

问天问地不如问博士

皮肤病

主编 韩世荣



简，廉，验

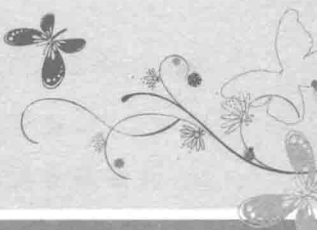
权威专家，答疑解惑，实现健康的自我管理

掌

握皮肤病困扰



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS



Foreword

前 言

被马克思、恩格斯称为近代实验科学的真正始祖的培根在《论健康》一文中的第一句话是这样说的：“人怎样才能长寿，这并非完全决定于医学。人对生理卫生的知识，也是最好的‘保健药品’。”重点强调抵御疾病、战胜疾病绝不仅仅是医生的事，非医疗人员了解一些医学常识特别重要。随着现代社会人们生活水平的不断提高，皮肤的健康问题与身体其他器官一样，日益成为人们最为关心的问题之一，合理营养，强健体魄，预防疾病，无疑是健康的保证。然而，俗话说：吃五谷生百病。我们生活在自然界和变化着的环境中，患病是十分自然的事情。倒是认识怎样抵御疾病，如何科学地正确对待疾病，找寻并掌握战胜疾病的规律，尽早尽快地治愈疾病，才是实现由疾病到健康的正途。患者或家属有很多问题急需询问医生，可是医生又忙于诊务，一个上午要看数十位患者，每看一位患者就那么短短的几分钟，哪有时间与患者充分交谈交流？患者有困惑而不解，自然对医疗服务不满意，对医嘱的依从性就差，门诊医生又爱莫能助，这就直接影响到医疗效果。因此，普及医学知识，把正确认识和对待

疾病的科学知识传播给读者,让患者和家属对疾病的盲目和忧虑,转变成为战胜疾病的信心和行动,积极配合医生,共同努力战胜疾病,就显得尤为迫切和重要。

有鉴于此,笔者将近十年来患者和家属在门诊及治疗过程中向医务人员提出的各种各样的问题进行选择和归纳,尤其注重对常见病、多发病做深入浅出、通俗易懂、简洁明了的解答。希望既能让读者快速地查到要找的问题,又能看懂并付诸实用。我相信患者或家属读后必能释疑解惑,健康的人看了也必有助于防病强身。

韩世荣

2016年7月

目 录

皮肤病的一般常识

1. 为什么说皮肤是人体健康的一盏指示灯? /1
2. 哪些疾病应去看皮肤科医生? /2
3. 皮肤疾患发病原因知多少? /3
4. 哪些不良生活习惯容易损伤皮肤健康? /4
5. 不良精神情绪可引起哪些常见皮肤病? /8
6. 维生素缺乏能引起哪些皮肤病? /10
7. 哪些内科疾病可以发生皮肤病病变? /11
8. 皮肤病通过电话咨询能进行诊断吗? /12
9. 皮肤病外用药的使用原则是什么? /14
10. 什么是皮肤病的自觉症状? /15
11. 皮肤瘙痒到底是怎么回事? /16
12. 皮肤为什么会产生疼痛? /18
13. 皮肤出现麻木不仁或烧灼感是怎么回事? /19
14. 什么是他觉症状? 他觉症状有哪些? /20
15. 皮肤继发性损害有多少种? /23
16. 哪些原因会引起皮肤干燥? /26

17. 皮肤黄染属于哪一种皮肤病? /28
18. 皮肤病预防保健“八注意”是什么? /29
19. 皮肤保健“八养护”的具体措施是哪些? /31
20. 对皮肤病患者为什么强调清淡饮食? /33
21. “忌口”对于皮肤病来说有哪些重要意义? /34
22. 游泳后沐浴可预防皮肤病,你知道吗? /35
23. 感染性和非感染性皮肤病如何预防? /36
24. 老年人皮肤如何养护? /38
25. 哪些皮肤病用中药治疗效果好? /40
26. 中医书上记载的牛皮癣和西医的牛皮癣相同吗?
“癣”是什么病? /41
27. 中药如何煎煮? 服中药有无讲究? /41
28. 足浴(泡足)对人体有哪些好处? 有无禁忌? /43

