

常见皮肤病防治

主 编 杨慧兰 谢玉茹



人民军医出版社

部队健康教育系列丛书

常见皮肤病防治

CHANGJIAN PIFUBING FANGZHI

全军爱国卫生运动委员会办公室

编委会主任 任国荃

编委会副主任 方国恩 李清杰 周先志

编委 滕光生 李 锋 刘 柳 周学君 刘成勇

王焕春 谢玉茹 吴宝利 覃 昱

主 编 杨慧兰 谢玉茹

副主编 李翠华 刘仲荣 覃 昱

编 者 (以姓氏笔画为序)

王 颖 毕建军 刘 诚 刘全知 刘仲荣

李翠华 杨慧兰 林 挺 梁 洁 谢玉茹

覃 昱



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

常见皮肤病防治/杨慧兰, 谢玉茹主编. —北京: 人民军医出版社,
2014.11

(部队健康教育系列丛书)

ISBN 978-7-5091-7850-8

I. ①常... II. ①杨...②谢... III. ①常见病-皮肤病-防治-普及读
物 IV. ①R751-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 242318 号

策划编辑: 管悦 张怡泓 文字编辑: 陈鹏 银冰 责任审读: 李昆

出版发行: 人民军医出版社 经 销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮 编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8060

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 三河市潮河印业有限公司

开本: 850 mm × 1168 mm 1/32

印张: 3.375 字数: 60 千字

版、印次: 2014 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001-3200

定价: 20.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

序

开展爱国卫生运动，促进人民身心健康。部队健康教育作为军队爱国卫生工作的重要内容，与维护官兵身心健康息息相关，与巩固和提高部队战斗力紧密相连。随着军事斗争准备深入推进和社会、军营环境发展变化，影响官兵健康的危害因素不断增多，维护官兵健康的任务日益繁重。加强和改进新形势下部队健康教育工作，有利于培育官兵现代健康理念，有利于提高官兵健康维护能力，有利于提高全员健康素质和部队整体健康水平。

面对形势任务新发展和官兵健康新需求，为巩固深化部队健康教育实践成果，丰富拓展健康教育时代内涵，调动激发专业队伍创造活力和部队官兵参与热情，全军爱卫会办公室组织开展健康教育优秀作品征集评选活动。此次活动，面向全军征集健康教育优秀作品 200 余件，评选出科普书籍、影视作品、多媒体课件、宣传挂图 4 类 60 件获奖作品，并给予通报表彰。现以广州军区获奖健康教育书籍为主体，编印《部队健康教育系列丛书》全套十册，供部队健康教育选用和军队从业人员参考借鉴。编写过程当中，难免疏漏不足之处，恳请批评指正。

全军爱国卫生运动委员会办公室

二〇一四年一月十二日

前 言

皮肤是人体抵御外界环境侵袭的第一道防线，具有感知防护、吸收排泄、体温调节等多种功能，皮肤的健康对全身的健康具有重要的意义。

皮肤覆盖于人体的表面，最容易受外界各种因素影响，部队作战及训练常处于各种恶劣的环境条件，皮肤病是部队官兵最常患的疾病之一，是造成非战斗减员和影响军事训练质量的重要因素。对部队官兵进行皮肤健康及皮肤病防治常识的健康教育，也是提高部队官兵的健康水平、保障部队战斗力的重要内容。

本书包括皮肤保健与部队官兵常见皮肤病防治两部分内容。在保证科学性的同时努力做到通俗易懂。鉴于皮肤病的临床表现形象直观，本书在出版社的大力支持下，采用了图文并茂的彩色版，通过漫画的形式让部队官兵学习皮肤健康和常见皮肤病防治的基本理念和知识，提高了健康教育的实用性和趣味性。

由于编写者水平有限，书中缺点和错误之处，恳请各位读者指正！

编 者

二〇一四年一月



目 录

第一章 了解皮肤	1
皮肤是人体最大的器官	2
皮肤的功能	3
皮肤是人体最美丽的衣裳	4
天然保湿因子——皮脂膜	6
如何防止皮肤变老	7
得了皮肤病怎么办	9
第二章 皮肤保健	10
做好第一步——清洁皮肤	11
你选对护肤品了吗	13
不同肤质皮肤的护理	14
不同年龄皮肤的护理	16
不同地区皮肤的护理	17
不同季节皮肤的护理	17
有伤别有痕	18
别让美容变毁容	21

