

农民朋友一定要掌握的

99个

皮肤科知识

黄鹤 总主编

全民必备一定学点懂的

99.

皮肤科知识



农民朋友一定要掌握的

99



皮肤科知识

黄钢 总主编



江西教育出版社
JIANGXI EDUCATION PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

农民朋友一定要掌握的99个皮肤科知识 / 黄鹤主编. --
南昌: 江西教育出版社, 2011.12
(农家书屋九九文库)
ISBN 978-7-5392-6259-8

I. ①农… II. ①黄… III. ①皮肤病学—基本知识
IV. ①R75

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第262448号

农民朋友一定要掌握的99个皮肤科知识
NONGMIN PENGYOU YIDINGYAOZHANGWO DE JIUSHIJIU GE
PIFUKE ZHISHI

黄鹤 主编

江西教育出版社出版

(南昌市抚河北路291号 邮编: 330008)

江西宏达彩印有限责任公司印刷

680毫米×960毫米 16开本 10.75印张 160千字

2011年12月第1版 2011年12月第1次印刷

ISBN 978-7-5392-6259-8 定价: 16.00元

赣教版图书如有印装质量问题, 可向我社产品制作部调换
电话: 0791-6710427 (江西教育出版社产品制作部)

赣版权登字-02-2011-303

版权所有, 侵权必究

前言

皮肤作为人体的第一道生理防线和最大的器官,时刻参与着机体的功能活动,维持着机体和自然环境的对立统一,机体的任何异常情况也可以在皮肤表面反映出来。

在医学上,皮肤病是有关皮肤的疾病,是严重影响人民健康的常见病、多发病之一,常见的皮肤病有银屑病、白癜风、疱疹、酒渣鼻、脓疱疮、癣、鱼鳞病、腋臭、青春痘、毛囊炎、斑秃、脱发、鸡眼、雀斑、螨虫性皮炎、湿疹、灰指甲、皮肤瘙痒、脱毛、黄褐斑等等。

很多皮肤病是内脏疾病的外在表现,即很多皮肤病变其根本原因在内脏。例如:银屑病、牛皮癣、白癜风、过敏性痒疹、红斑狼疮、内脏癌肿的皮肤表现等等,既是与细胞分裂异常、致病微生物感染及其产生的毒素、机体代谢紊乱、免疫功能失衡、内分泌紊乱、自由基毒素代谢障碍,甚至与精神、神经系统的病理变化有着间接或直接的关系。

因此,了解皮肤科的基本知识,掌握皮肤病的预防保健,对我们的健康起着非常积极的作用。本书选材广泛、内容翔实、重点突出,具有通俗易懂,易于查找的特点,使知识性与实用性并存,可为你提供家庭医疗保健参考。

目录

第一章 变应性皮肤病

1. 过敏性皮炎八大“祸根”	002
2. 认识各个部位的湿疹	004
3. 如何自我防治湿疹	005
4. 婴儿湿疹家庭九大护理	007
5. 阴囊湿疹怎么治	009
6. 乳房湿疹的治疗	010
7. 老年湿疹的预防与调养	011
8. 治疗顽固性湿疹三注意	012
9. 什么是荨麻疹	014
10. 荨麻疹防治指南	015
11. 慢性荨麻疹须知	017
12. 接触性皮炎的日常保健	019
13. 接触性皮炎的治疗	020
14. 染发染出的接触性皮炎	022
15. 皮肤病用药四必知	024
16. 皮肤药物过敏预防七点	025
17. 那些药物易引发药疹?	027
18. 警惕儿童药物性皮炎	028
19. 当心“药敏皮炎”八误区	029
20. 面部皮肤病慎用哪些药物	031
21. 彻底赶走皮肤瘙痒	032
22. 怎样防治稻田皮炎	035
23. 教你认识虫咬皮炎	036
24. 妙招防治夏季皮炎	037

第二章 真菌性皮肤病

25. 警惕足癣造成的急性炎症	042
26. 分清脚气病与“脚气”	044
27. 手足癣治疗需分型选药	045
28. 手足癣患者的综合调护	047
29. 达克宁使用四误区	048
30. 小心头癣引起脱发	049
31. 怎样辨别白癣、黄癣和黑癣	050
32. 头癣该怎么预防和治疗	052
33. 体癣的治疗须知	053
34. 股癣的易患人群及治疗	055
35. 灰指甲的六大易感因素	056
36. 灰指甲的六大危害	057
37. 如何战胜灰指甲?	059
38. 灰指甲患者四大注意	061