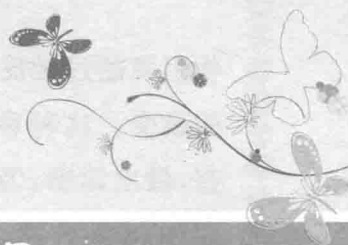
常见皮肤病的治疗

29. 带状疱疹是怎么回事? 如何治疗? /46
30. 水痘有哪些临床表现? 如何治疗? /48
31. 儿童患水痘后应该如何护理? /50
32. “痄子”的种类有哪些? 又是怎样发病的? /51
33. 疣类疾病如何治疗? /52
34. 手足口病的临床表现有哪些? 如何治疗? /54
35. 什么叫真菌性皮肤病? /57
36. 如何诊断和治疗手足癣? /58

37. 甲癣很难治疗吗? /59
38. 头癣的诊断与治疗方法有哪些? /60
39. 体癣、股癣是一回事吗? 如何治疗? /64
40. 白癜风的发病原因是什么? 对人体健康有无影响?
/65
41. 白癜风有哪些有效的治疗方法? 能否治愈? /66
42. 玫瑰糠疹是一种什么病? 应如何治疗? /67
43. 为什么说红皮病是一种严重的皮肤病? /68
44. 多形红斑为什么又叫猫眼疮? 如何治疗? /70
45. 怎样防治昆虫类动物性皮炎? /71
46. 疥疮是一种什么样的皮肤病? 如何防治? /72
47. 怎样防治水蛭伤? /74
48. 什么是隐翅虫皮炎? 如何防治? /75
49. 蜂蜇伤有哪些症状? 如何处理? /77
50. 为什么痱子多在夏季发生? 如何防治? /78
51. 为什么会发生冻疮? 如何防治? /79
52. 手足皲裂是怎么回事? 如何防治? /80
53. 日光性皮炎及红花草疮是怎么回事? 如何防治?
/81
54. 接触性皮炎到底是怎么回事? /83
55. 马桶皮炎与镍皮炎是怎么回事? /84
56. 治疗接触性皮炎有哪些方法? /85
57. 引起湿疹的常见病因有哪些? 有哪些临床表现?

- 58. 治疗湿疹有哪些有效方法? /87
- 59. 婴儿湿疹有什么特别之处吗? /89
- 60. 应如何有效安全护理与治疗婴儿湿疹? /89
- 61. 治疗皲裂性、顽固性湿疹有哪些方法? /90
- 62. 应如何避免化妆品引起的皮炎? /91
- 63. 化妆品引起的皮炎应如何处理? /92
- 64. 为什么说化妆品是皮肤受伤的从犯? /93
- 65. 如何避免化妆品的危害? /96
- 66. 什么叫荨麻疹和血管性水肿? /97
- 67. 荨麻疹的发病特点有哪些? /98
- 68. 中医治疗荨麻疹有哪些好方法? /99
- 69. 什么是药疹或药物性皮炎(药物过敏)? /100
- 70. 哪些药容易引起药物皮炎? /101
- 71. 如何防治药物性皮炎? /103
- 72. 为什么居室装修会引发皮肤病? /105
- 73. 什么是油漆皮炎? 如何治疗? /106
- 74. “痛”可忍,“痒”不可忍是真的吗? /108
- 75. 如何治疗瘙痒症? /110
- 76. 什么是神经性皮炎? 如何治疗? /111
- 77. 什么是结节性痒疹? 如何治疗? /112
- 78. 葡萄疫、肌衄、紫癜是一回事吗? 如何治疗? /113
- 79. 什么是雷诺现象和雷诺病? 如何治疗? /114

80. 为什么有的痤疮也可导致毁容? /115
81. 常用治疗痤疮的西药及中成药有哪些? 平时应该注意什么? /116
82. 酒渣鼻有哪些临床表现? 怎样治疗? /117
83. 什么是脂溢性皮炎? 怎样治疗? /118
84. 脚汗奇臭是怎么回事? 有什么办法治疗? /119
85. 脱发分为哪些类型? 如何治疗? /120
86. 白发发病因素知多少? 如何治疗? /123
87. 黄褐斑、妊娠斑、肝斑是不是一个病? 是怎样形成的? /125
88. 黄褐斑有哪些治疗方法? /126
89. 为什么说激素这种药又可爱、又可恨? /127
90. 什么是激素依赖性皮炎? 是如何造成的? /127
91. 激素依赖性皮炎防治中有哪些注意事项? /129
92. 硬皮病是一种什么样的病? 为什么要选择中医治疗? /130
93. 牛皮癣究竟是什么病? 银屑病有哪些皮肤症状? /132
94. 银屑病用药的八大误区是什么? /133
95. 为什么说中医治疗银屑病疗效好? 中医如何治疗银屑病? /137
96. 如何预防银屑病(牛皮癣)复发? /138



皮肤病的一般常识

1 为什么说皮肤是人体健康的一盏指示灯?

