

走出亚健康丛书

总主编 张启瑜 张秀华

为什么 总瘙痒



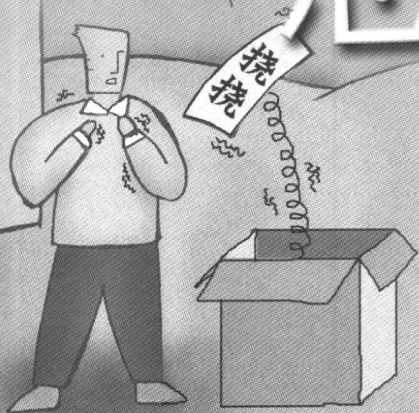
编著 林霖霖
李智铭



人民卫生出版社

走出亚健康丛书

我为什么 总瘙痒



编著 林霖霖 李智铭
绘图 陈旭

人民卫生出版社

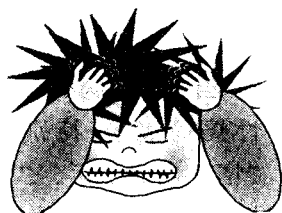
图书在版编目(CIP)数据

我为什么总瘙痒/林霖霖等编著. —北京:
人民卫生出版社, 2004. 11
(走出亚健康丛书)
ISBN 7-117-06501-X
I. 我… II. 林… III. 瘙痒-防治 IV. R758.3
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 109673 号

走出亚健康丛书 我为什么总瘙痒

编 著: 林霖霖 李智铭
出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)
地 址: (100078)北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼
网 址: [http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)
E - mail: [pmph@pmph. com](mailto:pmph@pmph.com)
印 刷: 北京人卫印刷厂(富华)
经 销: 新华书店
开 本: 850×1168 1/32 印张: 6.625 插页: 4
字 数: 130 千字
版 次: 2004 年 11 月第 1 版 2004 年 11 月第 1 版第 1 次印刷
标准书号: ISBN 7-117-06501-X/R·6502
定 价: 11.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究
(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)



前 言

瘙痒，想必它的滋味大家都尝过，它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。特别是人到中年，健康的肌肤再也经不起岁月的脚步而日渐老化，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、瘙痒。另外，皮肤是人体内脏的一面“镜子”，瘙痒也是许多重大疾病的早期信号，例如糖尿病、肝病和肿瘤等疾病就常常伴发瘙痒，有时瘙痒还是这些全身性疾病的首发症状。

可见，要想摆脱瘙痒的困扰，平时就得做好皮肤保养工作，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，要及时的发现隐藏在瘙痒下的内脏疾病，争取早防早治，将疾病控制在萌芽状态。

在我们的临床工作中，患者们也提出了许多“为什么”，总希望医生能帮助他们释疑解惑。正是出于这样的动机，作者根据多年的临床经验以及自我保健的亲身体验，并查阅了诸多的相关资料，借鉴了许多有意义的文献，最后将瘙痒的概念、影响因素以及防治策略汇集



于本书。

本书内容编排层次清晰，以常见的症状入手，以第一人称的视角，深入浅出地介绍了“瘙痒探迷”、“瘙痒释疑”、“瘙痒与过敏”、“瘙痒是内脏疾病的信号”等内容，最后重点阐述了“老年性瘙痒症”，特别是其中的“养肤篇”、“起居养生篇”、“情志养生篇”、“食疗篇”、“家庭自疗篇”等内容，极具实用性和可操作性，相信必将为缓解老人们的病痛提供许多有价值的参考，成为瘙痒症病人的良师益友。

全书风格颇具特色，图文并茂，语言通俗，基本采用问答式，可读性强。想必读者在本书中一定会找到快乐和健康的钥匙。

本书得以顺利的完成，是全体皮肤科医护人员共同努力的结果，在此要感谢那些亲密无间的同事们。同时也要感谢陈旭老师，她在百忙之中为本书的文字校对和插图工作付出了艰辛的劳动。