第三章 皮肤附属性病

39. 要青春 要战“痘”	064
40. 七大措施远离青春痘	065
41. 痤疮的饮食禁忌	066
42. 痤疮患者如何正确洗脸	068
43. 痘疤痘印的形成	069
44. 祛除痘印牢记五点	071
45. 解密痘痘健康地图	072
46. 注意螨虫的危害	074
47. 酒渣鼻各期治疗攻略	077
48. 全方位认识“斑秃”	079
49. 中医治疗斑秃的秘方	081
50. 得了斑秃该如何调养	082
51. 男人该如何保卫头发	083

52. 女性脱发如何预防	085
53. 梳头注意六细节	087
54. 饮食疗法拯救枯黄秀发	088
55. 教你几招防腋臭	089

第四章 色素障碍性皮肤病

56. 莫让黑色素往你脸上“爬”	094
57. 肌肤美白祛斑六大杀手	096
58. 高效祛斑的八大食疗方	097
59. 按摩四法驱走面部色斑	099
60. 九个好习惯预防雀斑	100
61. 老年斑是癌症袭击的信号	101
62. 如何防治老年斑?	103
63. 中医解读黄褐斑的形成	104
64. 黄褐斑不可忽视的危险信号	105
65. 有了黄褐斑该吃些啥	106
66. 女人黄褐斑不要这样“搬”	108
67. 如何解除白癜风的“白色魔咒”	109
68. 白癜风患者日常饮食	112
69. 白癜风患者生育有影响吗	113
70. 夏天当心花斑癣侵袭	114
71. 什么是银屑病	115
72. 银屑病的诱发原因	116
73. 治银屑病的注意事项	118
74. 银屑病患者洗澡四原则	119
75. 银屑病瘙痒难忍不可挠	120

第五章 病毒性皮肤疾病

76. 浅谈带状疱疹	124
77. 带状疱疹家庭防治	126
78. 水痘的治疗方法和饮食调理	127
79. 出水痘会留疤痕吗	130

80. 除疣的八种外治法	131
81. 扁平疣治疗的四大忌	133
82. 浅淡尖锐湿疣	134
83. 尖锐湿疣的认识误区	136

第六章 细菌性皮肤疾病

84. 如何让小孩远离“脓疱疮”	140
85. 甲沟炎如何正确护理	142
86. 别忽视小小的毛囊炎	143
87. 毛囊炎类型——数	144
88. 白头发乱拔易惹毛囊炎	145
89. 毛囊炎就是疖子吗	146
90. 患上疖肿别乱挤	148
91. 小儿鼻疖家庭护理四要点	149
92. 患上外耳道疖肿怎么办?	150

第七章 物理性皮肤疾病

93. 如何有效预防鸡眼?	154
94. 鸡眼治疗九个药方	155
95. 常见四种脚病的治疗	156
96. 别让痱子“恋”上小宝宝	158
97. 痱子粉和爽身粉的区别	159
98. 不可轻视的“防晒”误区	161
99. 皮肤暴晒后该怎样处理	162

第一章 变应性皮肤病

1. 过敏性皮炎八大“祸根”
2. 认识各个部位的湿疹
3. 如何自我防治湿疹
4. 婴儿湿疹家庭九大护理
5. 阴囊湿疹怎么治
6. 乳房湿疹的治疗

.....

过敏体质在首次接触过敏源时,会产生相应的抗体,抗体固定于皮肤、黏膜组织中,当再次遇到同样的过敏原,则导致肥大细胞、嗜碱细胞膜颗粒,释放组胺、5-羟色胺等过敏反应介质,过敏即可发生。例如对药物、食物、化纤衣物、塑料等过敏,过敏性皮炎的发病原因包括内在、外在因素。

1. 药疹 有些药物会引起皮肤过敏反应,主要表现为皮肤红斑、紫癜、水泡及表皮松懈、瘙痒疼痛,有时还会伴随低热。皮疹消退后多无色素沉着。西药过敏较为多见,如青霉素、磺胺类(如SMZ)、安乃近过敏。而中药中的某些成分也可作为过敏原。据报道能引起过敏反应的草药有鱼腥草、鸦胆子、天花粉、冰片、大黄等。中成药如六神丸、牛黄解毒片、复方当归注射液、丹参舒心片等。药疹发生后,必须立即停用该类药。

