

名医支招防治 皮肤病

上海市医学会
上海市医学会皮肤科专科分会 组编



上海市医学会
百年纪念科普丛书
1917—2017

皮肤科 巅峰荟萃

31 篇经典科普之作

100 条海上名医权威答惑

助力解脱皮肤困扰

上海科学技术出版社

名医支招防治 皮肤病

上海市医学会
上海市医学会皮肤科专科分会
组编



上海市医学会
百年纪念科普丛书
1917—2017

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

名医支招·防治皮肤病 / 上海市医学会, 上海市
医学会皮肤科专科分会组编. —上海: 上海科学技术
出版社, 2018. 1

(上海市医学会百年纪念科普丛书)

ISBN 978-7-5478-3707-8

I. ①名… II. ①上…②上… III. ①皮肤病—防治
IV. ①R751

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 218073 号

名医支招

防治皮肤病

上海市医学会

上海市医学会皮肤科专科分会

组编

上海世纪出版(集团)有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235 www.sstp.cn)

苏州望电印刷有限公司印刷

开本 720×1000 1/16 印张 10.5

字数: 138 千

2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-3707-8/R·1449

定价: 30.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题, 请向工厂联系调换

内容提要

本书是由上海市医学会皮肤科专科分会组织上海市各大医院长期从事皮肤病、性病防治的教授、专家和学者共同编写而成。

书中主要以问答的形式,对人们关注的、一直感到困惑的皮肤病问题进行了解答,全书从“读经典”和“问名医”两大视角展开,总计 131 个题目和问题,对常见皮肤病的预防和治疗均能起到积极的推动作用。内容全面,既强调科学性、针对性,又具有很强的指导性和可操作性。文字简明易懂,可供广大皮肤病患者及其家属阅读参考。

上海市医学会百年纪念科普丛书

编委会

主 编:	徐建光				
副主编:	马 强	朱正纲	孙晓明	孙颖浩	陈国强
	陈赛娟	桂永浩	葛均波	颜世洁	瞿介明
编 委:	丁 强	于广军	马 端	王卫庆	王学锋
	王敏杰	王德辉	方唯一	邓小明	田 红
	包玉倩	吕中伟	朱国行	华克勤	刘士远
	刘中民	刘建民	刘皋林	江孙芳	孙 锟
	孙建华	孙晓溪	李 铮	李春波	杨程德
	吴坚平	何燕玲	狄 文	沈国芳	张 晨
	张 琳	张文宏	张继明	陆 舜	陈文华
	陈尔真	陈丽云	邵贵强	范存义	范先群
	林晓曦	金震东	周行涛	胡超苏	侯立军
	俞卓伟	施伟民	姜建元	姜格宁	倪兆慧
	郭胤仕	黄国英	章 雄	章振林	傅志仁
	谢渭芬	楼文晖	管阳太	谭 鸣	熊源长

编委会办公室

主 任:	颜世洁				
副主任:	田 红	刘丙龙			
成 员:	王忆雯	宁 燕	华 飞	孙 瑜	沙燕倩
	张 力	陈燕昀	徐 英	楚 青	魏 爽

(按姓氏笔画排序)

本书编委会

主 编：施伟民

副主编：徐金华 顾 军 潘炜华 吴文育

编 委：(按姓氏笔画排序)

王 强	王秀丽	王宏伟	王国江	王榴慧
方 芳	邓 辉	卢 忠	史玉玲	李 斌
李咏梅	杨勤萍	吴建华	汪五清	宋宁静
张慧敏	陈 戟	陈向东	陈江汉	赵敬军
姚志荣	钱秋芳	徐 楠	徐顺明	曹 华
傅雯雯	温 海	褚美琴	蔡茂庆	潘 萌
鞠 强				

总序

上海市医学会成立于1917年4月2日,迄今已有100年的悠久历史。成立之初以“中华医学会上海支会”命名,1932年改称“中华医学会上海分会”,1991年正式更名为“上海市医学会”并沿用至今。

百年风雨,世纪沧桑,从成立之初仅13人的医学社团组织,发展至今已拥有288家单位会员、22000余名个人会员,设有92个专科分会和4个工作委员会,成为社会信誉高、发展能力强、服务水平好、内部管理规范的现代科技社团,荣获上海市社团局“5A级社会组织”、上海市科协“五星级学会”。