由于医学是一门不断发展的科学，任何的科普读物都有它的局限性。加上时间仓促和知识有限，本书难免有不足之处，希望专家、朋友们不吝指教。

林霖霖

2004年10月





目 录

一、瘙痒探迷 / 1

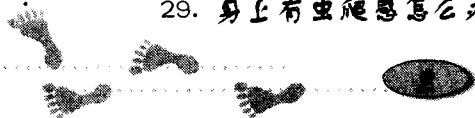
1. 我的“难言之隐”——瘙痒 / 1
2. 痒是一种怎么样的感觉 / 2
3. 瘙痒是怎样产生的 / 3
4. 痒是轻微的痛吗 / 4
5. 痒为什么要搔抓 / 5
6. 瘙痒的一号元凶——组胺 / 5
7. 瘙痒的其他元凶 / 6
8. 瘙痒不一定是瘙痒症 / 7

二、瘙痒释疑 / 9

1. 瘙痒——亚健康的信号之一 / 9
2. 为什么洗澡太勤，皮肤也全瘙痒 / 10
3. 为什么皮肤一接触水就瘙痒 / 11



4. 为什么一来暖气身上就瘙痒 / 13
5. 为什么一穿上内衣就感到瘙痒 / 14
6. 为什么穿上新衣服, 皮肤全瘙痒 / 15
7. 为什么吃了海鲜, 皮肤全瘙痒 / 16
8. 为什么饮酒后, 皮肤全瘙痒 / 17
9. 为什么食物添加剂也会引起瘙痒 / 18
10. 为什么服药后, 皮肤全瘙痒 / 19
11. 为什么一抓, 皮肤就瘙痒 / 20
12. 为什么运动后, 皮肤就瘙痒 / 21
13. 为什么吹冷风, 皮肤全瘙痒 / 22
14. 为什么一化妆, 皮肤就瘙痒 / 23
15. 为什么染发后, 皮肤全瘙痒 / 24
16. 为什么使用避孕套, 皮肤全瘙痒 / 26
17. 为什么迁新居后, 全身皮肤瘙痒 / 27
18. 为什么吹空调, 皮肤全瘙痒 / 29
19. 为什么春天来了, 皮肤全瘙痒 / 30
20. 不要让瘙痒跟着春天来 / 31
21. 为什么“拈花惹草”后, 皮肤全瘙痒 / 32
22. 为什么夏天来了, 皮肤全瘙痒 / 33
23. 为什么一晒太阳, 皮肤就瘙痒 / 34
24. 晒太阳引起的瘙痒与哪些因素有关 / 36
25. 为什么冬天来了, 皮肤全瘙痒 / 36
26. 为什么心烦也会引起瘙痒 / 37
27. 为什么看到别人抓痒, 我也会瘙痒 / 38
28. 为什么身上有虫爬感 / 39
29. 身上有虫爬感怎么办 / 41





- 30. 与瘙痒有关的性格 / 42
- 31. 虫咬后，皮肤为什么瘙痒 / 42
- 32. 阴部瘙痒，内裤上有小红点是怎么回事 / 43
- 33. 得了阴虱怎么办 / 44
- 34. 皮肤瘙痒，又长虫子是怎么回事 / 44
- 35. 疥疮有什么特征 / 46
- 36. “挪威疥”仅发生在挪威吗 / 47
- 37. 得了疥疮怎么办 / 47



三、过敏与瘙痒 / 49

- 1. 为什么过敏会引起瘙痒 / 49
- 2. “敏感皮肤”是怎么回事 / 50
- 3. “皮肤敏感”与“皮肤过敏”是一回事吗 / 51
- 4. 什么是“过敏阈” / 51
- 5. 过敏认识的误区 / 52
- 6. 过敏与精神因素有关吗 / 53
- 7. 如何处理过敏与精神因素的关系 / 53
- 8. 生活中常见的过敏原 / 53
- 9. 食物过敏 / 54
 - (1) 哪些食物容易引起过敏 / 54
 - (2) 食物为什么会引起过敏 / 55
 - (3) 如何找到食物过敏的“元凶” / 56
 - (4) 如何预防食物过敏 / 57
 - (5) 食物过敏，什么时候找医生 / 57