皮肤是人体最大的器官,包裹着我们的全身,且和外界接触最为密切,因此皮肤成了人体抵御外界有害物质侵入的第一道防线。一些内脏组织等全身系统性疾病也可以反映到皮肤上来。人的体魄健康从其皮肤上往往也能表现出来,正常的皮肤表面显得柔润光滑,肤色均匀,触之柔软而富有弹性。而皮肤的颜色会因种族、年龄、性别以及分布部位不同而有很大的差异。

皮肤由表皮、真皮、皮下组织、皮肤附属器、血管、淋巴管、肌肉、神经等组成,可谓结构复杂。看似薄薄的皮肤却具有对机械性刺激、物理性损害、化学性损伤、微生物侵害的防护作用;还有感觉作用、调节体温作用、分泌和排泄作用、对某些物质如药物、水分的吸收作用、重要的代谢作用,以及调节免疫作用等。

患某些全身性疾病时,会在局部或全身皮肤以至毛发、黏膜等处出现一些异常的变化,例如许多因药物、食

物引发的过敏反应,内分泌失调引起的皮肤色泽、形态等的改变。这种种的变化提醒我们对某些疾病应早期检查,做出诊断,及早治疗,使皮肤真正起到了“健康指示灯”的重要作用。

2 哪些疾病应去看皮肤科医生?

有人认为,皮肤病无非是皮肤上出些斑斑点点,痒一点、痛一点而已,再严重就是流点血、出些脓,其实不然。皮肤作为全身最大的器官,它的细微变化均与外界刺激、内脏疾患息息相关。我们知道,人的循环系统、呼吸系统、消化系统和内分泌系统等疾病都可能先后出现皮肤症状,而一些职业性皮肤病、传染性皮肤疾病和性传播疾病的皮肤表现更是我们有目共睹的。因此,无论患了哪种疾病,在没有弄清楚的情况下,只要有皮肤症状出现,就应立刻先去皮肤科就诊。自古就有“内科不治喘,外科不治癣”之说,一语道破了以“癣”类为代表的皮肤病的难治。一句话:凡是出现皮肤、黏膜、指甲、毛发疾病及性传播性疾病,能够看到、摸到或感觉到的皮肤斑疹、丘疹、结节、水疱、风团、鳞屑、糜烂、溃疡、皲裂、赘生物、萎缩、苔藓样变等和瘙痒、麻木、疼痛等就应去正规医院皮肤科接受科学的检查、诊断、治疗,自治和非正规治疗常常会贻误病情。

3 皮肤疾患发病原因知多少?

有的皮肤病病因明确,但还有相当一部分皮肤病的病因至今还未弄清楚。皮肤病病因之多,一般可分为以下几类:

(1)先天性和遗传性因素。

(2)年龄、性别、职业、季节、种族、个人卫生、精神心理、社会因素等。

(3)免疫因素,身体自身免疫系统对多种内外刺激发生异常强烈的反应,从而导致机体的组织损伤和生理功能的障碍。

(4)生物性因素,如动物的咬伤、刺伤;植物引起的皮肤过敏;微生物如细菌、病毒、螺旋体、真菌引起的各种皮肤损害;寄生虫引起的皮肤损害等。

(5)理化因素,压力、摩擦、温度、放射线、日晒、服用某些药物、吃的某些食物、潮湿、干燥、洗烫、搔抓等都可引起皮肤疾病,或使原有的皮肤病时间延长及症状加重,接触许多药物、染料、化工原料及家庭日用的染发剂、化妆品、洗涤剂 etc 可产生接触性皮炎。

(6)身体必需的物质缺乏或代谢障碍、内分泌紊乱性因素。

(7)内脏疾病及感染性病灶。

(8)其他如营养不良、过度疲劳、恶性肿瘤、化疗、不当的护理和饮食不节也是皮肤病发生的主要原因。

4 哪些不良生活习惯容易损伤皮肤健康?