第三章 常见皮肤病的防治 25

第一节 乘虚而入的敌人

——细菌、真菌、病毒、虫螨 26

细菌性皮肤病 26

毛囊炎和疖 26

丹 毒 28

真菌性皮肤病 30

手癣与足癣 30

体癣与股癣 32

灰指甲 33

汗 斑 35

病毒性皮肤病 36

疣 36

寻常疣 36

扁平疣 38

跖 疣 39

单纯疱疹 40

虫螨类皮肤病 42

虫咬皮炎 42

隐翅虫皮炎 44

蜂螫伤 46

毛虫皮炎 48

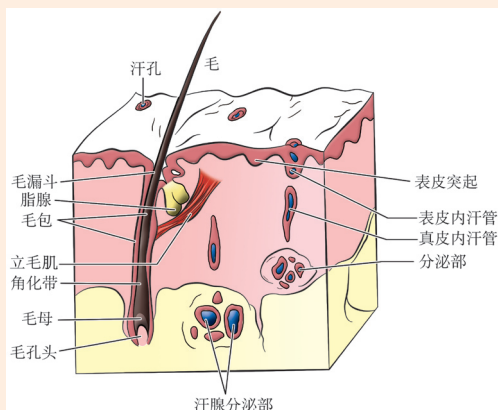
第二节 人与自然——朋友也会不和睦 50

日晒伤 50

冻 疮 52

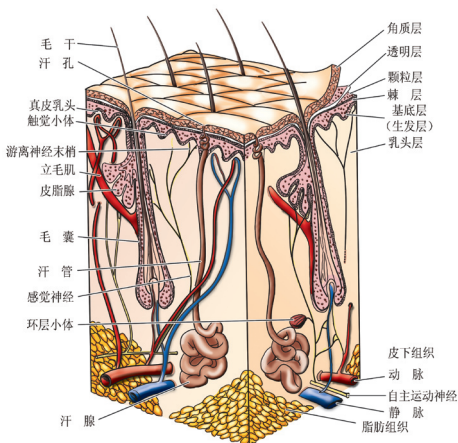
痱 子	54
鸡 眼	57
摩擦水疱	59
擦 烂	61
第三节 皮肤瘙痒你别抓	63
湿 疹	63
瘙痒症	65
金属皮炎	67
药 疹	68
荨麻疹	70
汗疱疹	72
神经性皮炎	73
第四节 皮毛问题要重视	75
痤疮（青春痘）	75
脂溢性皮炎	77
脱 发	80
包皮龟头炎	83
卡介苗接种反应	85
第五节 洁身自爱防性病	87
梅 毒	88
淋 病	91
非淋菌性尿道炎 / 宫颈炎	93
尖锐湿疣	95
生殖器疱疹	97

第一章 了解皮肤



皮肤是人体最大的器官

皮肤覆盖人体的表面，是人体最大的器官，其总重量约占体重的 16%。成年人皮肤的总面积为 $1.5\sim 2\text{m}^2$ ，其厚度因部位而异，通常为 $0.5\sim 4\text{mm}$ （不包括皮下脂肪层）。躯干及四肢伸侧等处皮肤较厚，眼睑、乳房和四肢屈侧等处皮肤较薄，手掌和足底的皮肤最厚（为 $3\sim 4\text{mm}$ ）。皮肤由表皮、真皮和皮下组织组成，另外，还有毛发、皮脂腺、汗腺、指（趾）甲等皮肤附属器和丰富的血管、淋巴管和神经。



