家庭自助医疗百科

皮肤病

编者◉ 向井秀树

译者◉ 张欣 毕桂娇 王合

辽宁科学技术出版社

沈阳

需要全本请访问 www.ertongbook

目 录

前言

第一章 健康皮肤的结构与功能

员 皮肤是机体防御屏障的最前沿，应努力保护它 …… 穴猿雪

圆 皮肤标志着时代的变化 …… 穴缘雪

猿 皮肤组织的多重构造 …… 穴苑雪

源 睡眠中娇嫩皮肤的更新 …… 穴怨雪

缘 个性丰富的皮肤颜色取决于黑色素 …… 穴员苑雪

远 皮肤不仅有保护和调节体温的作用，还有痛觉、痒觉感受器 …… 穴员愿雪

苑 一个榻榻米面积大皮肤的含水量 …… 穴员怨雪

愿 毛发和甲也是皮肤的同类 …… 穴圆员雪

怨 胖美人的秘诀在于皮下脂肪 …… 穴圆缘雪

员园 皮肤护理与营养、饮食疗法可以治疗痤疮 …… 穴圆愿雪

第二章 皮肤病的主要表现

员爱皮肤的异常与皮肤病的关系 …… 宁圆雪
圆爱皮肤出现的变化——皮疹 …… 宁圆圆雪
猿爱皮肤出现异常的主要疾病 …… 宁猿圆雪
源爱从甲的颜色看您的健康 …… 宁猿猿雪

第三章 经常出现的皮肤麻烦

员爱日晒、紫外线是皮肤的大敌，注意光线过敏症 …… 宁源圆雪
圆爱防晒剂的正确选择与皮肤癌的预防 …… 宁源员雪
猿爱注意晒黑和光线过敏症，日光浴要适当 …… 宁源源雪
源爱皮肤癌分三大类，其中黑色素瘤恶性度最高 …… 宁缘圆雪
缘爱毛发稀少的人应注意，盛夏的日光也是头发的大敌 …… 宁缘员雪
远爱虽没有完美的护发剂，但生发机制已逐渐明了 …… 宁缘圆雪
苑爱社会压力导致原因不明的斑秃 …… 宁缘猿雪
愿爱头屑多的人应每日洗发，保持头发与头皮清洁 …… 宁远雪
怨爱酒精可加重中年男性头屑增多症 …… 宁远员雪
员园爱对于鼻头、面颊变红的酒渣鼻，要有不易治愈的
精神准备 …… 宁远圆雪
员员爱抑制壬烯酸的产生可根治中老年体臭 …… 宁愿雪

员援对剃须刀刺激敏感与否可判断肌肤的健康状态 …… 宁员雪
员援一家人得脚气，首患者责任大 …… 宁缘雪
员援选择适合自己肌肤的化妆品 …… 宁猿雪
员援新美容法“化学磨屑法”应在有经验的医生指导下
进行 …… 宁远雪
员援防止皮肤细小皱纹的美容化妆品 …… 宁愿雪
员援打耳眼后 员个月内需局部护理 …… 宁怨雪
员援对于指甲油引出的麻烦，涂彩前的护理是关键 …… 宁苑雪
员援制汗剂对青春期后发病的腋臭有效 …… 宁园雪
圆援不要太在意全身多汗症和局部多汗症 …… 宁员员雪
圆援多汗症、无汗症、臭汗症等汗腺疾病存在个体差异 … 宁员圆雪
圆援经常擦汗并选择合适的内衣可预防痱子 宁粟粒疹 雪的发
生 …… 宁员缘雪
圆援在痤疮的治疗上，保养与生活习惯比药物更重要 …… 宁员猿雪
圆援护肤与美容化妆品应分开使用 …… 宁员源雪
圆援在野外被蚊虫叮咬是很常见的事情 …… 宁员远雪
圆援被蜱蜇后，要注意莱姆病 （[illegible] 的发病 … 宁员愿雪
圆援应注意选择合适的鞋子 …… 宁员怨雪
圆援出现主妇湿疹、手部粗糙应首先查找病因 …… 宁圆园雪
圆援不必为治疗过敏性疾病的商品药过多犯愁 …… 宁圆员雪
猿援过敏性和异位性皮炎是正在增加的皮肤疾病 …… 宁圆员雪
猿援精心护理是预防褥疮的第一步 …… 宁圆员雪

源源中老年常见的皮肤疾病 …… 源源
源源生殖器疱疹、生殖器感染症的预防主要靠自我约束 … 源源
源源反复发作的单纯疱疹可以被控制 …… 源源
源源预防带状疱疹后遗神经痛等应避免过劳 …… 源源
源源封闭单元密室住宅引起的皮肤疾病 …… 源源
源源不久的将来，移植培养的皮肤会令您重新拥有年轻
时的肌肤 …… 源源