由于皮肤有着自己独立的生命,能够直接或间接反映身体的健康状况,所以才获得了“第三脑”的称号。但是不良的生活习惯,同身体的健康一样,也能改变皮肤的状态,成为娇嫩皮肤的“隐形杀手”。生活中,影响皮肤健康的常见不良习惯有以下几方面:

(1)吸烟、饮酒:这个习惯对皮肤健康的破坏性非常大,因为烟中的尼古丁,对皮肤血管有收缩作用,影响皮肤血液的循环,造成皮肤营养障碍。另外,香烟排出的一氧化碳也容易被皮肤吸收,影响皮肤血液中血红蛋白的载氧功能,造成皮肤缺氧。而饮酒则会降低皮肤分泌油脂的能力,促使皮肤脱水,间接影响皮肤的健康。

(2)过度暴晒:过度暴晒是皮肤老化的罪魁祸首之一。因为阳光中的紫外线能穿透皮肤,直接损伤皮肤深层的弹性纤维和胶原蛋白,并不断杀伤基层的细胞,轻则令皮肤变得松弛而无光泽,严重者还会导致皮肤癌。

(3)常年浓妆:很多人为了遮盖脸上所谓的瑕疵,喜欢用大量的粉底或隔离霜等美容品,而这些美容品中,往往还有铅、石油、硅等有害皮肤的物质。长期使用,会导

致皮肤干燥,容易出现色斑。而且常年浓妆也阻碍了皮肤的呼吸,使得毛孔堵塞,容易引起痤疮、皮疹等问题。

(4)长期熬夜:睡眠不足是皮肤保健的大敌,它能损害皮肤细胞的各种调节活动,影响表皮细胞的活力,进而影响皮肤的健康。而一个香甜的好觉,则可以消除皮肤的疲劳,使皮肤细胞的调节活动恢复正常,延缓皮肤的老化。

(5)不爱喝水:水是生命之源,也是皮肤的生命。皮肤缺水,会导致油脂分泌量不足,则皮肤更容易脱水,继而引发干燥、脱皮、出现皱纹、过敏等皮肤问题。所以每天必须保证 6~8 杯的水,才能保证皮肤代谢的正常。

(6)完全信任防晒霜:从以往的防晒观念中,人们获得了防晒霜要每隔 2~3 小时补涂一次的信息,以及防晒有效成分是在 20 分钟后,才能发挥保护效果的知识。但你知道吗?使用防晒霜也是要针对肤质选择的。通常,油性的皮肤宜选用渗透力较强的水性防晒用品;而干性皮肤选用霜状的防晒用品,既能防晒,也能帮助干性皮肤补水。

(7)长时期的睡姿不当,会压迫面部的皮肤、肌肉,形成皮肤压迫性皱纹;而蒙头大睡,则通过减少新鲜氧气的摄取,影响皮肤的新陈代谢,造成脸部皮肤干燥,使皮肤加速衰老。正确的睡眠姿势应是仰卧位,这样才能使面部肌肉得到充分放松和减轻疲劳。

(8)清洁护肤方法不正确:清洁护肤方法是一把双刃剑,它既可以保护皮肤,也能成为伤害皮肤最深的因素。清洁皮肤方法众多,只有正确的方法,才能真正地保护皮肤;而不正确的方法,只能留给皮肤道道伤痕。在生活中,很多人每天所做的清洁、护肤方法都是不正确的,这也是很多人自称皮肤不好的主要原因。那么不正确的护肤方法有哪些呢?看看下面的内容吧。

①每天用“热水”洁肤:在以往的观念中,在家都倾向于使用无刺激感的温水,或冷热水交替的方法清洁皮肤,但最近研究表明,凡是高于 41°C 的水,都能使皮肤干燥。通常皮肤干燥程度与水温高度成正比。而 41°C 左右是清洁皮肤的最佳温度,如果觉得这个温度过高,一般自来水自身的温度亦可。

②洁肤用品泡沫越多越好:很多人认为只有泡沫多的洁肤用品,才能真正洗净皮肤,但实际上,这些能产生大量泡沫的洁面活性剂或皂剂,都会对肌肤产生一定的刺激,并洗掉大量皮脂,引起皮肤干燥、粗糙。另外,如果你还钟爱洁颜棉、洁颜巾等辅助工具,也容易造成皮肤干燥、易过敏等问题。

③定期蒸脸:由于蒸脸后,毛孔打开,容易清除肌肤深层的污垢,所以很多女性都喜欢在家蒸脸。不过,专家却认为,这些热气会刺激皮肤上控制油脂的皮脂腺,引起毛孔扩张,进而刺激面疱产生。