2. 接触性皮炎 指皮肤接触某种物质后,局部发生红斑、水肿、痒痛感,严重者可有水泡、脱皮等现象出现。能使皮肤产生接触性皮炎的物质有首饰、表链、镜架、凉鞋、化纤布料、外用药、化学品、化妆品等。一旦发现有上述症状,应立即寻找导致过敏的物品,并停止接触。容易发生接触性皮炎的人多属于过敏人群。

3. 湿疹 有明显渗出。近年来湿疹的发病率有上升的趋势,这与化学制品的滥用、环境污染、三废治理不善、生活节奏加快、精神压力加大等因素有关。

发病特点:

- A. 任何年龄均可发病。
- B. 可发生于体表的任何部位。
- C. 反复发作。
- D. 局部或全身可见红斑、丘疹、水泡、糜烂、渗出、结痂、脱屑、色素沉着。

E. 剧烈瘙痒。

4. 荨麻疹(风团、风疹块) 定义:机体对各类刺激在皮肤上表现的一种血管神经性反应(皮下组织的小血管扩张,管壁的通透性增大,发生渗出作用,形成局部水肿)。

病因:

(1)外在接触 冷、热、日光等刺激;蚊、虫叮咬;荨麻、漆树等植物;
(2)内部接触 鱼、虾、海产品、蘑菇、磺胺类药、水杨酸、青霉素、血清、寄生虫产生的毒素。

(3)精神神经 月经不调、精神紧张、疲倦、抑郁等;

(4)家族遗传史(过敏体质的遗传)。

症状:

(1)皮肤突然剧烈瘙痒或烧灼感。

(2)出疹:患处迅速出现大小不等的、局限性块状的浮肿性风团,小到米粒,大至手掌大小,常见为指甲至硬币大小,略高于周围皮肤。

5. 皮肤划痕症 皮肤瘙痒,用手抓后出现一条条伤痕。严重时不划,稍与硬物挤碰就会发病,症状同荨麻疹。

6. 紫外线过敏 阳光中的 UVA 和 UVB 这两种穿透性紫外线,会直达皮肤真皮层,使过敏体质的人身上出现红、灼、热、痛,这便是医学上常说的日光性皮炎即紫外线过敏;同时,紫外线辐射还会导致“健康杀手”——自由基在体内急剧增加,使局部皮肤产生皱纹、色素沉积、细胞损害,甚至改变免疫系统,造成更严重的光毒性和光过敏反应。常规紫外线防护措施包括防晒霜和防紫外线遮阳伞的使用,防晒霜只能阻挡部分 UVA,对 UVB 则不太管用,而防紫外线遮阳伞对从地面和墙面反射来的紫外线根本无能为力。专家指出:日光性皮炎、紫外线过敏者必须内治。

7. 食物过敏 食物过敏的表现可以是多种多样的,皮疹最为常见,多发生在脸部、口周的红斑,躯干部也较多见,瘙痒脱屑,并可有色素沉着。另有一种,在食用野菜后,经日光照射皮肤可出现光感性皮炎,面颈手部呈现慢性浮肿,全身乏力、恶心、腹泻、腹痛。引起过敏的常见食物有海鲜(尤其是贝

类)、笋、香菇、牛奶、番茄、大麦、野菜、水果、果仁、大豆、花生、巧克力等,但有时引起过敏的并非食物本身,而是消毒剂、防腐剂等,也有人发现同时服用青霉素、牛奶也会引起过敏反应,此时的病因应该是青霉素的可能性大。

8. 化妆品过敏 化妆品能导致皮肤红、肿、热、痛、起水泡等过敏症。从医学角度讲,如果发现对某种化妆品过敏,最好不用。但生活中有时却又离不开,如中老年人染发和职业女性的淡妆。这时最科学的方法是从根本上改善过敏体质。

02

认识各个部位的湿疹

湿疹是一种常见的由多种内外因素引起的表皮及真皮浅层的炎症性皮肤病。其特点为自觉剧烈瘙痒,皮损多形性,对称分布,有渗出倾向,慢性病程,易反复发作。因此,在发病早期积极治疗湿疹,把疾病防治做在早期显得尤为的重要。

湿疹患处皮肤特征:可发生于任何部位,常见于面部、耳后、四肢屈侧、乳房、手部、阴囊等处,对称分布。根据皮损特点可分为急性、亚急性和慢性湿疹。三者并无明显界限,可以相互转变。

湿疹常常发生在以下部位:

1. 手部湿疹:在湿疹患者中约占33%,因双手接触外界物质(肥皂、洗衣粉、洗涤剂),故发病率高。起病缓慢,皮损发生于手指、掌心,对称分布,皮肤浸润肥厚,表面干燥,粗糙、脱屑,冬季常出现皲裂。常因继发因素影响使病情加重,顽固难治。

