

PiFuBing BaiWen

皮肤病 百问

朱学骏 著



北京大学医学出版社

RZ51

健康走进百姓家丛书

皮肤病百问

朱学骏 著

北京大学医学出版社

PIFUBING BAIWEN

图书在版编目 (CIP) 数据

皮肤病百问 / 朱学骏著. —北京: 北京大学医学出版社,
2013.10 (2014.3 重印)

ISBN 978-7-5659-0671-8

I. ①皮… II. ①朱… III. ①皮肤病-防治-问题解答
IV. ①R751-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 242719 号

皮肤病百问

著 者: 朱学骏

出版发行: 北京大学医学出版社 (电话: 010-82802230)

地 址: (100191) 北京市海淀区学院路 38 号 北京大学医学部院内

网 址: <http://www.pumpress.com.cn>

E - mail: booksale@bjmu.edu.cn

印 刷: 北京瑞达方舟印务有限公司

经 销: 新华书店

责任编辑: 许 立 责任校对: 金彤文 责任印制: 张京生

开 本: 850mm×1168mm 1/32 印张: 6.5 字数: 120 千字

版 次: 2014 年 1 月第 1 版 2014 年 3 月第 2 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5659-0671-8

定 价: 18.00 元

版权所有, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

作者简介



北京大学第一医院终身教授。皮肤性病科主任医师、博士生导师。

曾任皮肤性病科主任，北京大学皮肤性病学系主任；中国皮肤科医师协会会长，中华医学会皮肤性病学会副主任委员，国家药典委员会委员。美国及德国皮肤科协会国际名誉会员。1992年起享受政府特殊津贴，1994年获卫生系统有突出贡献的中青年专家称号。2007年获中国医师奖。

从医40余年，临床经验丰富，在免疫学及病理学有深厚造诣，擅长解决疑难重症及治疗大疱性皮肤病。发表论文400余篇，主编专著十余部，曾荣获多项国家级、部委级及北京市科研成果奖。

重视教书育人，言传身教。2006年荣获教育部及国务院学位委员会“全国优秀博士学位论文指导教师”，2007年度荣获北京大学医学部“桃李奖”。荣获2013年北京大学“国华杰出学者奖”。

序

1. 您个人使用微博的初衷是什么？

2011年11月，我从中国医师协会皮肤科分会会长职位上卸任后，决心继续服务于我所钟爱的皮肤科学事业，致力于年轻皮肤科医生的培养，致力于皮肤保健及皮肤病防治知识的科普教育，在这样一个背景下，我在新浪微博开通了个人微博。

2. 您在使用微博中如何同患者及同行互动？

微博为普及皮肤保健及皮肤病防治知识提供了一个很好的平台。这是基于皮肤科学的特殊性：

(1) 皮肤病多发、常见，绝大多数并不危及生命；很多治疗皮肤病的外用药物属于非处方药（OTC），在药房购买无需医生处方。如果为大众普及一些科普知识，就可免去医院之劳。

(2) 皮肤病以形态学为主，通过清晰的照片，有经验的医生就可以做出临床诊断。我主持科室临床病理讨论（CPC）已有30余年，方法就是将患者照片放在屏幕上，学生根据皮肤的基本损害进行疾病诊断。在回答微博患者咨询时，我都会要求对方上传清晰的疾病照片。因此，微博对于皮肤病的咨询是有其独特优势的。

但微博不能代替面对面的诊病，因此，在回答患者咨询时，我总会加一句：“咨询意见，供参考”。需要强调的是，最终诊断还需要医生的面诊。

微博开通以后，很受欢迎，每天都能收到许多问题。短

短一年多，粉丝已经超过 16 万。

3. 您认为微博对工作有何影响或帮助？

开通微博主要是回报社会。我个人从医四十余年，积累了很多知识，虽已年迈，但仍希望将自己的知识奉献给曾经帮助我成长的皮肤病患者，尽一份社会责任。我现在既在医院中处理疑难杂症，又在微博上“接地气”，了解普通大众的日常皮肤问题。在微博上还有一些皮肤科同行与我交流，就一些皮肤病问题进行探讨。使我可以了解基层皮肤科医生对疾病的处理方式，从而为我今后对培训基层医生提供了素材。

我认为在微博上传授的不应仅仅是医学知识，更有医德在其中。不但学会治病，更要学会做人，做一个作风正、技术精的好医生。对于网上的不正之风我会加以制止，对借本人微博作不实宣传的会加以澄清，明正视听，使大众不被误导。

4. 您如何看待微博这种开放性网络交流平台？

微博为普及皮肤保健及皮肤病防治知识提供了一个很好的平台。患者可以咨询皮肤疾病，医生可以进行科普宣教。一年来，我坚持每晚用 1~2 个小时在网上回复网友提出的问题。最近，我已经将网友们提出的常见皮肤问题以问答形式加以整理，编写成《皮肤病百问》。不久将由北京大学医学出版社出版发行。

