

# 秋天,当心这些皮肤疾病



(图片来源于网络)

进入秋季,大家有没有觉得皮肤问题开始增多了。有的人可能会在皮肤上起红色的小疹子,有的人则可能瘙痒难耐。这到底是怎么了?今天,医生就和大家聊一聊秋季易患的皮肤病,并分享一些防护小妙招。

## 足癣

不少人在运动出汗后或者在潮湿环境生活一段时间后易出现足趾间起小水泡,并伴有剧烈瘙痒。这时就该引起注意,你有可能得了足癣。什么是足癣?足癣是一种由真菌感染所引起的皮肤病,具体来说可分为水泡型、糜烂型、鳞屑角化型。其中水泡型和糜烂型尤在夏秋潮湿季节多发。常常是单脚先发生,如果治疗不及时可逐渐感染到另一只脚。

应对措施:要注意个人卫生,勤换洗袜子;清洁足部后尽量保持足部皮肤干燥,不要处于潮湿的环境;如果出现瘙痒的症状一定要避免搔抓,以防感染;尽量不要与他人共用洗脚盆及洗脚巾,以免交叉感染。

如需治疗,我们要正确用药,可选用抗真菌的外用药膏涂抹。

## 荨麻疹

秋高气爽,正是户外郊游的好

时节。不过,这时就不能不小心提防丘疹性荨麻疹了,也就是我们常说的虫咬皮炎。因为该病的发生大多数与昆虫叮咬侵袭有关,比如蚊子、臭虫、虱子、跳蚤、螺、蠕虫、隐翅虫、毛虫、蜂等。它们常常在我们不注意时,就已经偷偷地“叮”上我们了。

应对措施:大家在外出游玩时可以尽量减少皮肤暴露,并且随身携带防虫喷雾、药物等驱赶蚊虫;蚊虫喜欢在潮湿的地方生存,所以尽量少去潮湿、草丛、树林等蚊虫较多的地方;同时要保持良好的居住环境,如果居住地昆虫较多,可适当使用杀虫剂灭虫。如果一旦被昆虫叮咬,可使用清凉油等涂在叮咬处。若皮疹较重、剧烈瘙痒,应该及时就医,必要时口服抗组胺等药物。

## 带状疱疹

带状疱疹是由水痘-带状疱疹

病毒引起的急性感染性皮肤病,也是民间俗称的“蛇串疮”“火带疮”。在换季之时如果不小心中凉或不注意增减衣服则容易导致机体免疫力低下,当机体免疫力下降时就会容易发病。

应对措施:日常要注意休息,保持心情舒畅,同时避免过度劳累使免疫力降低。饮食宜清淡,忌食辛辣、海鲜等发物及肥甘厚味。更重要的是保持皮肤干燥、清洁,皮损部位忌用水洗,注意不要碰破水泡,防止继发感染。

治疗带状疱疹可选择抗病毒、止痛及营养神经的药物及中药汤剂。除此之外中医外治法有很好的疗效,初起疱疹未破时,可用清热解毒药物外敷;水泡破溃、糜烂渗液者,可选用清热解毒利湿药物湿敷患处;水泡较大者可挑疱清创治疗,还可以进行针灸治疗(体针、火针、围灸等)及物理治疗。

(王梓凝 蓝海冰)

## 霜降秋意浓 养生正当时

中医院专家提醒广大市民霜降过后养生应注意以下几点:

足部保暖。此时,气温逐渐降低,不宜经常赤膊露身以防凉气侵入体内,同时夏季的凉鞋基本可以收起来,以防“寒从足生”。

适时添衣。天气寒冷,老人、儿童和身体体质较弱的朋友要注意防寒保暖,逐渐增添衣服。

灸脐养秋。如果因为脾胃寒凉而造成腹泻,可以用艾灸的方式来解决这个问题。

养阴防燥。雨水渐少,天气干燥,昼热夜凉。养生最主要的是预防“凉燥”,从养阴防燥、润肺益胃方面入手。

适当养胃。秋天气温渐渐变凉,而胃肠道对于寒冷刺激非常敏感,霜降以后的养生特别要注意养护好自己的胃部。首先要注意保暖,入秋以后要特别注意胃部保暖,适时增添衣服,夜间睡觉要注意盖好棉被。此外,消化道溃疡的发生、发展与情绪也有一定的关系,因此要注意情绪的健康,保持精神愉快和情绪稳定。

(臧隆)

使用公筷 / 文明用餐 / 健康生活

# 公

用一份安心



# 益 筷

## 行动

倡导健康、卫生、文明的用餐方式

# 用一双公筷 得一份安心

倡导健康、卫生、文明的用餐方式

使用公筷,文明用餐,提高公共卫生水平,让平安健康常相伴。