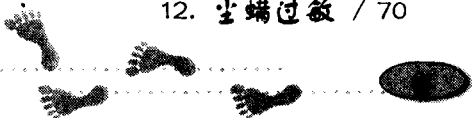
10. 药物过敏 / 58

- (1) 药物过敏是怎么回事 / 58
- (2) 药物过敏是如何发生的 / 59
- (3) 药物的交叉过敏是怎么回事 / 59
- (4) “药物过敏”属于“药物中毒”吗 / 60
- (5) 只有打针吃药才会引起药物过敏吗 / 61
- (6) 哪些药物容易引起过敏 / 61
- (7) 中药也会引起过敏吗 / 62
- (8) 药物过敏和日光有关吗 / 62
- (9) 哪些人容易对药物过敏 / 63
- (10) 过敏状态会发生改变吗 / 63
- (11) 以前可以服用的药物再次服用一定安全吗 / 64
- (12) 药物过敏会引起全身反应吗 / 64
- (13) 如何判断药物过敏反应 / 65
- (14) 药物过敏可以预防吗 / 66
- (15) 药物过敏怎么办 / 67

11. 花粉过敏 / 67

- (1) 什么样的花粉会过敏 / 67
- (2) 花粉为什么会引起过敏 / 68
- (3) 花粉过敏有什么表现 / 68
- (4) 如何预防花粉过敏 / 68
- (5) 花粉过敏，什么时候看医生 / 69

12. 尘螨过敏 / 70





(1) 尘螨过敏是怎么回事 / 70

(2) 尘螨藏在哪里 / 70

(3) 不能将尘螨完全消除，控制环境有意义吗 / 70

(4) 如何控制尘螨 / 71

13. 化妆品过敏 / 72

(1) 什么是化妆品 / 72

(2) 化妆品为什么会引起过敏 / 73

(3) 怎样找到引起过敏的化妆品 / 74

(4) 怎样才能避免化妆品带来的烦恼 / 75

(5) 怎样预防染发剂过敏 / 76

(6) 染发剂过敏怎么办 / 76

14. 与过敏有关的植物 / 77

15. 皮肤过敏试验 / 78

(1) 什么是皮肤过敏试验 / 78

(2) 做过敏试验有什么用 / 78

(3) 皮内试验 / 79

(4) 挑刺试验 / 79

(5) 斑贴试验 / 79

(6) 过敏试验到哪里做 / 80

(7) “+”是什么意思 / 81

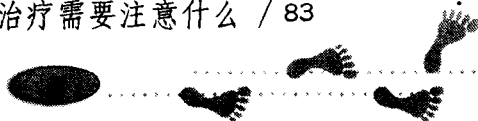
(8) 过敏试验能找到所有的过敏原吗 / 81

(9) 什么是假阳性反应 / 82

(10) 做过敏试验需要注意些什么 / 82

(11) 什么是脱敏治疗 / 82

(12) 脱敏治疗需要注意什么 / 83



16. 抗过敏、止痒药的选择 / 84

- (1) 抗组胺药是最常用的止痒药吗 / 84
- (2) 抗组胺药为什么能抗过敏、止痒 / 84
- (3) 抗组胺药究竟有哪些 / 85
- (4) 为什么服药后会打瞌睡 / 85
- (5) 为什么服药后会口干 / 87
- (6) 为什么服药后会发胖 / 87
- (7) 为什么抗组胺药会引起猝死 / 87
- (8) 孕妇可以服用抗组胺药吗 / 88
- (9) 如何安全的使用抗组胺药 / 89
- (10) 话说“息斯敏” / 89
- (11) “后息斯敏时代”，推荐几种抗组胺药 / 90
- (12) 皮肤过敏能用激素吗 / 92
- (13) 常用的激素软膏有哪些 / 92
- (14) 什么是软性激素 / 93
- (15) 外用激素的一些误区 / 94
- (16) 外用激素会有哪些不良反应 / 94
- (17) 合理外用激素的几点建议 / 95
- (18) 曲尼司特的抗过敏作用 / 96