穿越百年历史长河,上海市医学会始终凝聚着全市广大医学科技工作者,充分发挥人才荟萃、智力密集、信息畅通、科技创新的优势,在每一个特定的历史时期,在每一次突发的公共卫生事件应急救援中,均很好地体现了学会的引领带动作用。近年来,在“凝聚、开放、服务、创新”精神的指引下,学会不忘初心,与时俱进,取得了骄人的成绩。

2016年,习近平总书记在“全国卫生与健康大会”上发表重要讲话,指出“没有全民健康就没有全面小康”,强调把人民健康放在优先发展的战略地位。中共中央国务院印发的《“健康中国2030”规划纲要》明确了“共建共享、全民健康”是建设健康中国的战略主题,要求“普及健康生活、加强健康教育、提高全民健康素养”,要推进全民健康生活方式行动,要建立健全健康促进与教育体系,提高健康教育服务能力,普及健康科学知识等。上海市医学会秉承健康科普教育的优良传统,认真践行社会责任,组织动员广大医学专家积极投身医学科普创作与宣传教育。

近年来,学会重点推出了“健康方向盘”系列科普活动、“架起彩虹桥”系列医教帮扶活动和“上海市青年医学科普能力大赛”三项科普品牌。通过科普讲座、咨询义诊、广播影视媒体宣传以及推送科普文章或出版科普读物等多种形式、多渠

总序

道,把最前沿的医学知识转化成普通百姓健康需求的科普知识,社会反响良好。配合学会百年华诞纪念活动,其间重点推出了百场科普巡讲活动和百位名医科普咨询活动。上海市医学会以其卓有成效的科普宣教工作受到社会各界好评,荣获上海市科委颁发的“上海科普教育创新奖—科普贡献奖(组织)二等奖”、中华医学会“优秀医学科普单位”和“全国青年医学科普能力大赛优秀组织奖”,成为上海市科协“推进公民科学素质”百家示范单位之一。

为纪念上海市医学会成立 100 周年,同时将《“健康中国 2030”规划纲要》精神进一步落到实处,我们集中上海医学界的学术领袖和科普精英编著出版这套科普丛书,为大众提供系统的医学科普知识以及权威的疾病防治指南,为“共建共享、全民健康”的健康中国建设添砖加瓦。在这套丛书里,读者既可以“读经典”——呈现《再造“中国手”》等丰碑之作,重温医学大家叱咤医坛的光辉岁月,也可以“问名医”——每本书约有 100 名当代名医答疑解惑,解决现实中的医疗健康困扰。既可以通过《全科医生,你家的朋友》佳作,找到你的家庭医生,切实地感受国家医疗体制改革的努力给大众带来的健康保障;也可以领略《从“削足适履”到“量身定制”——医学 3D 打印技术》《手术治疗糖尿病的疗效如何》等医学前沿信息,感受现代医学科技进步带来的福音。

经典丰满的内容,来源于团结奋进、齐心协力的编写团队。这套丛书涉及上海市医学会所属的 50 余个专科分会,编委达 2 000 余名,参与编写者近 5 000 人,堪称上海市医学会史上规模最大的一次集体科普创作。我相信,每一位参与科普丛书的编写者都将为在这场百年盛典中留下了手迹,并将这些健康科普知识传播给社会大众而引以为荣。

在此,我谨代表上海市医学会向所有积极参与学会科普丛书编著的专科分会编委会及学会工作人员,向关注并携手致力于医学科普事业发展的上海科学技术出版社表示衷心的感谢!

源梦百年、聚力同行,传承不朽、再铸辉煌。愿上海市医学会薪火不熄,祝万千家庭健康幸福!

上海市医学会

徐建光

会长

2017 年 5 月

前言

今年是上海市医学会百年华诞,也是上海市医学会皮肤科专科分会八十大寿。抚今追昔,上海皮肤病学事业在先辈们的引领、业界同仁们的不懈努力下,披荆斩棘,砥砺前行,形成了今天上海皮肤病学科的辉煌成就,令人不胜感慨。

早在1937年,一群忧国忧民的皮肤科医生怀着推动上海皮肤病事业的良好愿望,由我国早期著名皮肤性病学家于光元先生发起,在上海成立了“中华医学会皮肤花柳科学会上海分会”,当时会员仅有7人,形成了上海市医学会皮肤科专科分会最早的雏形。1951年4月,于光元先生会同当时沪上著名“皮花科”医生殷木强、孙克锦、杨国亮、尤彭熙、朱仲刚、黄志尚等先辈在当时的“同济医院”(原址现为上海长征医院)举行了皮肤科专科分会成立仪式,标志着上海市医学会皮肤科专科分会的涅槃重生。

