

常见皮肤病的预防和护理

▲ 陆军军医大学第一附属医院 李焱莹

皮肤病作为一类常见的健康问题，其种类繁多，病因各异，给患者带来的困扰也各不相同。了解常见皮肤病的预防和护理方法，对于维护皮肤健康、提高生活质量具有重要意义。本文将为读者朋友们详细阐述几种常见皮肤病的预防和护理措施，以帮助大家更好地管理皮肤健康。

真菌性皮肤病，如手足癣、体癣；细菌性皮肤病，如丹毒、脓疱疮等，是由真菌或细菌感染引起的，预防此类皮肤病，关键是保持皮肤清洁，避免与感染源接触。在日常生活中，要勤洗澡、勤换衣，保持皮肤干爽；注意个人卫生，不与他人共用毛巾、浴巾等个人用品。在公共场所，尽量避免赤足行走，减少感染机会。对于已经感染的患者，应及时就医，按医嘱使用抗菌药物。

病毒性皮肤病同样不容忽视。这类皮肤病由病毒感染引起,如单纯疱疹、带状疱疹等。预防病毒性皮肤病，首要的是提高身体免疫力，增强抵抗力。保持充足的睡眠、合理的饮食、适度的运动,都有助于提高身体免疫力。此外，应保持良好的情绪，避免焦虑紧张及过度劳累，以免症状加重或病情反复。

过敏性皮肤病是另一类常见的皮肤病，其发生与个体过敏体质及接触过敏原有关。荨麻疹、接触性皮炎、药疹等都属于过敏性皮肤病。预防过敏性皮肤病，首先要了解自己的过敏原，尽量避免接触。在日常生活中，要注意饮食卫生，避免食用过敏食物；注意环境卫生，避免接触过敏原；选择适合自己的护肤品和化妆品，避免使用含有刺激性成分的产品。对于已经发生过敏反应的患者，

要遵医嘱使用抗过敏药物，增强抵抗力。

除了上述几类皮肤病外，还有一些常见的炎症性皮肤病，如痤疮。痤疮主要发生在青春期的人群中。预防痤疮，除了保持皮肤清洁外，还要注意饮食调整：避免摄入过多奶制品、含糖量高、油腻、辛辣的食物；保持良好的作息习惯，避免熬夜；切勿用手挤压痘痘，以免加重炎症，留下疤痕。痤疮应在医生的指导下使用外用和口服药物进行治疗。此外，湿疹、特应性皮炎、银屑病等也是常见皮肤疾病，可表现为皮肤干燥、瘙痒、红斑和水疱等症状，预防该类疾病要避免刺激性食物，使用保湿剂进行护理。患者应保持积极乐观的心态，遵医嘱进行治疗，避免自行用药或听信偏方。

总的来说，在皮肤病的预防与护理过程中，饮食方面，要少吃辛辣、油腻、甜食，

自身过敏等食物，以免加重症状，要多吃新鲜蔬菜、水果、全谷类等，有助于皮肤健康；生活习惯方面，要保持充足的睡眠，避免熬夜，加强身体锻炼，提高自身免疫力；注意防晒，避免阳光中的紫外线对皮肤造成伤害。此外，选择合适的护肤品和化妆品也是预防皮肤病的关键。应根据自己的肤质和疾病症状来挑选，建议使用正规的功效性护肤品，加强皮肤保湿，避免过度清洁皮肤，选择正规医院进行皮肤的医美治疗。

在皮肤病的预防与护理过程中，一定要遵循科学的方法和原则，避免盲目听信偏方或网络传言。如出现皮肤不适症状，应及时就医，寻求专业医生的帮助和指导。只有这样，我们才能确保皮肤健康得到有效保障，享受更加美好的生活。

如何祛除人体的皮肤瘢痕

▲ 广西医科大学第一附属医院 韩志强

瘢痕是各种创伤后所引起的正常皮肤组织的外观形态和组织病理学改变的统称。瘢痕生长超过一定的限度，就会发生各种并发症，诸如外形的破坏及功能活动障碍等。人体的皮肤损伤是瘢痕形成的原因，包括皮肤的外伤、切割伤、烧伤、皮肤感染、外科手术等，尚可见于预防接种、虫咬、痤疮、及不明原因所致的皮肤损伤。

如何判断瘢痕的种类

表浅性瘢痕 表面粗糙，有时有色素改变，局部平坦柔软，有时与周围正常皮肤界限不清，一般无功能障碍，不需要特殊处理。常见原因：表浅性疤痕因皮肤受轻度擦伤或有浅额度灼伤，或皮肤受表浅的感染后形成的，一般累积表皮或者真皮浅层。

增生性瘢痕 瘢痕明显高于正常皮肤，局部增厚变硬，在早期因有毛细血管充血，瘢痕表面浅红色、潮红或者紫红，痒和痛为主要临床表现。经过一段时间后，充血减轻，表面颜色变浅，瘢痕逐渐变软、平淡，痒痛减轻以致消失。常见原因：凡损伤累及真皮深层，如深二度以上的烧灼伤、切割伤、感染等，均可形成增生性疤痕。

萎缩性瘢痕 瘢痕坚硬、平坦或略高于皮肤表面，与深层组织，如肌肉、肌腱、神经等紧密粘连，局部血液循环差，显淡红色或白色，表皮极薄，容易破溃而形成经久不愈合的慢性溃疡。常见原因：其损伤累及皮肤全层及皮下脂肪组织，可发生于大面积的三度烧伤、长期慢性溃疡愈合后以及皮下组织较少的部位如头皮、胫前区等。