► 专家提示

由于真皮组织中的纤维束排列的方向不同，因此皮肤具有一定方向的纹理，也称皮纹。手术治疗时，如按皮纹的方向做皮肤切口，则术后形成的瘢痕最小，否则易产生较明显的瘢痕。

皮肤的功能

皮肤覆盖着全身，是人体的第一道防线，参与全身功能的重要活动，并维持机体和外界自然环境的对立统一，维护人体的健康，其生理功能主要有 6 种。

1. **屏障功能** 既防止外界化学性、物理性和生物性有害因素的侵入，又防止体内水分和营养物质的丢失以及不需要物质的吸收。

2. **分泌排泄功能** 汗腺分泌汗液，皮脂腺可分泌皮脂。汗液的排出可以起到散热、降温、湿润掌跖及排出代谢产物的作用；皮脂可以润滑皮肤、抑制某些病原微生物的生长。

3. **体温调节功能** 皮肤是散热的重要器官，主要通过皮肤毛细血管扩张和收缩来改变皮肤血流量及通过出汗来调节体温。

4. **感觉功能** 皮肤的各种神经末梢和神经纤维对外界的各种刺激会产生不同的感觉，使机体能够感受外界的多种变化，以维护机体的安全及健康。

5. **代谢功能** 皮肤参与整个机体的物质代谢，如糖代谢、蛋白质代谢、脂质代谢、水代谢、电解质代谢等，对全身有重大的影响。

6. **吸收功能** 皮肤主要通过 3 个途径吸收外界物质：角质层、毛囊皮脂腺、汗管口。其中角质层是最重要的途径。皮肤的吸收作用也是皮肤科外用药治疗的理论基础。

皮肤是人体最美丽的衣裳

世界上任何一件美丽的衣服也比不上我们有一身健美的皮肤，皮肤湿润、有弹性、光滑细腻、色泽均匀是健康皮肤的标志。

影响皮肤健美的因素一般有 7 个方面。

1. **遗传因素** 父母体质不好或近亲结婚，或胚胎发育的环境受影响，如孕期饮酒、吸烟、用药或营养失调等。

2. **精神因素** 一个人心理状态不好，情绪不稳定等，也会影响皮肤健美，比如引起皮肤发青、发红，甚至会引起痤疮、黄褐斑及皮肤干燥等。

3. **睡眠因素** 充足的睡眠有助于皮肤更新和修复。皮肤更新最旺盛的时间是 22:00~02:00，生活不规律、睡眠不足可致皮肤色素黯淡、缺乏活力。

4. **饮食因素** 饮食多样化、均衡营养，摄入适量，可促使皮肤新陈代谢，使皮肤富有光泽和弹性。暴饮暴食、饮酒过度或偏食会造成营养失衡而导致皮肤早衰。如体内维生素 A 缺乏时，皮肤会粗糙、干燥、脱屑；维生素 B 缺乏时，会发生口角炎、阴囊炎；维生素 C 缺乏时，血管脆性增加，易引起瘀斑，并影响色素代谢。抗氧化的维生素（维生素 A、维生素 B、维生素 C、维生素 E 等）长期缺乏时，易出现老年斑。

5. **理化因素** 无论物理的、化学的，还是机械性的



损害都会影响皮肤的色泽和光泽度。紫外线照射可使皮肤变黑；沥青及煤焦油可使皮肤色泽加深，吸烟能加速皮肤老化的过程，也是许多皮肤病发生的诱因或协同因素，还会影响指（趾）甲的外观和形状。另外，日光、风、温度、湿度及空气污染等都能损害皮肤健美。

6. 疾病及药物因素 无论全身性疾病还是皮肤病，都会影响到皮肤，而疾病治疗不当或不及时则会加重对皮肤的损害。许多药物可出现皮肤反应，从而使皮肤受到影响。

7. 化妆因素 化妆品使用不当会严重破坏皮肤。常见的有经常浓妆、滥用化妆品、乱用营养性化妆品及使用劣质化妆品等。

除以上因素外，影响皮肤健美的因素还有年龄因素及不良生活习惯等。

天然保湿因子——皮脂膜



什么是皮脂膜

皮肤表面的脂质由皮脂腺分泌的皮脂和汗液以及皮肤表面脱落的少许无生物活性的细胞乳化而成，称为皮脂膜。

皮脂膜有哪些作用

1. **保持皮肤的弱酸性环境** 皮脂膜覆盖在皮肤表面，使皮肤表面的酸碱度（pH）维持在4.5~6.5的弱酸性，有效抑制皮肤表面细菌、真菌等有害微生物的孳生和繁殖。皮肤pH越小，皮肤越趋于油性，pH越大，皮肤越趋于干性。