分会成立伊始,坚持积极配合政府工作要求和疾病防治目标,深入基层开展防病、治病和宣教工作;长期注重学科建设和专业教育,为国家培养了大量的皮肤病专业人才,正是这一大批璀璨的群星孜孜以求、坚持不懈的努力,奠定了上海皮肤病界在我国皮肤病事业中的重要地位。改革开放以来,上海市皮肤病界再创辉煌,不仅在规模上得到了巨大的发展,而且精英辈出。分会高度重视学术交流和继续教育,为广大皮肤科工作者提供学习的平台,秉承“服务基层”的良好传统和理念,积极加强基层科普活动,开展郊县学术交流。

值此上海医务界和上海皮肤病界隆重庆祝的年份里,我们上海市医学会皮肤科专科分会组织相关专家、教授和学者们共同撰写了《名医支招·防治皮肤病》这本小册子。书中主要介绍常见皮肤病的诊疗常识,希望为社会大众了解皮

前言

皮肤病防治打开一扇方便之门,并以此书纪念和庆祝上海市医学会百年华诞和皮肤科专科分会八十大寿。

上海市第一人民医院皮肤科主任、主任医师、教授

上海市医学会皮肤科专科分会主任委员

施伟民

2017年5月

目录

CHAPTER ONE

读经典

1

色素障碍性皮肤病	003
一、皮肤怕晒:短时间老年斑暴增需引起警惕	003
二、非致病性老年皮肤色素改变	005
三、告别刺眼白斑,白癜风患者也能乐享人生	008
四、患了白癜风该怎么办	010
五、白癜风患者的饮食建议	012
六、细嫩肌肤不要斑	013
七、如何正确认识色素痣	016
瘙痒相关性皮肤病	018
八、皮肤干痒,应对有方	018
九、秋燥:关注干燥综合征	021
十、人工皮炎——皮肤的自我伤害	023
十一、老年性皮肤瘙痒症的膏方调理	025
过敏性皮肤病	027
十二、敏感性皮肤与皮肤过敏是一回事吗	027
十三、异位性皮炎怎么治疗	029
十四、春季“上火”原因细甄别	031
十五、出现药疹该怎么应对	033
十六、牛皮癣是什么病	035
十七、银屑病:不正规治疗比不治更可怕	037
感染性皮肤病	039
十八、水痘好后会留瘢痕吗	039
十九、如何防治手、足癣	041
二十、“梅毒”常识	043
二十一、了解淋病,远离性病	045
美容相关性皮肤病	047
二十二、爱喝酒?爱化妆?小心蚊子送“红包”	047
二十三、外病须内治,青春何惧“痘”	049

二十四、告别腋臭,“腋”来香转变记	052
二十五、美丽人生从“头”开始	054
二十六、脂溢性脱发的防治有诀窍	056
二十七、注射美容	058
二十八、冬春女性护肤润字当先	060
儿 童 皮 肤 病	062
二十九、儿童血管瘤知多少	062
三十、宝宝湿疹 应对有方	064
三十一、痒痒痒! 儿童虫咬性皮炎怎么办	068

CHAPTER TWO

2

问名医

感 染 性 皮 肤 病	073
1. 单纯疱疹是什么病	073
2. 妊娠期发水痘会影响胎儿吗	073
3. 为什么带状疱疹会留下神经痛后遗症	074
4. 疣如何治疗	075
5. 扁平疣为什么会越长越多	076
6. 传染性软疣是性病吗	077
7. 手足口病是如何发生的	078
8. 脓疱疮是一种什么疾病	079
9. 体癣与股癣有差别吗	080
10. 手、足癣患者需注意些什么	081
11. 什么叫“冬病夏治”	081
12. “灰指甲”为什么易复发	082
13. “灰指甲”会自己好吗	083
14. 为什么说“花斑癣”不是“癣”	083
15. 指间浸渍发白是念珠菌感染吗	084
虫 媒 性 皮 肤 病	086
16. 如何摆脱反复不断的“疥疮”困扰	086
17. 人虱是什么病	087
18. 什么是隐翅虫皮炎	087