瘢痕疙瘩 疤痕疙瘩的临床表现差异较大，一般表现为高出周围正常皮肤的，超出原损伤部位的持续性生长，肿块扪及较硬，弹性差，局部痒或痛。早期表面呈粉红色或紫红色，晚期都呈苍白色，有过度色素沉着与周围正常皮肤有明显的界限。常见原因：大部分瘢痕疙瘩通常发生在局部损伤一年内，包括外科手术、撕裂伤、纹身灼伤、注射动物咬伤、接种粉刺以及异物反应等。瘢痕疙瘩一般不能自行消退。这种瘢痕跟体质及遗传有关。

瘢痕的治疗方法

手术治疗 ①瘢痕切除后美容缝合：多

应用于面积较小或长条型且宽度不大的瘢痕，术后效果明显，门诊局麻可做。②皮肤软组织扩张术治疗瘢痕：对于头面部较大的瘢痕，可以通过皮肤软组织扩张术修复瘢痕。扩张器作为整形外科特有的先进治疗方法，其原理就是将皮肤软组织扩张器植入病变附近正常皮肤软组织下，通过间断地向扩张囊内注射液体以增加扩张器容量，使其对表面皮肤软组织产生压力，通过扩张机制对局部的作用使组织和表皮细胞的分裂增殖及细胞间隙拉大，从而增加皮肤面积。取出扩张囊后,就可以用新增加的皮肤软组织修复瘢痕。其主要优点是扩张后的皮肤颜色、质地等尽量与原来组织相同，术后美观，是目前修复头面部较大的瘢痕的首选方法。③皮肤磨削术：是使其变得光滑平整及颜色近似为目的的一种手术方法，适应于面部痤疮、天花、水痘、带状疱疹、湿疹、外伤、烧伤或手术后遗留的表浅瘢痕。④瘢痕松解局部改形术：对具有张力的较小的条索状、蹼状瘢痕可将瘢痕切除，再用其周围正常的皮肤组织形成皮瓣，交叉换位修复瘢痕部位的皮肤缺损。⑤瘢痕切除游离植皮术：较大的增生性瘢痕可手术切除，再从身体正常部位切取游离皮片移植到瘢痕创面上，修复创面，恢复肌肤功能。⑥瘢痕切除皮瓣移植术：由于皮瓣含有较多的皮下脂肪组织，除了可以用于修复瘢痕切除后的皮肤缺损外，还具有保护深层组织的作用。瘢痕疙瘩面积较小时可以手术切除，较常见是耳廓及耳垂的瘢痕疙瘩，但一定要谨慎，术后需要配合瘢痕药物注射、X线照射、核医学敷贴等治疗，如果术后的没有选择合适的治疗方法干预，原切除瘢痕疙瘩的地方可能会变得范围更大更严重。

非手术治疗方法 ①激光治疗：适用于没有明显功能障碍的扁平瘢痕，天花、水痘、痤疮愈合后遗留的散在大小不等、高低不平的凹陷性瘢痕。②放化疗、化学疗法：使用长效类固醇制剂，直接注射到瘢痕内，来抑制瘢痕内过量的胶原蛋白，达到退化瘢痕的效果。放射疗法，切除瘢痕疙瘩后早期（24 h 内）采用电子束或X线照射可以降低瘢痕疙瘩术后复发，提高治愈率。③压力疗法：适用于瘢痕面积大，不适宜放疗和局部药物治疗者。每日停用时间不超过 30 min。该法对活动性瘢痕疙瘩效果不明显，但可以减少术后放疗和注药剂量。

如何应对恼人的过敏性鼻炎？

▲ 南方医科大学第十附属医院（东莞市人民医院） 沈金海

洗鼻腔，以减少鼻腔内的过敏原和病毒。

治疗方法

过敏性鼻炎的治疗旨在减轻症状并改善患者的生活质量。

药物治疗 ①抗组胺药：这类药物能有效缓解打喷嚏、鼻塞、流鼻涕和眼睛瘙痒等症状。它们可以口服或通过鼻喷雾剂使用。②皮质类固醇鼻喷雾：这些药物可以减轻鼻腔炎症，长期使用可安全有效地控制症状。③减充血剂：多采用鼻内局部应用治疗鼻塞。④抗胆碱药：用于治疗鼻溢严重者；⑤肥大细胞稳定剂等。

免疫疗法 对于重症患者，医生可能会推荐免疫疗法,这是一种长期的治疗方法。通过逐渐增加过敏原的暴露量，逐步提高患者对特定过敏原的耐受性。免疫疗法可以通过注射或舌下免疫疗法进行。

生活方式调整

除了药物治疗，生活方式的调整对于控制过敏性鼻炎也至关重要。

避免过敏原 尽可能避免接触已知的过敏原。例如，对花粉过敏的人应在花粉季节减少户外活动。

改善室内环境 使用空气净化器，定期清洁家中以减少尘螨和宠物皮屑等过敏原。

增加运动 适度的运动可以增强免疫系统，有助于减轻过敏症状。

健康饮食 均衡的饮食有助于提高身体的整体健康，特别是富含抗氧化剂的食物，如新鲜水果和蔬菜。

减压 压力可以加剧过敏症状，因此采取减压措施，如瑜伽、冥想或足够的休息，对于控制过敏性鼻炎很有帮助。

通过综合药物治疗和生活方式的调整，过敏性鼻炎患者可以有效地控制症状，提高生活质量。重要的是，患者应定期与医生沟通，根据症状的变化调整治疗方案。