四、瘙痒是内脏疾病的信号 / 97

1. 瘙痒是多种疾病的先兆 / 97
2. 隐藏在瘙痒下的恶性肿瘤 / 98
3. 瘙痒是心脏过敏的求救信号 / 100



4. 妊娠瘙痒 / 101

- (1) 妊娠瘙痒症是怎么回事 / 101
- (2) 如何预防妊娠瘙痒症 / 102
- (3) 怀孕后, 皮肤长皮疹是怎么回事 / 103
- (4) 什么是 ICP / 104
- (5) ICP 引起的瘙痒有什么特征 / 105
- (6) ICP 有什么危害 / 105

5. 甲状腺功能亢进与瘙痒 / 106

6. 皮肤异常, 快查血糖 / 106

7. 血糖高, 皮肤痒应该看哪科 / 107

8. 眼睛黄, 皮肤痒是怎么回事 / 108

9. 肾性瘙痒是怎么回事 / 109

10. 贫血也可引起的瘙痒 / 111

11. 红细胞增多也会引起瘙痒 / 111

12. 瘙痒与中风 / 112

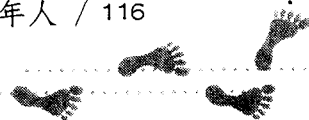
13. 皮肤得了“神经病”是怎么回事 / 112



五、老年性瘙痒 / 114

1. 释疑解惑篇 / 114

- (1) 老年性瘙痒是怎么回事 / 114
- (2) 引起老年性瘙痒的 4 大病因 / 115
- (3) 老年性瘙痒的特点 / 115
- (4) 老年性瘙痒的类型 / 116
- (5) 瘙痒爱光顾哪些老年人 / 116





- (6) 为什么进入更年期, 皮肤就会
瘙痒 / 117
- (7) “老年乐”并未带给我快乐 / 118
- (8) 为什么“开夜车”会加重皮肤
瘙痒 / 119
- (9) 为什么老年性瘙痒会引起失眠 / 120
- (10) 情绪与老年性瘙痒有关吗 / 120
- (11) 老年性瘙痒是一种身心疾病吗 / 121
- (12) 老年性瘙痒会传染吗 / 122
- (13) 老年性瘙痒会癌变吗 / 123
- (14) 局部瘙痒症 / 123
 - 1) 头皮瘙痒是怎么回事 / 123
 - 2) 顽固的肛门瘙痒 / 124
 - 3) 令人尴尬的阴囊瘙痒 / 125
 - 4) 难以启齿的外阴瘙痒 / 126

2. 皮肤养护篇 / 127

- (1) 皮肤保养是预防老年性瘙痒的
关键 / 127
- (2) 养肤从认识皮肤开始 / 128
 - 1) 皮肤是人体的“天然外衣” / 128
 - 2) 皮肤与内脏密不可分 / 128
 - 3) 保养的重点——表皮 / 129
 - 4) 皮肤每天都在更新 / 130
 - 5) 话说真皮层 / 131
 - 6) 皮下组织 / 131
 - 7) 皮肤的“天然面霜” / 132





- 8) 皮脂膜如此重要,它是怎样形成的呢 / 132
- 9) 皮肤的“酸外套” / 133
- 10) 什么样的皮肤才算健康 / 134
- 11) 皮肤的生理周期 / 135
- 12) 皮肤老化的两个转折点 / 135
- 13) 人老了,皮肤为什么会“蔫”
下来 / 137
- 14) 皮肤的类型 / 138
- 15) 怎样判断皮肤的类型 / 139
- (3) 日常护理 / 140
 - 1) 护肤品的小常识 / 140
 - 2) 护肤品也分酸性和碱性 / 141
 - 3) 使用护肤品的目的 / 141
 - 4) 怎样判断护肤品的质量 / 142
 - 5) 老年人如何选用护肤品 / 142
 - 6) 春季养肤的重点是清洁 / 143
 - 7) 夏季养肤要注意细节 / 143
 - 8) 秋冬两季保养重点在防干燥 / 144
- (4) 保养之道,首要防晒 / 145
 - 1) 紫外线是皮肤老化的罪魁祸首 / 145
 - 2) 老年人特别需要防晒 / 145
 - 3) 老年人如何防晒 / 146
 - 4) SPF 代表什么意思 / 147
 - 5) SPF30+是什么意思 / 148
 - 6) 什么是 PA / 148