2. **屏障功能** 皮脂膜构成了外界有害刺激物进入皮肤的第一道屏障，如日光、微生物、有害化合物等。

3. **保湿功能** 皮脂膜中的脂质能锁住水分，阻止真皮营养物质、保湿因子、水分散失；使角质层含水量保持在20%左右，对皮肤起到滋润保湿作用。

4. **吸收脂溶性物质** 皮脂膜是皮肤吸收脂溶性化妆品和外用药品的一个重要通道。

► **专家提示** 长期外用激素、刺激性强的药物，滥用化妆品以及不正规的面部治疗等均可造成皮脂膜的破坏。因此，面部应禁止长期使用激素，避免使用刺激性强的药物及清洁剂，合理选择护肤品。患皮肤病时，尽量选择无刺激的医学护肤品。



如何防止皮肤变老

皮肤老化是生命的自然规律，是无法抗拒的。随着年龄的增长，皮肤和其他器官一样出现功能衰减，是不可避免的过程。但是，我们了解自己的皮肤，掌握一定的方法，就可以延缓衰老。

1. 保持心情舒畅 经常听一些轻快的音乐，培养一些健康的爱好，交几个知心的朋友等，开朗乐观，减少精神压力，皮肤就会同你一样变得充满活力。

2. 注意均衡营养 饮食多样化，摄入适量，少吃零食，多饮水，多吃新鲜的蔬菜、水果及含铁、锌等微量元素较多的食物，如瘦肉、豆类、大白菜、萝卜等，以增进皮肤的光泽和弹性，有助于预防皮肤衰老，而油性皮肤者应少吃糖、脂肪和辛辣食物。

3. 劳逸结合，保持良好的生活习惯 尽量不要饮酒、吸烟、熬夜，防止便秘，积极参加体育锻炼，每天至少保证 6~8 小时的睡眠时间。

4. 注意劳动保护 外出应避免阳光暴晒，并根据需要涂上防晒系数相宜的防晒霜。

5. 注意皮肤清洁卫生 及时清除附着于皮肤上的灰尘、污垢及各种微生物，防止皮肤病的发生。

6. 选择合适的护肤品 根据皮肤类型进行皮肤护理，选择适合自己的护肤品。

7. 定期健康体检
每年至少健康体检 1 次身体，看是否有疾病。如有，须立即治疗，不要随意用药，倾听医师的意见。



得了皮肤病怎么办

很多人觉得皮肤病是小事一桩，不管不问或者痒起来就猛抓，有的人自己去药店买些外用药来搽，还有的人用些“土方”，如用生姜水、盐水、醋、酒等擦洗或浸泡，这些做法都是不正确的。虽然大部分皮肤病不会直接危及生命，但是错误地对待只会使病情加重，甚至严重损害我们的皮肤，难以修复。

导致皮肤病的原因有很多，不同的人也会有不同的表现。因此，一旦得了皮肤病，不要自作主张或听信“外行人”的说法，应该及时到正规医院就诊，如实向专科医师诉说病情，必要时进行针对性的检查，以明确诊断。

诊断明确后，下一步就是根据疾病的病因或临床表现进行治疗。一般来说，遗传病以对症治疗为主，目的是缓解症状；感染性皮肤病需针对不同的病菌进行治疗；过敏性皮肤病以抗过敏为主；结缔组织病多需用皮质类固醇激素或免疫抑制药治疗；色素性皮肤病可以用激光来治疗；肿瘤性皮肤病则多需要病理确诊并手术切除治疗。

皮肤科外用药在皮肤病治疗中也占有重要地位，其用法也大有讲究，这就需要在专科医师的指导下根据患者的性别、年龄、病因、患病部位和临床表现来进行合理应用了。