

手被折磨得“千疮百孔”，让人苦不堪言

“磨人”的汗疱疹，我们该咋应对？



汗疱疹

汗疱疹属于湿疹的一种 特点是反复发作

据内蒙古自治区人民医院皮肤科主治医师孙宏勇介绍，汗疱疹是一种发生于手掌、手指侧面、指端皮肤的复发性水疱病，属于湿疹的一种，特点是反复发作，常连续发作数年，伴有不同程度的灼热及瘙痒。

汗疱疹的临床主要表现为针头至米粒大小水疱，略高出皮肤表面，几个或成群出现，周围发红不明显，水疱数周可消退，但不断有新的水疱形成，水疱干涸后脱皮。

汗疱疹形成的原因有多种

孙宏勇表示，过去认为汗疱疹和手足多汗有关，是汗管闭塞破裂所致，但现在认为汗疱疹属于湿疹的一种，和手足多汗没有必然联系，尽管患者常伴有手足多汗，且控制出汗可缓解症状。

“部分患者与镍和铬等系统过敏有关，属于系统性接触性皮炎。也有部分人使用洗衣粉、洗洁剂、肥皂等后会诱发加重。紧张、疲劳、抑郁等情绪，也是部分汗疱疹的诱因。”孙宏勇说。

夏天到了，不少人的手汗、脚汗也日益多了起来，汗疱疹也随之而来，轻者瘙痒难耐，重者水疱肆虐，反复脱皮。美丽精致的手被折磨得“千疮百孔”，让人苦不堪言。

本期健康周刊，呼和浩特晚报记者邀请到内蒙古自治区人民医院皮肤科专家来聊一聊汗疱疹的那些事儿。

□文/图 呼和浩特晚报记者 于亚军

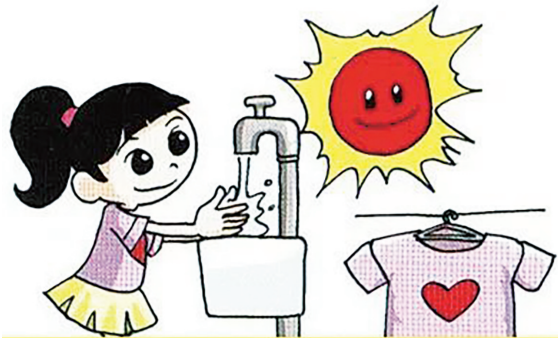
汗疱疹可针对性用药物治疗

孙宏勇表示，早期汗疱疹水疱可以外用糖皮质激素药膏，后期脱皮、干燥可外用医用护肤品及保湿剂，如氧化锌软膏、维生素e乳、凡士林霜、薇诺娜生物膜等；瘙痒明显者可口服抗组胺药，如西替利嗪、氯雷他定等；如果非常严重，已经影响到生活和睡眠，可以考虑短期口服激素（如强的松片、甲泼尼龙片）等。

部分汗疱疹可以正确预防

尽管绝大多数的汗疱疹原因不清楚，但有一部分人和接触洗衣粉、肥皂、洗洁精有关，日常生活中应尽量避免接触或做好防护措施，如在使用洗衣粉等洗涤剂时戴好手套，在每次洗手和接触水以后应使用保湿霜。如果汗疱疹后期干燥脱皮特别严重，可以使用保湿霜后戴塑料手套或橡胶手套。

“另外，还要注意观察自己的汗疱疹是否和金属过敏有关，必要时可做一个斑贴试验，检查一下自己是否存在硫酸镍或铬过敏，如果过敏则应尽量避免接触。不要佩戴含有镍的项链、耳环、手镯等物件，不要戴含有这些成分的假牙。”孙宏勇说。