2. 耳部湿疹:较常见。皮损好发于耳廓上部、耳后折皱、外耳道处。表现为红斑、渗液、结痂,自觉剧烈瘙痒,常由中耳炎或挖耳引起。

3. 乳房湿疹:主要见于哺乳期妇女。皮损局限于乳头乳晕、境界清楚,对称分布,表现为糜烂、渗液、皲裂、自觉瘙痒或疼痛,停止哺乳后易自愈。

4. 阴囊湿疹:较常见。局限于阴囊,自觉剧烈瘙痒,因经常搔抓,阴囊红肿,有轻度糜烂、渗液。慢性者表现为浸润肥厚,有薄屑、病程长,常多年不愈。

5. 女阴湿疹:为女性常见的一种湿疹。常累及大小阴唇及其周围皮肤,皮损为界限清楚的浸润性水肿,奇痒。因月经及分泌物刺激,可使病情加重。

6. 肛门湿疹:一般局限于肛门口,患处皮肤红肿、潮湿、浸润肥厚,自觉奇痒难忍,可发生皲裂。

7. 小腿湿疹:较常见,多与静脉曲张有关。皮损好发于小腿下1/3内侧,不一定对称。表现为丘疹、丘疱疹、糜烂、渗出、皮肤增厚、色素沉着、时有色素减退。

8. 婴儿湿疹:是发生在婴儿头面部的一种常见的急性或亚急性湿疹,其发病与消化功能障碍、食入或吸入某些致敏物或外界不良的刺激有关。常在婴儿出生1个月后发生,表现为红斑、丘疹、丘疱疹、糜烂、渗液、结痂,甚至可继发细菌感染,伴局部淋巴结肿大。多在两岁左右痊愈。

9. 钱币状湿疹:多发生于四肢伸侧,如手背、指背、前臂。皮损为境界清楚的圆形红斑,一般为1~3cm大小,其上有丘疹、水疱、渗出、自觉瘙痒。慢性病程,易在同一部位反复发作。

03

如何自我防治湿疹

湿疹又痒又干燥,让你极不舒服。湿疹是皮肤炎的一种,每年都有很多人患此症。治疗湿疹最主要的方法就是滋润皮肤及止痒。下面介绍的一些方法不妨参考。

1. 提防干燥的空气

干空气使皮肤炎更加恶化,尤其当冬天室内使用暖气时。保持室内空气的湿度应该是患者及其家人应首先考虑的事项。所以这时你应该考虑使用湿

气机,而且每一个房间都应该有一个。

2. 用温水泡澡

皮肤炎患者可以洗澡,但需用温水洗,这样能减少感染的机会,并有助于软化皮肤。但应避免过热或过冷的水。

3. 使用润肤产品

每次洗完澡后,都应涂上润肤乳液,以保留水分,防止水分流失。注意不要太常洗澡。

4. 避免使用止汗剂

止汗剂所含的活性成分会刺激敏感性的皮肤,容易导致皮肤过敏,所以应避免使用止汗剂。

5. 穿棉质衣服

棉质的衣服比较柔软,不会引起皮肤瘙痒。应避免合成的衣料以及紧身衣物。这些衣物不但粘身体,而且可能会导致皮肤发痒。

6. 冰敷

冰敷有助于缓解接触性皮肤炎所引起的皮肤痒。将牛奶倒入一杯冰块中,静置数分钟。将此牛奶倒在一块纱布垫上或薄棉布上,敷在皮肤痒的部位,2~3分钟。如此重复10分钟。如果此方法无效,应尽快看医生。

7. 避免快速的温度变化

快速的温度变化可能是引起湿疹的原因。从热乎乎的屋内踏入冰冷的户外,或从冷气房中进入热水浴,都可能引发皮肤病。多穿几层棉质衣物,是保护你避免快速温度变化的最佳方法。

8. 提防婴儿乳液

婴儿乳液并非治疗小孩湿疹的最佳选择。这些产品含高量水分,当水分蒸发时,反而使皮肤更干燥、更痒。

9. 多用水冲洗你的衣物

洗衣服时,应多用水将你衣物上的洗衣粉冲干净,以免引发皮肤过敏。

10. 危险讯号

(1)如果你脸上出现一片红色的疹子,形似蝴蝶,患部发痒,且产生鳞

状物。

(2)严重关节痛、发烧、肺炎等症状。如果你有这些症状,应立刻去医院检查治疗。

04

婴儿湿疹家庭九大护理

婴儿湿疹,也叫“胎毒”“奶癣”,是婴儿时期常见的一种皮肤病,属于变态反应性疾病,也叫过敏性疾病,以1~3个月大的婴儿最为多见。导致婴儿湿疹发生的原因比较复杂:外界对婴儿皮肤的刺激、婴儿消化不良以及先天性的过敏体质都可能诱发此病。