7) 老年人如何选择防晒霜 / 148

8) 使用防晒霜的注意事项 / 149

(5) 洗澡与瘙痒 / 150

1) 洗澡有什么好处 / 150

2) 老人洗澡 5 步曲 / 150

3) 洗澡不当可加重瘙痒 / 151

4) 每周要洗多少次澡 / 151

5) 洗澡水温度多少才合适 / 152

6) 老年人应该用什么肥皂和浴液 / 153

7) 老年人洗澡, 应选择什么样的
水质 / 154

8) 洗澡别搓澡 / 154

9) 盐水浴止痒 / 155

10) 淀粉浴能止痒 / 155

11) 向你推荐几种能止痒的药浴 / 156

12) 醋加甘油可止痒 / 156

3. 起居保健篇 / 156

(1) 睡眠造就健康的肌肤 / 156

(2) 失眠加重老年性瘙痒 / 157

(3) 老年人怎样才能睡得香 / 158

(4) 冬天穿衣宜柔和 / 158

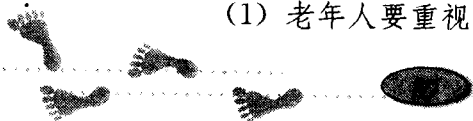
(5) 冬天要增加室内湿度 / 159

(6) 冬季注意调节室内温度 / 160

(7) 便秘可引起皮肤瘙痒 / 161

4. 情志养生篇 / 161

(1) 老年人要重视情志保健 / 161





(2) 如何进行自我调适 / 162

- 1) 积极面对瘙痒 / 162
- 2) 微笑是止痒的妙方 / 163
- 3) 怎样才有一个好心情 / 164
- 4) 音乐疗法治瘙痒 / 164
- 5) 运动有益止痒 / 166
- 6) 运动在于科学 / 167
- 7) 老人们应选择什么样的运动 / 167
- 8) “情绪转移”治疗瘙痒 / 168
- 9) 松弛疗法治疗瘙痒 / 169
- 10) 改善自我, 学点心理学 / 170

5. 食疗篇 / 171

(1) 饮食不当可引起瘙痒 / 171

- 1) 睡前饮酒可以引起瘙痒 / 171
- 2) 吸烟可加重皮肤瘙痒 / 171
- 3) 吃辛辣食物容易引起瘙痒 / 172

(2) 科学用膳 / 173

- 1) 科学用膳的重要性 / 173
- 2) 皮肤的营养以蛋白质为中心 / 173
- 3) 健康的皮肤离不开适量的脂肪 / 174
- 4) 健康的肌肤也离不开碳水化
合物 / 174
- 5) 维生素是生命之源 / 174
- 6) 微量元素——“食物中的化妆
品” / 176
- 7) 锰缺乏可以引起瘙痒 / 176





8) 老年人要多摄取碱性食物 / 177

9) 老年人怎样吃才是最科学 / 177

10) 补充营养素的参考方案 / 178

(3) 老年人要注意补水 / 179

1) 老年人体内容易“干旱” / 179

2) 缺水会加重瘙痒 / 179

3) 老年人要学会科学补水 / 180

(4) 食物止痒 / 181

1) 哪些食物可以止痒 / 181

2) 能止痒的食疗秘方 / 181

6. 家庭医疗篇 / 183

(1) 患了老年性瘙痒，家里应该备用哪些药物 / 183

(2) 老年性瘙痒可以使用哪些外用药 / 184

(3) 性激素可以治疗老年性瘙痒吗 / 185

(4) 中医治瘙痒 / 185

1) 老年性瘙痒就是“风瘙痒” / 185

2) 老年性瘙痒的分型 / 185

3) 中医治疗老年性瘙痒的优势 / 186

4) 治疗老年性瘙痒的验方 / 187

5) 中药外用治疗老年性瘙痒 / 187

6) 脐疗可治老年性瘙痒 / 189

7) 中草药浴治瘙痒 / 189

8) 足疗治瘙痒 / 190

9) 按摩治瘙痒 / 190

