

# 浑身痒起来没完没了，这可咋办

## 秋冬季节皮肤病多发，专家支招如何预防

记者 秦聪聪

### 秋冬季节 皮肤问题高发

最近一段时间，市民小王被反复发作的皮肤干痒困扰，身上抓出了一道道血痕，夜间睡眠也受到很大影响。不堪其苦的他跑到医院就诊，发现和他有同样问题的病友还真不算少数。

“皮肤是人体最大的器官，也是抵御外界侵扰的第一道防线。它直接接触外界环境，所以对气候变化非常敏感。”济南市皮肤病防治院副院长于德宝介绍，随着季节变化，气温和湿度降低，使得皮脂腺的分泌减少，多数人都会感到皮肤干燥、起皮，而干燥和缺乏油脂，会破坏角质层的保护力，使皮肤表浅的神经末梢处于更活跃更敏感的状态，对于那些本身皮肤屏障功能就有问题的人群，就容易出现相应的泛红、瘙痒、刺痛及脱屑等症状。

此外，使用过热的水洗澡、频繁洗手以及长时间暴露在干燥环境中，也会加剧皮肤干燥。

因为皮肤免疫屏障受侵，一些炎症性皮肤病，如慢性湿疹、特应性皮炎等，容易在秋冬季节发病或反复发作。同时，随着气温降低，寒冷性荨麻疹也进入高发期。

据介绍，寒冷性荨麻疹是物理性荨麻疹的一种，大人、小孩都有可能患病。与荨麻疹不同的是，寒冷性荨麻疹有比较明确的冷物质接触史。其典型特点为皮肤接触冷水、冷空气及其他冰冷物质后，于受冷区域出现瘙痒性红斑、风团。虽然多数患者可自行消退，但是也有部分患者可能诱发严重的全身性过敏反应，如出现咽喉肿胀、胸闷憋气、腹痛腹泻等，应及时就医。

### 壹点问医

随着气温变低，昼夜温差变大，我们的皮肤也进入“换季模式”。除了感觉缺水不适，一些皮肤疾病也进入高发期，皲裂、脱屑、发红、发痒……各大医院皮肤科门诊迎来一波就诊高峰，皮肤瘙痒症、特应性皮炎、荨麻疹、带状疱疹、银屑病等都很常见。如何护理皮肤以安稳度过换季时期？出现皮肤疾病应当如何正确应对？对此，记者采访了济南市皮肤病防治院相关专家。

### 皮肤瘙痒原因

皮肤干燥缺水

过敏

患有糖尿病、肝病、肾病、甲状腺疾病或肿瘤等

长期紧张、焦虑、压力过大

皮脂随着年龄增长分泌减少



### 老年人要警惕 带状疱疹

需要注意的是，老年人更是

皮肤问题的高发人群。

于德宝解释说，随着年龄增长，老年人各项生理结构逐渐发生改变，皮肤的防护和调节能力也会下降，滋润皮肤的油脂和水

分减少，皮肤变得干燥敏感，皮肤屏障功能受损，皮肤厚度变薄，弹性明显降低，对周围环境刺激的适应能力也在降低，如遇到外界刺激，就容易出现皮肤问题。

秋冬季节，老年性皮肤瘙痒症比较常见。国外流行病学研究显示，65岁以上门诊患者皮肤瘙痒症的发病率为12%，85岁以上患者瘙痒症发病率达20%，这和中老年人皮肤老化、皮脂腺功能减退有关。

除了干燥问题，由于换季造成的人体免疫功能降低，也比较容易增加病毒性皮肤病的发生几率。

带状疱疹是一种秋冬季节好发的病毒性皮肤病。它是由长期潜伏在脊髓后根神经节或颅神经节内的水痘-带状疱疹病毒经再激活引起的感染性皮肤病。

高达90%以上成人体内潜伏水痘-带状疱疹病毒，在人体免疫力比较强的时候，病毒呈现潜伏状态；但是，在免疫力降低的时候，病毒就很可能被激活并且在体内复制，继而表现为神经炎症及皮肤上的簇状水疱，同时伴有不同程度的疼痛。

带状疱疹在50岁及以上的中老年人群中发病率比较高，很多患者是同时伴有慢性疾病，比如糖尿病、慢阻肺等。患有免疫性疾病等其他免疫功能低下的患者，也属于带状疱疹的高发人群。

于德宝提醒，罹患带状疱疹往往祸不单行，可能会导致严重且持久的并发症，最常见的是带状疱疹后神经痛，如果在疾病早期不采取干预措施，这种疼痛可持续数月甚至数年。

研究表明，50岁以上发生带状疱疹可能并发带状疱疹后神经痛的几率高。

### 保养皮肤 注意防干燥多保湿

于德宝指出，秋冬季节多数皮肤疾病的发生，都与皮肤干燥、皮肤屏障功能受损有关。因此，要预防皮肤疾病，需要在生活中加强皮肤护理。

由于人体皮肤表面有一层天然的保护性油脂膜，秋冬季节气候干燥，因此清洁皮肤的次数不宜过多，时间不宜过长、水温不宜过高，以免破坏油脂膜和皮肤屏障，同时，使用温和且不含刺激性成分的洗涤产品，减少使用碱性强的清洁用品。尽量避免过度清洁皮肤。洗澡后立即涂抹保湿乳液或霜剂，如含有尿素、甘油或玻尿酸的产品，并多喝水保持身体内部水分。