手上脚上脱皮，当心汗疱疹作怪



医生简介：
孙宏勇，内蒙古自治区人民医院皮肤科主治医师、硕士，擅长痤疮、特应性皮炎、色素痣、脱发等常见皮肤病的

诊治及皮肤影像诊断技术（皮肤镜、皮肤CT、皮肤超声），多次参加医学科普短视频大赛并获奖，发表学术文章5篇，SCI收录3篇。

夏季防治风湿 应少吹冷风忌大汗

过度吹空调和风扇可能诱发风湿，通过泡温泉和蒸桑拿等方式出汗不能达到预防风湿的目的——近日，记者就夏季如何预防风湿疾病采访了辽宁中医药大学附属第二医院风湿科主任陈岩松。

陈岩松表示，从中医角度讲，风湿疾病主要是由于肢体关节部位受到风、寒、湿、热或暑气等侵袭，导致经脉阻滞、气血运行不畅，患者会出现关节肿胀、疼痛、麻木等病症，严重情况下关节还会变形。

“炎炎夏日，有些人会过度吹空调和风扇，对于风湿患者来讲，这很容易引起疾病复发；对于没有风湿的人，也有可能诱发疾病发作。此外，想通过泡温泉、蒸桑拿等方式出汗来预防风湿疾病也是不科学的。因为上述做法反而容易让关节受到邪气侵袭。”陈岩松说。

据了解，年老体弱、中年女性、产后女性以及喜欢高嘌呤饮食人群容易得风湿。前三者是因为容易受到外来风、寒、湿等侵袭，喜欢高嘌呤饮食人群则是因为喜食肥甘厚腻，容易导致痛风发生。

陈岩松表示，夏季想要预防风湿疾病发作，不要吹冷风、保持微微出汗。“在家时可以打开一扇窗户，保持室内空气适当流通即可，不要吹对流风。风湿患者在疾病没有发作时，可以在清晨或傍晚清凉时，通过习练太极拳、八段锦等增强身体抵抗力，也可通过艾灸大椎穴、足三里穴来增强身体阳气。”

（据新华社 高爽）



“三伏天”如何通过饮食养生？专家这样说



科学
饮食

随着一年之中气温最高的“三伏天”来临，如何在入伏后通过饮食实现养生成为很多人关注的话题。对此，辽宁省沈阳市中医院老年病科病房主任历飞表示，入伏后，饮食上需要做到“两不吃三多吃”。

“‘两不吃’是指不吃生冷寒凉食物，忌食剩菜、剩饭、剩瓜果。”历飞表示，天气炎热，很多人爱吃生冷寒凉食物如冰淇淋、冰西瓜、冰饮品等，以在短时间内缓解炎热的感觉，但这些食物摄入过多容易生湿伤脾。

“‘三伏天’也是高温、高热、高湿的代名词，微生物、细菌很容易繁殖，如果剩菜、剩饭、剩瓜果没有马上放入冰箱，尽管味道还没有明显变化，也建议不要再吃了。”历飞说。

“‘三多吃’指的是多吃养脾、祛湿食物以及吃姜。”历飞表示，“三伏天”食用冷饮冷食后，容易导致湿气重，而湿气伤脾。因此，“三伏天”可以多吃养脾的食物，比如芡实、茯苓、莲子、百合等可以煮汤食用，而茯苓、陈皮、白扁豆、甘草等可以泡水饮用。

“想要祛湿，可以将红豆、薏米、芡实、茯苓、赤小豆、大麦等煮水饮用。薏米、芡实、茯苓有利湿的功效，红豆可以理气，大麦有健脾利尿、清热解暑、平胃止渴等功效。”历飞表示，“三伏天”养生也适合吃姜，驱寒扶阳。“俗话说‘冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方’，可见适量吃姜有益身体健康。”

此外，历飞建议，夏季雨后或淋水后身体出现畏寒症状时，可饮用生姜红糖水驱散寒气；风寒感冒时，可饮用生姜葱白饮缓解全身酸痛、恶寒等症状；夏天过多食用冷饮后胃部不适，可用生姜和橘皮煮水喝；用醋泡姜食用，可以帮助缓解消化不良、健脾开胃。

（据新华社 高爽）