婴儿湿疹常常呈对称性分布,大多发生于婴儿的面颊、额头、眉间和头部以及皮肤皱折处,有时也可累及婴儿的躯干和四肢。发病初期,可在患儿局部皮肤上见到红斑丘疹,有瘙痒感。几日后,丘疹会转变为小点状的水疱,水疱破溃后可有液体渗出,渗液干后可在局部形成厚痂,症状严重时还可出现局部皮肤糜烂,甚至继发感染。

婴儿湿疹可分为干燥型湿疹和脂溢型湿疹两种。干燥型湿疹多见于瘦弱的婴儿,好发于婴儿的头皮、眉间等部位,其皮损常表现为有少量的灰白色糠皮样皮屑脱落,无明显的液体渗出。但患有此型湿疹的婴儿常常会因阵发性的剧烈瘙痒而哭闹不止或不能安静入睡。脂溢型湿疹,常见于比较肥胖的婴儿,以头顶、眉际、鼻旁及耳后多见。发病初期可在婴儿的两颊见到红斑、丘疹或丘疱疹,丘疹上常会渗出淡黄色的油脂,并结成油腻性痂皮,但痒感不太明显。

对于患有婴儿湿疹的患儿,其家长的细心护理是促进其康复的有力保障。那么,家长应该怎样护理这样的患儿呢?主要应注意做到以下9点:

1. 如果孩子出现了湿疹,母亲在母乳喂养期间要忌吃鱼、虾、蟹、鸡蛋以及辛辣的食物,同时还要避免饮酒。

2. 患儿的饮食要定时定量,最好吃母乳。如果患儿是喝牛奶,则要多加水少加糖,而且牛奶煮沸的时间要稍长一些。此外,患儿如有消化不良,应及时进行治疗。

3. 要避免让有刺激性的物质接触孩子的皮肤,尤其是不能接触孩子的湿疹,也不要患处涂擦油脂丰富的护肤品;同时,要禁止用肥皂和过烫的水清洗患处。

4. 应保持适宜的室温,因为室温过高会使湿疹的瘙痒感加重。

5. 平时要给孩子穿松软、宽大的棉织品或细软布料的内衣,避免穿化纤织物,而且内、外衣均要忌羊毛织物以及绒线衣衫。婴儿的尿布应勤洗勤换。

6. 可给患儿口服0.2%的苯海拉明糖浆,给药的剂量应按每天每公斤体重1~2毫克计算,每天分3~4次服用。也可给患儿口服扑尔敏,给药剂量的按每天每公斤体重0.35毫克计算,每天分3~4次服用。

7. 对面积不大、病情较轻的湿疹,可在患处涂擦糖皮质激素类软膏(如皮炎平软膏、复方地塞米松霜等),但由于此类药物具有一定的副作用,所以需要在医师的指导下使用,而且不宜涂擦得太厚。对脂溢型湿疹患儿,只需在其患处经常涂擦一些植物油(如茶油等),即可使痂皮逐渐软化脱落。对有皮肤糜烂的患儿,可先用洁菌灵洗液清洗掉渗出液,然后在患处涂擦氯锌油(每天涂2~3次);或者先用3%的硼酸溶液湿敷患处,然后再外涂氧化锌油剂(每天涂2~3次),待渗液减少后可改为只外涂硼锌糊,每天涂2~3次,直至痊愈。有继发感染时,还可外涂一些抗生素药物,如新霉素软膏、百多邦等。

8. 家长要避免婴儿在患病期间与患有单纯性疱疹的人接触,以免患儿并发卡波西水痘样疹。

9. 在患儿睡觉前,家长应先将婴儿的两手适当地束缚一下,以防婴儿抓伤其皮肤。

除了上述几点,家长们还应注意,婴儿湿疹与婴儿特应性皮炎和婴儿脂溢性皮炎等疾病的很多症状都相似,所以,婴儿的皮肤上一旦出现红斑丘疹,还是要及时到医院就诊,以免一律按照婴儿湿疹处理而贻误了病情。