以上采访记录发表于 2013 年 3 月的皮肤科时讯。就作为本书的序吧！

朱学骏

北京大学第一医院

皮肤性病科教授

2013 年 9 月

目 录

开场白	1
第一部分 皮炎湿疹类非感染性皮肤病	5
何为湿疹？皮炎与湿疹有何区别？	6
湿疹的原因	7
各部位的湿疹	12
湿疹治疗的一般原则	19
治疗湿疹的非激素药膏	20
关于激素	21
如何作湿敷	23
手脚湿疹的治疗	24
妊娠期及哺乳期湿疹的治疗	25
特应性皮炎及婴儿湿疹	26
婴儿湿疹、尿布疹	29
患了湿疹能吃海鲜吗？如何忌口？	30
过敏原测试	32
面部脂溢性皮炎	33
头皮屑多、痒	35
手掌脱皮、汗疱疹及汗疱疹样湿疹	36
日光性皮炎	38
药物性皮炎（药疹）	40
神经性皮炎、结节痒疹、痒疹及皮肤淀粉样变	45

荨麻疹	49
形形色色的慢性荨麻疹	50
慢性荨麻疹的治疗	51
荨麻疹与湿疹有什么区别?	53
急性荨麻疹	54
饮酒过敏	56
妊娠期荨麻疹的用药	57
银屑病(俗称牛皮癣)	58
银屑病有传染性吗?	59
银屑病的治疗	60
不要命的病, 不应使用可能威胁生命安全 的药来治疗	64
银屑病患者需要忌口吗?	65
谨防虚假广告!	65
掌跖脓疱病	66
玫瑰糠疹	67
烟酸缺乏症	68
第二部分 感染性皮肤病	69
手足癣、体股癣	70
手足癣与手足湿疹如何区别	72
甲癣	73
花斑癣(汗斑)	74
融合性网状乳头瘤病	75
念珠菌性龟头包皮炎(男), 念珠菌性外阴 阴道炎(女)	75

带状疱疹	76
带状疱疹相关的疼痛	78
水痘	80
单纯疱疹及复发性生殖器疱疹	81
幼儿急疹	82
风疹	83
病毒疣	83
扁平疣	84
寻常疣	85
跖疣	86
尖锐湿疣	87
丝状疣	89
传染性软疣	89
丹毒	90
毛囊炎、疖肿	91
脓疱病(黄水疮)	92
虫咬皮炎	93
疥疮	96
阴虱病	97
隐翅虫皮炎	98
毛虫皮炎	99
蜱叮咬	100

第三部分 痤疮、毛发病、腋臭、甲病及	
鸡眼等	101
为什么青春期爱长痘痘?	103

出油多、毛孔大怎么办?	106
中年女性痤疮	108
令人烦恼的痘印和痘坑!	109
痤疮的治疗	110
新生儿痤疮	114
酒渣鼻 (玫瑰痤疮)	
与面部红血丝	115
敏感性皮肤	117
洗脸及洗澡	119
皮肤护理	121
医学护肤品或药妆	123
鱼鳞病	127
手足皲裂	128
皮肤瘙痒	130
脱发	133
斑秃、全秃及普秃	134
男性型脱发(雄激素性秃发)	135
毛发苔藓	137
腋臭	138
手足多汗	140
痱子	141
包皮过长与包茎等	142
异位皮脂腺	143
甲银屑病、甲白点、绿甲	143
嵌甲	145

鸡眼与胼胝	145
冻疮	146
褥疮	148
第四部分 色素性皮肤病等	149
基础知识	150
色素痣	150
蓝痣及蒙古斑	153
纵行黑甲	153
甲下出血	154
晕痣	155
浅表色素毛痣	155
眼褐青色斑(太田痣)	156
获得性颧部褐青色斑	156
黄褐斑	157
雀斑	158
激光去斑	158
黑棘皮病及皮肤发黑	159
黑变病	160
炎症后色素沉着	160
文身	161
压力性紫癜	161
过敏性紫癜	162
结节性红斑与硬红斑	163
太阳灼伤(日晒伤)	164
火激红斑	165

紫癜样皮炎	165
白癜风	166
色素减退斑	168
外阴白斑	169
红斑狼疮	169
皮炎	170
硬皮病	172
天疱疮	172
大疱性类天疱疮	174
第五部分 皮肤肿瘤及老年性皮肤改变	175
汗管瘤与粟丘疹	176
皮肤纤维瘤	176
脂溢性角化症	177
表皮样囊肿	178
多发性脂囊瘤	179
脂肪瘤	179
皮脂腺痣	180
睑黄疣	180
血管瘤	181
妊娠纹或萎缩纹	183
瘢痕疙瘩与肥厚性瘢痕	183
老年性皮肤改变	185
老年性皮肤瘙痒症	187
冬季瘙痒症	187
常见的皮肤恶性肿瘤	188

见、多发，大多是些“小毛小病”，而且不少外用药均为非处方药，在药店无需处方，就可以买到。微博作为一个公共平台，我是本着普及皮肤病的防治知识，尝试着开了微博，并尽可能提供咨询意见的。

开微博以来，受到网友们的厚爱与信任，每天都收到不少问题。我已将常见问题整理成文，放在北京大学第一医院（北大医院）网站。希望有问题者，请先上 <http://www.bddy.com.cn>，进入重点科室“皮肤科”，点击“科普知识”，多数问题是可以找到解答的。如还有问题，再提出来。