第四章 皮肤病这样治疗

源源烫伤的应急处置，首先要用凉水冷却…… 源源
源源接触特定物质引起的皮疹多为过敏性的…… 源源
源源荨麻疹不仅有过敏性的，还有精神因素所致的…… 源源
源源对于老年斑，关键是防紫外线，同时增白剂的使用也
可能有帮助 …… 源源
源源银屑病常因精神压力而加重…… 源源
源源怎样做与鱼鳞病有关的干性皮肤的护理…… 源源
源源疥虫与阴虱在皮肤的内外都寄生…… 源源
源源引起体癣、头癣、足癣等的皮肤癣菌种类繁多…… 源源
源源季节变换之际，常见年轻女性的红色皮疹…… 源源
源源多见于老年的皮肤瘙痒，其特征是没有皮疹 …… 源源
源源念珠菌是条件致病菌，可在某一时刻突然异常繁殖 … 源源

源

需要全本请访问 www.ertongbook

只发生于手掌和足底的脓疱不是足癣 …… 缘
白癜风虽不传染，但很难治疗，要有耐心 …… 缘
脂肪瘤和腱鞘囊肿也有多种多样 …… 缘
在疲劳和精神压力过大时易生疖子 …… 缘
解除多毛症烦恼的办法是永久性脱毛 …… 缘
疣和水痘病毒传染性软疣需持续治疗和皮肤护理 …… 缘
对血管瘤、蓝痣、黑痣有效的治疗是激光 …… 缘
常见的皮肤疾病应请专职医生看 …… 缘

第五章 异位性皮炎

近年来骤增且难以治疗的异位性皮炎 …… 缘
异位性皮炎增加的主要原因 …… 缘
异位性皮炎的一般疗法 对付痒的办法 …… 缘
异位性皮炎的一般疗法 皮肤症状的对付办法 …… 缘
异位性皮炎的一般疗法 查明病因及改善生活 …… 缘
脱类固醇疗法的利弊 …… 缘
关于异位性皮炎的诸多问题——注意民间疗法 …… 缘
异位性皮炎的特殊疗法 …… 缘

第六章 皮肤疑难病 穴皮肤癌和自身免疫性疾病 雪

员 暖皮肤癌 穴 员 雪要注意癌前病变 …… 穴 圆 斑 缘 雪

圆 暖皮肤癌 穴 圆 雪鳞状细胞癌和基底细胞癌的病期 …… 穴 圆 斑 疤 雪

猿 暖皮肤癌 穴 猿 雪需小心的恶性黑色素瘤 …… 穴 圆 无 疤 雪

源 暖皮肤癌 穴 源 雪皮肤癌的检查和治疗方法 …… 穴 圆 无 痕 雪

缘 暖皮肤癌 穴 缘 雪自己诊断 粤 月 悦 阅标准 …… 穴 圆 无 远 雪

远 暖自身免疫性疾病 穴 员 雪自身对自身的攻击 …… 穴 圆 无 怨 雪

苑 暖自身免疫性疾病 穴 圆 雪女性易患的胶原病 …… 穴 圆 斑 圆 雪

愿 暖自身免疫性疾病 穴 猿 雪红斑狼疮的发病、预防 …… 穴 圆 斑 缘 雪

怨 暖自身免疫性疾病 穴 源 雪皮质类固醇的副作用和免疫抑制剂 …… 穴 圆 斑 疤 雪

前 言

人体的表面被皮肤覆盖。正因为皮肤是一眼就能看到的器官，稍稍有点变化人们就非常在意。

皮肤具有感觉传感器的功能，能感受冷觉、热觉、触觉、压觉和痛觉，并呈点状分布。尤其是皮肤一旦出现麻烦——难以忍受的疼痛和痒感，将使人感到非常的不适。

更进一步，从美容的观点来看，皮肤有麻烦也会令您烦恼。在欧美所谓的美容就是化妆，而在日本自然的肌肤美才是最重要的。

本书主要介绍了日常生活中常见的皮肤障碍、疾病等，并简单地介绍一下相应的预防和治疗。

关于皮肤病在民间流传许多秘方。如果轻易相信偏方，有时候反而使症状恶化。劝君尽量接

受皮肤科专门医生诊断。

疾病被称为时代的证言人，皮肤病也不例外。它是反映时代变迁、风俗、社会环境的变化及营养状况的一面镜子。

化学物质过敏症很容易被人们理解。在第三章“经常出现的皮肤麻烦”中收录了比较新的内容。

第五章是“异位性皮炎”，第六章是“皮肤疑难病”皮肤癌和胶原病等自身免疫疾病”，这里讲述的不过是疾病最基本的概念。对于一些难解的问题和尚未明了的疾病，如果想全面了解应准备一本专门书籍。