19. 哪些虫子会引起虫咬皮炎	088
20. 家里这么干净也会发生虫咬皮炎吗	089
变态反应性皮肤病	091
21. 什么是湿疹	091
22. 手上的湿疹为什么需要认真对待	091
23. 怎样处理和预防“蚊子包”的出现	092
24. 小儿老是皮肤过敏是怎么回事	093
25. 什么是异位性皮炎	093
26. 发生药物过敏怎么办	094
27. 服药后出现的皮疹都是药疹吗	095
28. 怎样赶走“挠人”又“恼心”的皮炎湿疹	095
29. 得了荨麻疹要忌“发物”吗	096
30. 如何避免化妆品过敏	097
31. 什么是接触性皮炎	097
32. 如何应对敏感性皮肤及脂溢性皮炎	098
物理性皮肤病	100
33. 夏季皮炎能否根治	100
34. 日晒伤如何防护与治疗	100
35. 中医如何防治手足皲裂频频发作	101
36. 年年发冻疮,又痛又痒如何防治	102
37. 哪些人容易生痱子	102
38. 鸡眼和胼胝如何鉴别	103
瘙痒性皮肤病	104
39. 如何摆脱瘙痒	104
40. 慢性瘙痒中医中药有何妙招	104
41. 为什么会出现神经性皮炎	105
42. 什么叫结节性痒疹	106
43. 皮肤上密集的痒性肉疙瘩是什么	106
丘疹鳞屑及红斑性皮肤病	108
44. 银屑病治疗应注意什么	108

45. 头皮银屑病该如何进行日常护理和治疗	108
46. 银屑病生物制剂治疗的适应证是什么	109
47. 银屑病能否根治	110
48. 扁平苔藓如何治疗	111
49. 玫瑰糠疹是性病吗	111
50. 玫瑰糠疹为什么要做性病相关检查	112
51. 孩子脸上长白斑是“虫斑”吗	113
自 身 免 疫 性 皮 肤 病 	115
52. 如何早期预测皮炎患者的预后	115
53. 红斑狼疮患者如何进行膳食管理	116
54. 天疱疮是怎么回事	117
血 管 性 皮 肤 病 	119
55. 患过敏性紫癜已三个月能治愈吗	119
56. 结节性红斑对患者的危害大吗	119
57. 色素性紫癜性皮肤病是怎么引起的	120
皮 肤 附 属 器 疾 病 	121
58. 酒渣鼻是如何形成和发病的	121
59. 酒渣鼻如何分型及治疗	121
60. “鬼剃头”是怎么回事	122
61. 斑秃是怎样发生的	123
62. 为什么朋友的斑秃不治疗也能好,我吃药也长不出来头发呢	124
63. 头皮屑多是病吗	125
64. 脱发的常见原因是什么	125
65. 染发剂对头发有影响吗	126
66. 反复长痘怎么回事	126
67. 如何有效防治痤疮	127
68. 红色痘印该怎么去除	127
色 素 障 碍 性 皮 肤 病 	129
69. 雀斑没有办法治疗吗	129
70. 如何防治有损颜面的黄褐斑	129

71. 中医药治疗黄褐斑有何高招	130
72. 太田痣如何治疗	131
73. 什么是获得性双侧性太田痣样斑	131
皮肤肿瘤	133
74. 有“痣相”是好事还是坏事	133
75. 是不是所有的痣都是黑色的	133
76. 怎么判断自己身上的“黑点”是不是一颗色素痣	134
77. 如果身上出现色素痣应怎么处理	134
78. 面部持续多年的斑块需要警惕皮肤基底细胞癌吗	135
79. 皮肤持续多年溃破不愈需要警惕鳞癌可能吗	136
80. 鳞癌如何判断和处理	136
81. 老年斑是怎么回事	137
82. 血管瘤要早点治疗吗	138
83. 外阴黏膜白斑是“皮肤癌”吗	139
84. 老年面部日光性角化会癌变吗	140
遗传性皮肤病	141
85. “鸡皮肤”是遗传的吗	141
86. 掌跖角化病是出生就有的吗	141
87. 掌跖角化病为什么会有“灰趾甲”	142
88. 鱼鳞病患者在日常生活中如何护理	143
性传播疾病	144
89. 为何有些梅毒患者治来治去血清检查总是阳性	144
90. 下身长了小疙瘩是尖锐湿疣吗	145
91. 尖锐湿疣可采用光动力治疗吗	146
92. 治疗过的尖锐湿疣怎么还会再发出来	146
93. 生殖道、尿道的沙眼衣原体感染是性病吗	147
94. 包皮龟头炎反复发作是怎么回事	148
95. 生殖器疱疹会自愈吗	148
96. 如何减少生殖器疱疹的复发	149

医 学 美 容 	150
97. 中医膏方除了治病还有何其他功效	150
98. 皮肤科美容治疗手段有哪些	150
99. 玻尿酸是什么	151
100. 肉毒毒素是什么	152

CHAPTER ONE

1

读 经 典