开微博后收到的问题越来越多！对非专业的描述、照片，多数情况下既无性别，也无年龄，要据此作出诊断对我是前所未有的挑战，有时几乎是不可能！我尽量作答，希望借此普及皮肤保健及皮肤病防治的有关知识。同时，我要再次重申，微博上只是咨询意见，最终诊断及治疗方案，还是要依靠所在地的专业医生！

由于医学的复杂性，医生的诊疗在于如何把握患者情况，施行个体化的治疗！但微博有字数限制，片言只语，几张照片，是不可能对患者情况有一个全面了解的，尤其是复杂疾病。微博只能就一些共性的问题，作一解答！提供咨询意见。

* * * *

我不主张身体一有问题，不管大小就用药物！须知机体本身是有很强自我修复能力的！我这辈子很少

吃药。虽然工作在医院，但很少看病，有些小毛病往往挺几天，就自然好转了！再则，让机体自然修复，还锻炼了自身的免疫功能，增强了机体的抗病能力！

我的养生之道是“乐观、豁达的心态，规律、健康的生活，丰富、平衡的饮食及适度、经常的运动”。当然作为皮肤科医生，知道如何科学地作好皮肤的护理。

久病成良医。我认为对某些慢性病如湿疹、荨麻疹，治疗最好的助手应该是自己，只有本人才最了解自己，才最有可能找出病因，并避免之。不要过度依赖药物及化验，也不主张大把大把的服药。古人云：“三分靠药，七分靠养”，就有这份含义。人体有很强的自身修复能力，要注意保护、调动，而不是去压制这种能力！

* * * *

☞ 皮肤基础知识

皮肤从外向内分表皮、真皮及皮下组织。还有四个附属器：毛囊、皮脂腺、汗腺〔含小汗腺（学名外泌腺）及大汗腺（学名顶泌腺）〕甲。皮脂腺及大汗腺开口于毛囊，小汗腺直接开口于表皮。表皮位于皮肤最外层，是人体中代谢最为活跃的部分，表皮中并无血管，营养靠真皮血管供应。

☞ 皮肤基础知识

表皮位于皮肤最外层，从外至内为角质层、颗粒层、棘细胞层及基底细胞层。基底层不断长出新细胞，向上更新；角质层则是由一二十层死亡细胞交叉

重叠的；表皮约一个半月更新一次，如果更新太快，表皮来不及完成角化（角化不全），如银屑病表皮更新仅 8~10 天，就出现皮屑；若角化不全发生在指甲，就成白点。

☞ 皮肤基础知识

皮肤是人体最大的器官，重量约占体重 16%，面积成年人为 1.5~2 平方米。皮肤厚度从 0.5 毫米~4 毫米（指表皮及真皮，不包括皮下组织）不等，眼睑、外阴及乳房处的皮肤最薄，手掌、足跖最厚。皮肤被覆在全身体表，就像万里长城一样时刻在守护着并抵御着外界各种物理、化学、机械、生物的刺激和侵扰。

☞ 皮肤基础知识

皮肤作为身体第一道防线，除担负着重要防御功能外，还起着体温调节作用。皮肤使机体保持恒温。自然界气温变化很大，冬季冰天雪地，夏天烈日炎炎，但人核心体温恒定，接近 37℃。靠的是皮肤对体温调节：一是出汗，每天出汗约 600 毫升。炎热夏天，可大汗淋漓，汗挥发带走体表热量；二是血管舒缩，冬季外周血管收缩，手“冻得发紫”；热时血管扩张，使体表能更多散热。

没有皮肤，人无法在变化不定的外界环境中保持核心体温的恒定，因此，是无法生存的。人体表温度可随外界气温而有变化，一般，测体温是将体温计放在腋部，但最好是放入口腔舌下（口表）或肛门内（肛表）。

第一部分

皮炎湿疹类非感 染性皮肤病



何为湿疹？皮炎与 湿疹有何区别？

湿疹是机体对内外各类刺激的一种过敏反应。病程慢性，常反复发作。急性期皮疹红，有丘疹、水疱，常有渗出、流水；慢性期皮疹革化肥厚，瘙痒明显。湿疹可发生在任何年龄。皮疹可以局限，也可以泛发。

湿疹与皮炎是可以通用的。湿疹，顾名思义容易流水，是“湿”的。到了慢性期皮损增厚，瘙痒，常称为皮炎。

问：本人36岁，患湿疹；宝宝6岁，也患湿疹。春节期间本人和宝宝被湿疹折磨，全身都痒，直到抓出血为止。用了许多外用药，也没能根治，特向您求助！

答：湿疹是个比较麻烦的过敏性皮肤病！困难在于病因不好找，最常见的原因是食物及环境因素，加上自身的过敏体质！湿疹与环境湿度的关系并不大！而是与环境中的过敏因素或人的过敏性体质有关！有遗传倾向的湿疹称为“特应性皮炎”，你本人有湿疹，孩子也有湿疹，而且皮疹广泛，很可能是特应性皮炎，请参阅“特应性皮炎”的内容。