

雨天好发汗疱疹 药汤外洗祛湿气

本报记者 黄志群 通讯员 李晔至

最近降雨频繁,潮湿闷热,有部分小伙伴的手足部位经常出现小水疱,瘙痒难耐,反复难愈说得就是“汗疱疹”。这种疱疹应该如何预防?出现症状又可以怎样缓解呢?佛山市中医院皮肤科副主任中医师储开宇教你如何预防汗疱疹。



什么是汗疱疹

储开宇表示,汗疱疹亦称为“出汗不良性湿疹”,好发于青少年人群的手足部位,可见密集的针头大小的水疱或者数厘米不等的大水疱。肉眼可见疱内含清亮如水一般的液体,后期疱液变为浑浊,并最终干燥、脱落。作为湿疹的一种,汗疱疹通常伴有不同程度的瘙痒,少数患者可出现皲裂和疼痛。

潮湿闷热,好发汗疱疹

汗疱疹与出汗有一定的关系。根据临床观察,手脚出汗多的人更容易得汗疱疹。汗疱疹是一种过敏反应,也与精神紧张、过度疲劳、接触刺激性物品、长期穿戴防护手套、吸烟等有一定关系。有调查显示,护理人员得汗疱疹的概率较高,可能与频繁的洗手及洗剂的刺激有关。

中医认为,汗疱疹与湿气有很大关系。饮食不节、过食辛辣鱼腥动风之品,伤及脾胃,脾失健运,致湿热内生,又外感风湿热邪,内外合邪,两相搏结,浸淫肌肤而发病;或因素体虚弱,脾为湿困,肌肤失养或因湿热蕴久,耗伤阴血,化燥生风而致血虚风燥,肌肤甲错,发为本病。

汗疱疹不具备传染性

储开宇强调,汗疱疹好发手足,有时候不易和手足癣区分。当手足出现水疱、脱屑、瘙痒等症状时,应选择去皮肤科

检查真菌涂片。相比之下,手足癣可检查出致病的真菌,瘙痒更剧烈。很多患者有瘙痒症状时,以为自己得了手足癣,怕传染别人,常戴着手套。殊不知,错误处理如戴手套、频繁洗手等行为会加重症状。

药汤外洗祛湿气

储开宇指出,汗疱疹的治疗一般以外用软膏、洗剂等药物为主,早期可以用有祛湿、收敛、止痒的作用的中药煮水外洗,或者炉甘石洗剂等药物来外涂。瘙痒严重,影响生活时也可以在医生指导下配合使用莫米松、卤米松等糖皮质激素软膏。

若是局部出现反复干燥,脱皮和疼痛等症状,可以结合使用凡士林、尿素或者维生素E霜等涂抹于患处,滋润皮肤。平时要注意手足护理,保持手足干爽清洁,尽量少碰脏水(洗菜、洗碗等),减少使用刺激性物品(如洗衣液、肥皂等)。

汗疱疹的发生和湿邪有明显的关系,湿邪致病迁延难愈,长期患有汗疱疹的患者可以根据辨证服中药调理。一般情况下,根据湿邪和热邪比重的不同,汗疱疹可分为湿热浸淫证和脾虚湿蕴证。后期皮疹表现为反复干燥、脱皮,通常辨证为血虚风燥证。

一、湿热浸淫证

发病急,皮损水疱密集,潮红灼热,瘙痒无休,渗液,伴心烦、口渴、大便干、尿短赤,治疗以萆薢渗湿汤加减。药物组成:萆薢 15g、苡仁 15g、黄柏 10g、茯苓 15g、丹皮 10g、泽泻 10g、滑石 15g、通草 10g。

二、脾虚湿蕴证

发病较缓,皮损为散在水疱、瘙痒,抓后糜烂流滋,伴纳

少、神疲、腹胀便溏等,治疗以除湿胃苓汤加减。药物组成:苍术 10g、厚朴 10g、陈皮 10g、猪苓 10g、泽泻 10g、茯苓 10g、白术 10g、生甘草 10g、滑石 10g、防风 10g、山栀子 10g、木通 10g、肉桂 3g。