生活中注意维持体温平稳，保持良好愉快的心情，保证睡眠充足，规律作息。饮食方面可以多选择食用葡萄、香蕉、苹果、胡萝卜以及卷心菜等果蔬，以及时补充皮肤所需要的维生素和糖等营养，注意膳食均衡摄入，尽量少喝浓茶以及咖啡等。在室内可以使用加湿器增加空气湿度，避免长时间暴露在干燥环境中。

出现皮肤瘙痒时，注意尽可能避免过度抓挠，以免加重对皮肤屏障的损伤。如果实在难以忍受，可以轻轻拍打瘙痒部位，或擦拭专用药膏。选择宽松柔软、透气好的纯棉衣物和床单被褥，避免使用化纤类、毛类等产品，以减少对皮肤的刺激。此外，皮肤问题也可能是身体内部疾病的表现，比如糖尿病、肝胆疾病、甲状腺疾病，甚至恶性肿瘤等。

因此，当遇到皮肤类疾病时，不要自行盲目涂抹药膏，还是建议及时就医，尤其是如果皮肤干痒严重或问题持续时间较长、伴随其他症状，更需要进一步检查和治疗，以免贻误病情。

# 长痘不止青春期，“战痘”别自己乱用药

记者 秦聪聪 通讯员 闫旋

张春丽介绍，“青春痘”学名又叫痤疮，是一种毛囊皮脂腺的慢性炎症性皮肤病，主要累及面部和上胸背部。因为好发于青春期，因而得名“青春痘”。

实际上，大多数年龄组均可发病，且可持续至成年期。其显著表现为开放性或闭合性粉刺（黑头粉刺和白头粉刺）及炎症性皮损，后者包括丘疹、脓疱或结节（亦称囊肿）。

目前，痤疮的发病机制尚未完全阐明，不过，遗传、雄激素诱导的皮脂大量分泌、毛囊皮脂腺导管角化、痤疮丙酸杆菌繁殖、炎症和免疫反应等因素，都可能与之相关。

青春痘种类非常多，按照发病的轻重程度，大致可分为炎性和非炎性。其中，非炎性青春痘



从七八岁到五十多岁，“青春痘”困扰的可不止青春期的群体。山东中医药大学第二附属医院医疗美容科主任张春丽提醒，成功战痘，首先要正确认识它。



又可分为微粉刺、白头粉刺、黑头粉刺，炎性青春痘又可分为丘疹型痤疮、脓疱型痤疮、结节型痤疮、囊肿性痤疮。

“作为一种皮肤疾病，痤疮虽然不会威胁到人的生命，但常常给患者带来显著的生理及心理损害，如永久性瘢痕、自我形

象差、抑郁及焦虑等情绪，因此，也需要积极治疗，不容忽视。”张春丽提醒，当前信息渠道发达，大家可以轻松搜索到各种祛痘方法，但实际上，有些方法效果可以，但有些却会导致“烂脸”，因此，还是需要掌握正确的治疗方法。

张春丽介绍，痤疮的治疗方法很多。有些患者可在专业医生指导下，使用缩小皮脂腺组织、抑制皮脂腺活性、减少皮脂分泌的药物，但难以控制复发。

“刷酸”近年来颇受患者青睐。张春丽介绍，“刷酸”实为化学焕肤术，临床中用于治疗痤疮、色斑以及嫩肤治疗。

需要注意的是，用作治疗时，这类酸的浓度一般相对较高，果酸常用的浓度为20%、35%、50%和70%，水杨酸常用的浓度为20%-30%。而化妆品中可以添加的果酸（包括柠檬酸、苹果酸）含量不得超过6%，水杨酸含量不得超过3%，更多是起到保湿作用，不起治疗作用。

除此以外，光电治疗，包括强脉冲光、二氧化碳点阵激光、Nd:YAG钎灸乙铝石榴石激光，针对痤疮的红斑以及毛细血管

扩张、凹陷的痘坑、增生的痘疤都有显著效果。

中西医结合治疗痤疮在临床上各有优势，中医药内外联合治疗亦可以“强强联合”。根据不同表现开具不同方剂，加祛痘面膜外用，还可以结合针灸疗法，比如火针、中医罐法等。

张春丽提醒，清痘要谨慎，最好去正规医疗机构，由专业人员操作，治疗后要给予相应的护理，抑制痤疮加重，修复受损皮肤的屏障功能。

“三分治疗七分护理，痤疮治疗后的护理也很重要。”张春丽提醒，日常饮食要以清淡为主，避免吃辛辣、刺激性食物，少吃高糖高脂食物。生活中特别要注意不要熬夜，养成良好的生活作息习惯；同时，不要用手对面部的痤疮进行挤压，以防留下痘印。