关于皮肤障碍，有个对应的词叫“皮肤保健”。本书不仅以皮肤病为对象进行治疗，还在研究正常皮肤的基础上，以一般人所经历的皮肤障碍为对象，以公共卫生学领域的研究作为目标。本书不是将所有的皮肤病和皮肤保健的差别都一一叙述。

疾病也好，麻烦也罢，对于读者来说或许是一码事，但是，治疗方法或预防复发的方法却有很大区别，应加以注意。

本书的完成得到了许多患者和医疗机构人员的大力帮助，在此表示感谢。

第一章

健康皮肤的结构与功能

皮肤是机体防御屏障的最前沿，应努力保护它

皮肤在对外界的刺激和细菌等方面，作为调整机体状态的系统而起作用。皮肤不仅是体表层，还与机体的内部密切相关。

我们的机体不断地接受着各种各样的刺激与攻击。

如冷、热和紫外线、电磁波等来自生活环境的刺激，外伤、出血等来自过度的机体活动的刺激，饥饿、疲劳等刺激，恐怖、不安、悲伤等精神刺激，细菌、病毒等肉眼看不到的病原微生物的攻击。

对于上述的刺激与攻击，机体有着不断调整内环境的系统，就像被压成橡皮也能自动复原的弹簧垫一样，在体内缓解刺激与攻击，维持机体的平衡。

像这样有一定保持自身的复原力被称为“恒定性”，不变化就叫“恒定”。

具有恒定功能的是免疫系统、内分泌系统、神经系统等的机体防御系统，它们之间相互作用，皮肤、粘膜等体表层在机体防御屏障的最前

需要全本请访问 www.ertongbook

沿起着重要的作用。

在体表层，防止病毒和细菌的侵入，要归功于能防止重症感染的免疫系统。对于较轻微的物理性打击和皮肤的碰撞，就不会有长时间的疼痛和出血。

本书中在体表层屏障中以皮肤为例进行说明，其中也包括由皮肤分化而来的毛发和甲。无论哪个都可以称之为人类机体防御系统最前沿的器官。

人类的皮肤是由厚的细胞层构成，可阻止细菌、病毒等的侵入。尽管细菌、病毒附着在皮肤表面，但随着角化细胞的脱落，这些微生物也一起脱落掉。这就是最初的皮肤屏障功能，但若存在营养失衡和新陈代谢等健康状况不佳时，就没有上述的功能。

所谓皮肤作为最前沿的屏障而起作用，指的不仅是机体的表层，还与机体内部密切相关。因此，仅观察皮肤就能知道人的健康状况，从机体内部的健康状况表现在皮肤上这一点来看，可以说皮肤是健康的晴雨表。

本书中简单地说明了通过观察皮肤的状态，可以自己判断出得了哪种病，从这种意义来看，皮肤是健康自我保护的第一步。

源

圆爱皮肤标志着时代的变化

寄生于皮肤上的正常菌群是不断变化的，同时也可能引起皮肤损害。

人的皮肤由厚的细胞层组成，是防止细菌、病毒侵入的机械性屏障。寄生在皮肤上的不断繁殖的细菌，称为正常菌群。

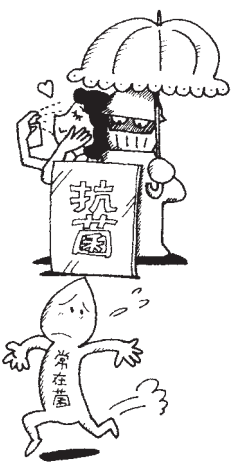
一般地，健康人的皮肤上寄生着以表皮葡萄球菌、痤疮杆菌为代表的十几种正常菌，正是这些菌，使皮肤表面维持在 pH 值 5.5 左右的弱酸性程度，使病原菌不能侵入。

与人类共生的正常菌群被破坏，就会引发皮肤防御屏障的危机。最近因出现皮肤消毒及溺爱抗菌加工内衣的“清洁热”，人类皮肤正常菌群的变化导致皮肤损害的可能性增加。

有的医生认为，皮肤的正常菌群被别的菌群代替，就会引起菌群失调症。此外，也有学者认为，皮肤正常菌群变弱时，体内的白血球攻击细菌，产生大量的活性氧，引起皮肤损伤。还有人认为与异位性皮炎的病理生理有关。