三、血虚风燥证

病程久,皮损脱屑、皲裂,或粗糙肥厚,剧痒,治疗以当归饮子加减。药物组成:当归 10g、白芍 10g、川芎 10g、生地黄 10g、白蒺藜 10g、炙甘草 10g、黄芪 10g、荆芥 10g、防风 10g、何首乌 15g。

四、中药外洗方

中药外治是治疗汗疱疹的一种简便易行的方法,可使药物直达病所。根据本病以湿邪为主的特点,多选用具有清热祛湿、止痒收敛的药物。

材料:白鲜皮 30g、苦参 30g、土茯苓 30g、地肤子 20g、蛇床子 20g、明矾 10g。

使用方法:以上药物每天1剂,加水4000mL开火煮沸,换小火煎至2000mL,倒入盆中,待微烫手时泡手足,以浸泡后手足部皮肤浸渍变白而皱缩为度,2周为1疗程。

温馨提示

除药物治疗之外,汗疱疹患者应保持生活作息规律,不熬夜;注意饮食清淡,忌食辛辣、煎炸、虾蟹、牛羊肉,不饮酒及少喝刺激性饮料。

最后,储开宇提醒大家,手脚上出现水疱时,尽量不要挤破或者用针挑破,以免引起细菌或真菌感染。



资料图片

按摩眉心 疏通气血

本报记者 黄志群 通讯员 张秋霞



资料图片

日常生活中当我们头晕头痛、疲惫乏力、双目胀痛时,很多人会不由自主地按揉前额,或用拳头轻敲眉棱,感觉舒服一些。广州中医药大学第一附属医院心血管科副主任王士超解释,其实,这无意间的一敲一打,正好刺激了常用于治疗头面部及心脑血管疾病的常用穴位——印堂穴,通过调节机体内在的气血运行而发挥了功效。

印堂穴的特点

眉心部位是中医经络穴位中著名的“印堂穴”驻地,道家养生家将其称为“上丹田”,认为经常刺激此处,勤加耕耘,就能获取长生延年的“内丹”。中医认为,眉心是人体血压血脂的控制点之一,通过观察印堂在一定程度上能知晓健康状况。

印堂红赤:可能与心经有热有关,也就是常说的“心火大”,症状表现为心悸、心烦、失眠、健忘等。临床发现,很多有高血压、高血脂血症、中风先兆、脾气大、暴躁易怒的人群,印堂都过红。

印堂色黄:黄色属脾,印堂色黄的人,可能有脾胃疾病。症状为经常发生腹泻、腹胀、消化不良等。

印堂色黑:常见于机体心脏功能不佳、脑部供血不足、心脑血管缺血缺氧,甚至可能存在心肌梗死的情况。

印堂青紫:这种情况提示身体可能有气血瘀滞的问题,容易伴发头晕头痛等症。

印堂发白:中医有“肺气不足,印堂苍白”的说法,肺功能不佳或患有呼吸系统、心脏疾病的人,印堂部位常会发白。

打通眉心,百病不侵

在中医看来,很多有头晕头痛、疲惫乏力、双目胀痛等症状的人群,属于气血瘀滞、气血不足、肝肾亏虚等证型,平常可多按摩眉心缓解。对于患有心脑血管病的人群来说,疏通此处气血,对辅助治疗疾病有一定帮助。

具体操作方法:仰靠或仰卧位取穴,面部前额左右眉间正中央即是印堂。右手中指伸直,其他手指弯曲,将中指指腹放在眉心处,适度按揉。

每天早晚各1次,每次2-3分钟。也可采用右手拇指、食指捏起两眉间的皮肤稍向上拉的方法,每日早晚各提拉50-100次。