

● 常见病宜忌丛书 ●

# 皮肤病患者宜忌

# 146

条



主编 蔡 希 洪钰芳



第二军医大学出版社

■ 常见病宜忌



# 皮肤病患者 宜忌146条

主 编 蔡 希 洪钰芳

编写人员 (按姓氏笔画排序)

王红梅 吴怡峰 沈 粮  
洪钰芳 傅佩骏 蔡 希



第二军医大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

皮肤病患者宜忌 146 条/蔡 希 洪钰芳主编.  
—上海:第二军医大学出版社,2005.1

(常见病宜忌丛书)

ISBN 7-81060-435-X

I.皮... II.①蔡.. ②洪.. III.皮肤病-宜忌 IV.R751

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 117872 号

策 划 钱静庄

责任编辑 钱静庄

插 图 龚黎明

## 皮肤病患者宜忌 120 条

主 编 蔡 希 洪钰芳

第二军医大学出版社出版发行

上海市翔殷路 800 号 邮政编码:200433

电话/传真:021-65493093

全国各地新华书店经销

、上海第二教育学院印刷厂印刷

开本:787×960 1/32 印张:10 字数:170 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

印数:1~3 000

ISBN 7-81060-435-X/R·317

定价:16.00 元

## 内 容 简 介

不良的生活方式,如多盐、多糖、多脂肪食物的摄入,饮食与营养结构的不合理,酗酒和吸烟的不良嗜好以及心理应激式紧张生活等所导致的心理障碍,已成为影响人们健康的主要因素。为此,建立科学、文明、健康的生活方式,培养良好的生活习惯已经刻不容缓。

皮肤病大多是不同原因引起的难治慢性病。有些甚至会迁延数年,甚至伴随终身。

本书从生活起居、药物、环境等方面着手,以生动、简洁的语言介绍了皮肤病患者的宜忌要点,适合广大皮肤病患者及其家属阅读。



## 前 言

皮肤病大多是慢性病,不是治疗一二次就可以痊愈的,有些病会迁延数年、数十年,甚至会伴随终身。正因为如此,广大患者需要了解自己所患的疾病究竟是什么原因造成的,该怎样治疗,特别想要知道的是除了医生的治疗以外,在日常生活中、在饮食上患者应该怎样做、怎样吃。另外,随着生活水平的提高,人们除了关注疾病以外,还对怎样保护皮肤、保养头发以及药膳保健等方面的知识希望有所了解和熟悉。在门诊时,往往就诊患者很多,医生与患者之间没有充足的时间谈及这些问题。作为医生,我们也很想让患者了解关于疾病、关于防护等方面的知识,以便医患配合,达到更好的治疗效果。本着这个目的,我们编写了《皮肤病患者宜忌 146 条》这本书,从衣、食、住、行、药物、环境等方面解释和介绍了大家所关心的问题 and 知识,希望能对大家有所帮助。

由于时间仓促,本书中的不妥之处在所难免,敬请读者批评指正。

蔡 希

2004 年 11 月

# 目 录

## 一、生活起居与皮肤病



1. 应了解你的皮肤类型 / 3
2. 好好护理你的皮肤 / 5
3. 了解皮肤病发病的主要成因 / 9
4. 与皮肤病有关的因素 / 11
5. 漂亮靠水养 / 13
6. 消除皱纹的几种方法 / 14
7. 怎样保养头发 / 17
8. 男性型脱发令人烦 / 19
9. 瘙痒病应预防为先 / 21
10. 螨虫皮炎的预防 / 24
11. 寻找湿疹的发病原因 / 26
12. 湿疹患者要注意日常的自我保护 / 27
13. 神经性皮炎可防治 / 30
14. 治疗手足皲裂靠日常保护 / 32
15. 探究荨麻疹的发病原因 / 33
16. 银屑病的发病原因 / 34
17. 要知道痤疮的发病原因 / 36
18. 保持清洁不得花斑癣 / 38

19. 注意卫生防癣病 / 41
20. 头癣防传染 / 43
21. 要了解有关疥疮的知识 / 45
22. 淤积性皮炎患者要保护下肢 / 48
23. 长期卧床患者要防褥疮 / 49
24. 保护你的手, 小心类丹毒 / 53
25. 减轻狐臭的方法 / 54
26. 要特别注意的皮肤病变 / 55
27. 要知道黑痣恶变的信号 / 58
28. 应当了解的有关性病知识 / 60
29. 要知道防性病的方法 / 62
30. 得了淋病要防止传染给家人 / 64
31. 应该了解有关梅毒的知识 / 66
32. 怎样才算治愈梅毒 / 68
33. 尖锐湿疣也是性病 / 69
34. 应了解有关艾滋病的知识 / 71
35. 要了解红斑狼疮的表现 / 74
36. 要了解硬皮病的特点 / 76
37. 爬楼、梳头困难, 当心皮炎 / 77
38. 结缔组织病患者要适当锻炼和休息 / 78
39. 情绪乐观、意志坚强, 疾病好得快 / 80
40. 结缔组织病患者的皮肤保养 / 82
41. 衣被的选择 / 84
42. 结缔组织病形成的常见原因 / 85



