

【科普】这些恼人的皮肤病，开始高发了

台州市立医院 2022-01-20 10:40

—— 点击蓝字，轻松关注 ——



Winter



冬季皮肤病

冬季护肤实用小建议

随着近日冷空气频繁到访，皮肤干痒皴裂、冻疮、湿疹皮炎……这几个冬季常见皮肤病又来了。那么对于这些恼人的皮肤病，如何进行有效治疗、护理？来听听皮肤科医生有何实用的小建议。



难题一：湿疹

73岁的唐大爷平时身体不错，冬天到了还总是出门早锻炼，回家勤洗澡。前阵子，他突然发现两条腿上出现红斑，一抓还特别痒。到医院一查，才发现是得了湿疹。

“湿疹可发生于任何年龄段，无论男女老少，但**主要集中于过敏体质人群**。”台州市立医院皮肤科主治医师、医学博士闫洪涛介绍，按照皮肤损伤的特点来看，湿疹可以分为急性、亚急性和慢性。

初期，皮肤上通常会冒出针头大小的红斑丘疹或水疱，抓伤之后往往出现糜烂、结痂等症状，瘙痒无比。而亚急性湿疹和慢性湿疹，则分别由前者演变过来。



冬季，寒冷席卷着干燥而来，皮肤在接触冷空气后变得干燥，容易诱发湿疹。对于那些习惯每天洗澡的市民来说，**冬季最好适当减少洗澡次数，或在洗完澡后注意皮肤的保湿**，否则会使皮肤失去更多水分。



此外，**预防湿疹还要尽量避免接触外界刺激因素，不吃刺激性或容易过敏的食物。**例如辣椒、酒、海鲜、牛奶等食品。“治疗上，局限性湿疹，我们可以选择单纯应用外用药，例如氧化锌或激素软膏。当皮疹泛发时，最好配合使用抗组胺药物，遇到那些较顽固的病例，要酌情使用糖皮质激素及免疫抑制药，有助于化解皮肤瘙痒带来的痛苦。”闫洪涛说。

难题二：冻疮

很多人都有过长冻疮的经历：手脚“痒疯疯”干抓不停，严重的甚至出现炎症和水疱，令人困扰不已。冻疮是一种冬季常见病，容易在气温低、潮湿的环境下出现，且复发率极高，到了天气转暖后便又自动痊愈。

“寒冷是冻疮发病的主要原因，潮湿和冷风的刺激会导致冻疮的病情加重。”闫洪涛介绍，**手脚和耳廓等部位，都属于人体血液循环的末梢部分，也是冻疮的好发部位。**当遇到寒冷潮湿或寒暖急变时，人体小动脉就会发生收缩，静脉出现淤血，局部血液循环不良而造成组织损伤。



不过，长冻疮这事儿好像也会因人而异。换言之，有的人即使穿得再多，还是会长冻疮，而有的人明明穿得没你暖和，却不长冻疮，这是为什么？

“长冻疮和年龄、体质强弱等都有一定的关系。”闫洪涛说，医学分析认为，末梢血液循环较弱、自主神经功能紊乱、营养不良、内分泌障碍、局部皮肤对寒冷的适应性、耐受性、抵抗力差的人，经不起寒冷的刺激，都容易诱发冻疮。

此外，**不注意保暖的人也容易长冻疮。**因此到了冬季，无论是身体还是手脚、耳朵等部位的保暖工作都应该做好，可以涂擦一些防冻霜剂。否则容易导致血液循环不畅，从而出现冻疮。

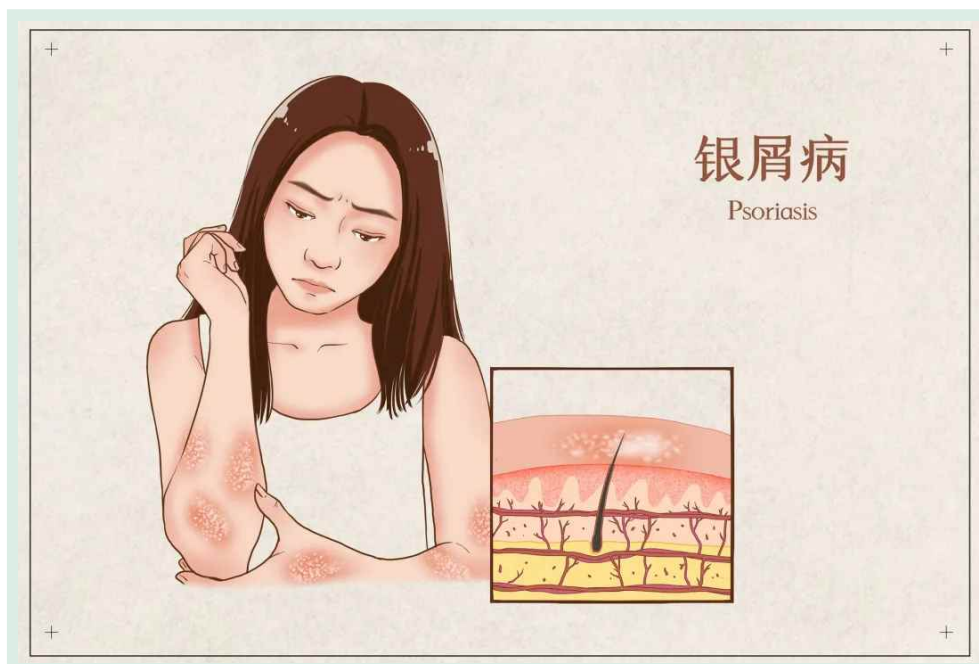


“潮湿、运动少、衣着过紧对冻疮来说，也是非常重要的影响因素，因此，平时最好注意手脚的保暖和干燥，积极进行户外活动，加强人体对寒冷环境的适应能力。”闫洪涛说，冬季外出时穿着的鞋袜不宜过紧，要尽量遵循宽松、舒适的原则。

难题三：银屑病

和冻疮一样，在寒冷季节高发、天气转暖后缓和的还有银屑病，它又被称为“牛皮癣”，是一种常见的慢性、复发性、炎症性疾病。

“**银屑病俗名叫‘牛皮癣’**，但这里所说的癣并不是‘真癣’，因此不会发生真菌感染，**是没有传染性的**。”闫洪涛说，**银屑病容易复发除了与感染、精神紧张、季节变化等因素有关，还受一些不良的饮食习惯影响**。特别是到了冬季，天气寒冷，很多市民爱吃火锅，喝酒御寒，这些辛辣刺激性食物，最容易引起银屑病复发或加重。



得了银屑病后，多数患者的周身皮肤会出现红斑、丘疹、鳞屑等症状，虽然很烦人，但大多可以通过药物治疗和自身调养得到缓解。不过，对于银屑病这种复发性疾病，**规避各种诱发因素**显得尤为重要。

首先要注意药物、环境、工作生活习惯以及人际关系等因素的影响，避免感染、精神紧张、酗酒、吸烟等诱发因素，防止外伤、忌搔抓和热水烫洗。平时，要注意清淡饮食，不宜饮酒和食用过于辛辣的食物。



“建议大家最好在工作、生活中保持**积极乐观**的情绪。”闫洪涛说，银屑病是典型的身心性皮肤病，通过心理治疗可以在一定程度上帮助银屑病患者摆脱药物治疗，改善全身状态，树立战胜疾病的信心。

内容来源 | 台州晚报 王怡
编辑排版 | 宣传统战部
审核 | 李皖生



台州市立医院微信公众平台



敬畏生命 追求卓越



台州市立医院眼科中心公众平台



敬畏生命 追求卓越