④定期去角质:去角质是大多数人采用的改善肌肤的方式。无论是油性肌肤,还是混合型皮肤,一般每周一次去角质护理是正确的。如果超过了这个限度,就会导致皮肤角质层过薄,降低皮肤耐受力,容易导致皮肤过敏、出红疹等问题。

⑤用力按摩:人们在涂抹护肤品时,往往习惯辅以按摩,以帮助护肤品渗透。但人们都忽略了按摩的力度以及方法,以为力度越大,越能促进皮肤循环。殊不知,这正是皮肤拉扯受伤,组织结构破坏,导致皮肤松弛、皱纹产生的主要原因。正确的按摩方式,应当是顺肌肤本身的纹路方向,使用发力较轻的中指或无名指的指腹,轻轻按摩脸部;对于其他部位的皮肤,可用手掌轻轻按摩,切不可用力揉搓。

⑥频繁使用喷雾:很多人喜欢用喷雾为皮肤补水,并为了让肌肤多吸收水分,总喜欢让水珠持久地停留在皮肤上,甚至让它自己干燥。事实上,这是错误的,水分在挥发的时候,往往带走了皮肤内部的水分。长期如此,就会造成皮肤深度缺水。其实,只要让喷雾水在肌肤上停留 30 秒,然后轻轻擦干,再涂抹一些保湿产品即可。

总之,不良的习惯以及错误的护肤方法,将会给皮肤带来一场巨大的灾难。而只有改正不良的生活习惯,运用正确的清洁、护肤方法,皮肤才能焕发婴儿般的光彩。



5 不良精神情绪可引起哪些常见皮肤病?

随着生活节奏的加快,工作压力的增大,心理负担不断加重,还有大量的电视娱乐节目及网络游戏对睡眠时间的占用,人们原有的生活规律及生理功能受到了很大的干扰。研究证实,紧张和睡眠不足不仅削弱体质,还会引发皮肤病,如:

(1)神经性皮炎:顾名思义,取其病因而作病名。性格急躁、情绪不稳定的人,对一些不良刺激应变能力差,反应敏感、强烈而持久,就容易发生神经性皮炎。患此病的人应解除可能的病因,尽量避免局部搔痒抓挠,忌热水烫洗和肥皂洗,避免情绪激动和精神刺激比使用药物治疗还重要。

(2)银屑病(牛皮癣):近年研究发现,40%以上的银屑病患者在发病前有失眠、工作压力大等情绪因素和精神紧张史。临床经验证明,保持乐观向上心态的银屑病患者,其预后明显好于悲观失望者。笔者曾经撰写专文讨论情绪因素与银屑病的密切关系,认为情绪刺激是银屑病诱发和加重的主要因素。因此,在生活中,注意保持积极向上的心态,和药物治疗一样重要。

(3)黄褐斑:黄褐斑好发生于女性,男女之比为1:15,这与女士们情绪不稳定、容易激动、多愁善感有密切关

系,常对称分布于颧、鼻背、眼周等皮肤部位,主要是表皮中色素过度沉着。虽无不适,却有碍美观。给患者心理造成负担,形成恶性循环。美国医生曾对 5000 名脸上长斑的女性进行了研究,当她们情绪不佳时,服用任何祛斑药物效果都不明显,当她们心情舒畅后使用祛斑药物治疗,面部的斑消退得就快一些。

(4)痤疮:有一部分痤疮患者常常在情绪激动后加重,白头粉刺与常在焦虑状况下又大量进食甜食和高热量食品有关;黑头粉刺通常是神经高度紧张的结果。战胜痘痘,充足睡眠是最好的美容方法,另外还要养成规律的生活习惯,尽量减少熬夜,避免因情绪或压力造成的失眠。保持愉快的心情也是预防痤疮复发的主要措施。

(5)荨麻疹:情绪紧张时,会出现凸出于皮肤表面的一个个感觉奇痒的红色或白色风团。当情绪稳定后,斑疹会在几个小时内慢慢消失,但如果心情一直不好,那就要忍受它更长时间了。现代医学把这种情况称为“胆碱能性荨麻疹”。治疗时配合情绪疗法非常重要。

(6)色素沉着:睡眠不足、长期紧张可促进下丘脑的促肾上腺皮质激素释放因子释放。而这种因子能促使脑垂体促黑激素及促肾上腺皮质激素分泌增加,从而促使色素过度沉着,出现黑眼圈等。

如能去除不良因素,这些皮肤病是可以预防的。建议大家注意以下几点:①加强修养及自制力,调整心态,