43. 可以使皮肤病加重的因素 / 88
44. 精神紧张会引起神经性皮炎 / 89
45. 吸烟与皮肤病 / 91
46. 皱纹形成的原因 / 93
47. 首饰与皮肤疾病 / 94
48. 手部湿疹患者不要接触刺激物 / 96
49. 荨麻疹患者日常生活勿大意 / 98
50. 银屑病患者日常生活禁忌二三事 / 99
51. 克服坏习惯,有助于减轻痤疮 / 101
52. 异位性皮炎病患者日常生活中的禁忌 / 103
53. 黄褐斑产生的原因 / 106
54. 不要认为足癣是小病 / 108
55. 穿鞋不当易患鸡眼 / 109
56. 指甲不要剪得太短 / 111
57. 斑秃患者不要过分担心 / 112
58. 不宜摩擦和刺激的瘢痕疙瘩 / 116
59. 生了疖肿勿挤压 / 117
60. 得了性病不要随便去找“老军医” / 118
61. 性病治疗不及时,后果严重 / 119
62. 饲养宠物易得的皮肤病 / 122
63. 避免意外伤害 / 123
64. 硬皮病患者忌太“硬” / 125
65. 不要过劳 / 126

66. 预防各种感染 / 127

## 二、饮食与皮肤病

### 宜

- 67. 有益于皮肤的食物 / 131
- 68. 劝君多吃苦 / 136
- 69. 养颜饮食, 硫酸软骨素少不得 / 138
- 70. 秀发药膳 / 140
- 71. 药膳美容 / 142
- 72. 头发的好坏与饮食有关 / 146
- 73. 对痤疮有益的食物 / 149
- 74. 皮脂溢出过多者饮食要“三少” / 151
- 75. 银屑病患者应吃什么饮食 / 152
- 76. 食物酸碱性与女性健美 / 154
- 77. 结缔组织病患者合理的饮食 / 156
- 78. 适量吃凉性水果有益 / 159
- 79. 平衡饮食 / 161
- 80. 结缔组织病患者吃药膳的妙处 / 164

### 忌

- 81. 皮肤病患者要忌食“发物” / 167
- 82. 痤疮病患者要科学忌口 / 169
- 83. 酒渣鼻患者不宜吃的食物 / 171
- 84. 口腔溃疡患者不能多吃的饮食 / 172
- 85. 荨麻疹患者不宜吃的饮食 / 173

- 86. 生痈疔患者不能吃的食物 / 175
- 87. 湿疹患者忌口须知 / 176
- 88. 痛风病患者忌食的食物 / 178
- 89. 结缔组织病患者忌食的种类 / 180
- 90. 不该这么吃 / 183

### 三、药物与皮肤病



- 91. 皮肤科的常用药 / 189
- 92. 激素治疗结缔组织病, 有益 / 192
- 93. 能减轻激素部分不良反应的药物 / 194
- 94. 雷公藤的作用 / 197
- 95. 常用的抗炎镇痛、抗风湿药 / 199
- 96. 中医治疗结缔组织病的四大特点 / 201
- 97. 结缔组织病治疗时应注意的问题 / 202
- 98. 皮肤病外用药物的正确使用 / 205
- 99. 药物不良反应可预防 / 206
- 100. 中药美容的方法和药物 / 207
- 101. 痤疮的治疗 / 210
- 102. 微量元素与痤疮 / 213
- 103. 带状疱疹治疗要及早 / 215
- 104. 皮肤上常见的疣 / 218
- 105. 中药治疗鹅掌风疗效好 / 220
- 106. 湿疹的药物治 / 224

- 107. 治癣要正确用药 / 226
- 108. 治疗银屑病的方法 / 229
- 109. 治疗疥疮要正确用药 / 231
- 110. 激素的不良反应可预防 / 232
- 111. 抗疟药在治疗红斑狼疮上的应用 / 235
- 112. 治疗结缔组织病的常用中药 / 236
- 113. 可以治疗硬皮病的药物 / 238
- 
- 114. 不要将维生素当营养品滥用 / 240
- 115. 过多服用维生素也有害 / 242
- 116. 外用皮质激素不可乱用 / 243
- 117. 药物反应不可忽视 / 245
- 118. 中药也会引起药物过敏 / 246
- 119. 皮肤病患者不宜吃补药 / 247
- 120. 紫癜不单是皮肤问题 / 248
- 121. 面部皮肤病慎用激素软膏 / 250
- 122. 治疗银屑病不要随便使用偏方 / 252
- 123. 足癣治好后会引发其他疾病吗 / 255
- 124. 丹毒不是小病 / 257
- 125. 警惕药物诱发红斑狼疮 / 258
- 126. 乱用药物, 危害最大 / 260
- 127. 不能轻视雷公藤的不良反应 / 261
- 128. 红斑狼疮患者慎用的药 / 262

## 四、气候与皮肤病



- 129. 防暴晒与皮肤衰老 / 267
- 130. 夏秋季节防痱子 / 268
- 131. 秋天防口角炎 / 270
- 132. 冬季老人皮肤要保持滋润 / 271
- 133. 冬季防冻疮 / 273