结论虽不完全明了，但还可以确切地说，皮肤的防御屏障功能反映了时代的变化。

皮肤与紫外线的关系也随着时代变化着，在别的章节还将详细说明。以前，日晒伤与健康肤色为同一概念，日光浴后皮肤中产生维生素 D，促进钙、钾的吸收，但是，最近因营养状况改善了，人们注意到过度的紫外线照射反而使老年斑、皱纹增多，增加了皮肤癌的危险性。



20世纪80年代末，在日本的初、高中学生中，年轻女性间流行用日光把脸晒黑，称为颜黑雪 适合自己肤色的日光浴，对皮肤健康有益，但随着时代的变化，日光浴的价值观在发生变化，皮肤的屏障作用也随着时代变化，这一点是明确的。

猿爱皮肤组织的多重构造

经常进行新陈代谢的皮肤细胞可保存水分，使肌肤娇嫩。

覆盖在体表作为机体与外界屏障的皮肤由表皮和真皮组成。

如图所示，表皮内有角朊细胞 穴角质形成细胞 雪 黑色素细胞、郎格汉斯细胞。角朊细胞不停地进行新陈代谢，从最下层的基底层经过棘层、颗粒层到最上层的角质层约需 圆愿天。

角朊细胞是由一种叫“角蛋白”的蛋白质构成，富含使肌肤娇嫩的保湿因子，并有保存水分的作用。

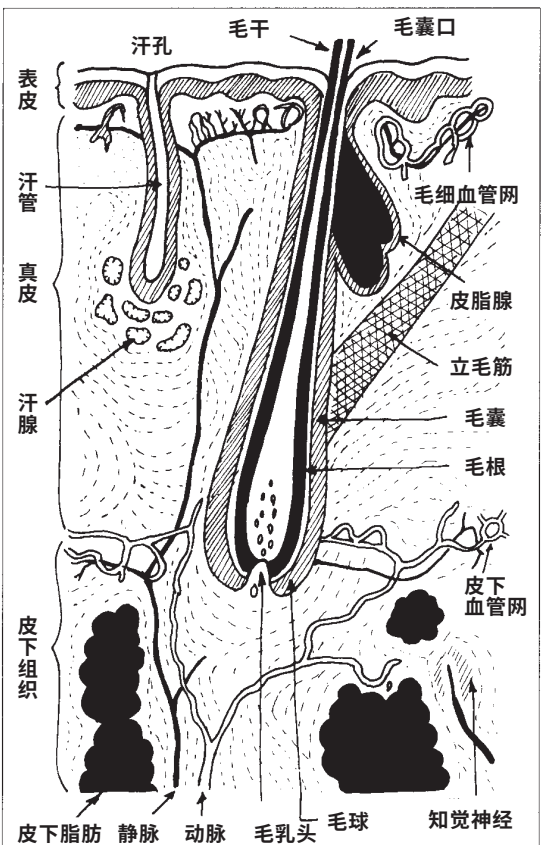
表皮有汗腺和皮脂腺等附属器的开口，由皮脂腺分泌的皮脂形成皮脂膜覆盖在角质层上，作为屏障而起作用。

真皮内有血管和神经，在胶原纤维和弹力纤维之间充满了由酸性粘多糖构成的基质，可保持水分。

真皮下方有皮下组织，能防止体温散失，还

可缓冲外来的冲击和压力。

毛发由皮肤的角层转化而来，露在皮面以上的部分为毛干，埋在皮肤里的部分为毛根。甲是角化的皮肤，由多层紧密的鳞状角化细胞构成。



愿

源爱睡眠中娇嫩皮肤的更新

皮肤于睡眠时进行细胞分裂，形成新的细胞，从晚员远时到晨 远时是最佳的睡眠时间。

皮肤的厚度因部位不同而异，一般地，表皮约 圆愿猿~ 员毫米厚，真皮的厚度是表皮的 员园倍。

皮肤表面的角质层约 圆愿天即 源周更新一次，我们来详细看一下这个过程吧。

睡眠不足是肌肤起皱的原因。睡眠好则皮肤娇嫩，有光泽。睡眠时机体的疲劳被解除，特别是皮肤在睡眠中进行细胞分裂产生新的细胞，从而得到更新。

表皮最下层的细胞可进行细胞分裂，不断产生新的细胞，一直向上生长，细胞间流淌着淋巴液，供给表皮营养，使细胞分裂活化。

这种细胞分裂在夜间活跃，实验结果表明，晚 怨时到 员园时为最高峰，早 缘时到 员远时为最低峰，但不是说非得在细胞分裂的高峰期睡眠不可，睡眠期关键是要包括高峰期和低峰期，激烈的细胞分裂后的休息可为下次分裂做好准备。

需要全本请访问 www.ertongbook