。

**脓疱:**为一种表浅的含有脓液的高起损害。脓疱可以是感染的结果或由水疱、大疱之浆液脓性演变发展而来。它们包括脓疱疮、痤疮、疖、痈,某些深部真菌感染、化脓性汗腺炎、脓癣、化脓性痱子和掌跖脓疱性银屑病等。

**风团:**为一种因局部水肿而高起的一过性损害。风团常见于过敏反应,如药疹、昆虫螫刺或叮咬,对冷、热、压力或阳光过敏等。

**毛细血管扩张:**为表浅血管的扩张。可见于酒渣鼻、某些系统性疾病(如毛细血管扩张性共济失调、硬皮病),也可为长期外用氟化类固醇激素治疗的结果,但多数情况下病因不明。

**鳞屑:**表皮角质层的脱落(可以是原发性或继发性改变)。常见的鳞屑疹见于银屑病、脂溢性皮炎、浅部真菌感染、花斑癣、玫瑰糠疹和任何类型的慢性皮炎。

**结痂:**为血清、血液或脓液的干燥物。结痂可见于各种炎症性或感染性疾病。

**糜烂:**为部分或全部的表皮缺损。糜烂经常见于疱疹类病毒性感染,如天疱疮。

**溃疡:**表皮和至少有部分真皮的缺损。溃疡的病因常是显而易见的,可为物理性创伤或急性细菌感染的结果。少见的原因因为慢性细菌性和真菌性感染、自伤性溃疡、各种周围血管疾

病和肾病、系统性硬皮病和肿瘤。

表皮剥脱：病因为搔抓、摩擦、挖抠引起的一种线状或孔点状结痂。

苔藓化：皮肤肥厚伴皮纹加深。典型伴发苔藓化的疾病有异位性皮炎和慢性单纯性苔藓（限局性搔抓性皮炎）。

萎缩：皮肤变薄和发皱，很像香烟纸。萎缩见于老化、盘状红斑狼疮和长期外用氟化类固醇激素的皮肤。

疤痕：不同程度真皮毁坏后修复的结果。疤痕像溃疡一样很容易查到病因。其他可由盘状红斑狼疮发展而来。

### 3. 治疗皮肤病要忌嘴吗？

忌嘴，就是忌吃不相宜的食品。治疗皮肤病时，病人常问要不要忌嘴？这个问题看起来很简单，其实是很复杂的。一般讲很多皮肤病不必忌嘴，如细菌、真菌、病毒、螺旋体等感染性皮肤病，鸡眼、冻疮、疖子、尾蚴皮炎、虫咬皮炎等物理性皮肤病和寄生虫性皮肤病都不要忌嘴。鱼鳞病、毛周角化病、基底细胞癌等遗传性疾病和皮肤肿瘤等一般也不必忌嘴。而过敏性皮肤病，像湿疹、荨麻疹，则一定要忌嘴，因为许多食物像鱼、虾都能诱发和加重这些病的症状，如果不忌嘴，则任何治疗办法都可能受到不利的影响，甚至不能治愈。又如银屑病，有一部分患者对海鲜特别敏感，如果吃了海鲜，很明显会加重病情，而另一部分患者不受饮食影响，因此前者一定要忌嘴，而后者则不一定要忌嘴。所以皮肤病中有些疾病要忌嘴，而另一些就不要忌嘴。即使是同一疾病，不同的人，不同的种族，要求也不一样，与饮食有关者，应忌嘴，否则就不必了。千万不要什么都忌嘴，以免引起营养不良。



总之，忌嘴与否要根据实际情况而定。如饮食中确定对皮肤病的治疗不利，就应严格忌嘴，否则治疗效果肯定要受到影响。

#### 4. 怎样保护自己的皮肤？

皮肤是人体的第一道防线，它可以抵御外界的物理性、机械性、化学性和生物性的侵害。但如果这些伤害超过皮肤的抵抗能力，皮肤就可能受到破坏，引起疾病。

要使皮肤健康，清洁皮肤是首要的。而如何清洁皮肤，这是很有讲究的。我们知道，人体皮肤是偏酸性的，它对预防细菌等的侵害有积极的作用，而人们一般常用的肥皂是碱性的，用它来洗擦皮肤，势必会破坏皮肤的酸碱度，破坏皮肤的生理功能和防御能力，因此对皮肤健康是很不利的。例如家庭主妇湿疹就是因为家庭主妇手部长时间接触碱性肥皂或洗衣粉引起的。故日常生活中，选择中性或偏酸性肥皂如硼酸肥皂、婴儿肥皂、或洗面奶等为好。小孩的皮肤娇嫩，最好是用清水来清洁皮肤。已患手部湿疹的病人，就更要避免接触碱性的物质了。

清洁皮肤的次数也不是越多越好，如果过多地洗擦皮肤，也可破坏皮肤的正常生理功能。一般讲每天早晚洗脸一次，如果需要时中间再加一次也差不多了，如油脂较多的人，或脸上有青春痘的病人。在一般情况下每天洗澡一次也够了，如在寒冷的冬天可适当减少。如洗澡过多，引起皮肤过分干燥，常会引起瘙痒，老年人更是如此。

日光对皮肤的健康有一定好处，但日光也可以损伤皮肤，引起许多日光性皮肤病。有些疾病对日光过敏，晒了太阳，可