- 134. 须防由光线引起的皮肤病 / 275
- 135. 夏季易得的“坐板疮” / 277
- 136. 结缔组织病要防恶劣环境 / 279

## 五、不同年龄人群与皮肤病



- 137. 小儿水痘护理很重要 / 283
- 138. 令妈妈烦恼的婴儿湿疹 / 286
- 139. 细心照料, 防小儿尿布皮炎 / 288
- 140. 小儿血管瘤可治疗 / 290
- 141. 要重视小儿脓疱疮 / 292

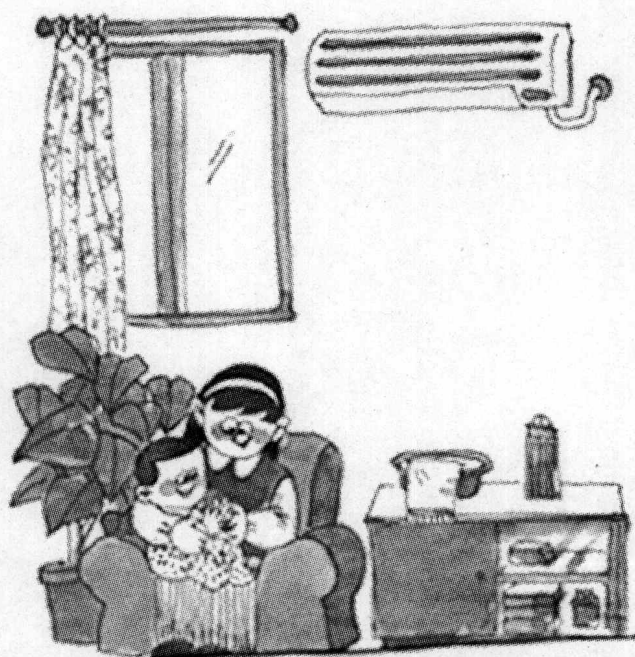


- 142. 儿童不要偏食 / 295
- 143. 婴儿湿疹禁忌种种 / 296
- 144. 肥胖病患者要防擦烂红斑 / 298

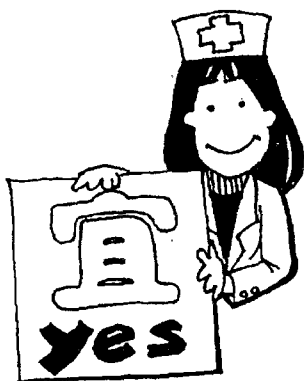
145. 产后防脱发 / 299

146. 结缔组织病患者怀孕时不宜用的药 / 301

# 一、生活起居与皮肤病





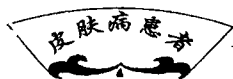


## 1. 应了解你的皮肤类型

每个人的皮肤性质都不相同,一般可以把皮肤大致分成5种类型:干性皮肤、中性皮肤、油性皮肤、混合性皮肤和敏感性皮肤。

**干性皮肤** 也称为干燥型皮肤,皮肤表现为缺少油脂、干燥,皮肤没有光泽,容易出现皱纹,太阳晒后皮肤容易出现红斑;风吹后皮肤容易皴裂、脱皮;洗脸后皮肤有紧绷感。干性皮肤的形成可能有先天的因素,也可以是缺乏维生素A、皮肤血液循环差、营养不良或者过度疲劳等原因,以及日晒风吹、化妆品或肥皂刺激等因素有关。

**中性皮肤** 也是正常皮肤,是理想的皮肤类



型。中性皮肤的皮脂分泌及水分含量基本保持均衡,皮肤表面湿润光滑,质地细腻,皮肤富有弹性,皮脂腺、汗腺分泌通畅,面部皮肤洁白,红润,对外界的各种刺激不太敏感。

**油性皮肤** 油性皮肤最多的是青年人、中年人和肥胖的人。这种类型的皮肤水分含量正常,皮脂腺分泌旺盛,皮肤表面尤其是面部皮肤油腻发亮,毛孔粗大,容易黏附灰尘,皮肤上容易发生痤疮、脂溢性皮炎和脂溢性脱发等皮肤疾病。但是油性皮肤对外界的刺激具有比较强的耐受性,皮肤弹性较好,不易产生皱纹,所以不显衰老。油性皮肤形成的原因可能是先天因素或是偏食含脂量较多的食物。

4

**混合性皮肤** 混合性皮肤也就是前面几种皮肤混合存在的一种类型的皮肤,一般在前额、鼻翼旁、下颏部位表现为油脂分泌较多的油性皮肤,在两颊等面部其他区域表现为干燥、脱皮等干性皮肤特征或中性皮肤特征。

**敏感性皮肤** 敏感性皮肤也称为过敏性皮肤,大多见于过敏性体质的人,这种类型的皮肤对于内、外界各种刺激都较为敏感,有的表现为对日光中紫外线的抵抗能力较弱;有的是对冷、热等刺激的耐受性较差。

皮肤的类型对一个人来说,也不是一生都不会

*Yes or No*