炎炎夏日，五大皮肤烦恼易找上门来

夏季是皮肤病的高发季节，市中医医院门诊部主任、皮肤科主任于军提醒市民，摆脱皮肤烦恼，要做到全面了解、提早预防、准确诊断和谨遵医嘱治疗

■朱嘉林

专家简介

于军，门诊部主任，副主任医师，三年制硕士研究生导师，毕业于南华大学临床医疗专业，于2007年取得临床皮肤性病学硕士学位，具有中医的学士学位和西医的硕士学位，拥有扎实的理论基础。从1992年在衡阳市中医医院工作至今已有28年，具有丰富的临床经验。

湖南省皮肤性病委员会委员，湖南省中西医结合皮肤性病委员会委员，湖南省外科委员会委员，著有白癜风省级课题一项，银屑病市级课题一项，擅长中西医结合治疗白癜风、银屑病、湿疹、荨麻疹、痤疮、尖锐湿疣、生殖器疱疹、硬皮病、红斑狼疮、带状疱疹，特别是带状疱疹后遗症等疑难性疾病。

晒伤、雀斑、长痘、湿疹……夏季皮肤问题高发，不仅与高温、潮湿、蚊虫叮咬等环境因素有关，也与个体本身的体质与卫生、生活情况有关。如何战胜这些皮肤难题呢？市中医医院门诊部主任、皮肤科主任于军提醒市民，要做到全面了解、提早预防、准确诊断和谨遵医嘱治疗。

为了让大家对夏日的皮肤问题加深了解，做到提早预防，于军从夏日高发的五大皮肤问题的发生原因来指导市民如何做好预防。她提醒，皮肤问题一定要到医院进行准确诊断，并谨遵医嘱进行治疗，切不可自行判断后，胡乱使用激素药品，避免导致激素性皮炎等严重后果。

烦恼一 防晒没做好，变黑还变老

“防晒工作主要是防阳光中的紫外线。”于军介绍，烈日高挂，阳光中的紫外线不仅容易将皮肤晒黑、长出色斑，还会加速皮肤的衰老、产生皱纹。不仅如此，光毒性还会引发毛囊炎，严重时造成皮肤晒伤，引起炎症和灼痛，甚至有皮肤肿瘤的风险。因此，夏日做好防晒工作尤为重要。

于军介绍，有些人一到夏天，脸部、背部皮肤就会长出红色小点，这就是毛囊炎的表现。大部分的急性毛囊炎，都与阳光照射脱不了关系。

最好的防晒就是规避阳光照射

如何做好防晒？于军直言：“最好的防晒就是避免阳光照射，夏季是紫外线最强的季节，上午10时至下午4时是紫外线最强烈的时段，因此，夏季最好避开这个时段出门。如确有需要，请尽量选择阴凉的地方。”

此外，还可通过穿防晒服、抹防晒霜、打防晒伞、戴防晒帽等方式对皮肤进行保护。值得注意的是，防晒霜应该在出门前15分钟涂抹才能发挥效用，每隔2—3小时还要重新涂抹。于军特别提醒，即使在看不到太阳的阴天，仍有80%的紫外线会照射到皮肤上。所以无论什么时候出门，都应该对皮肤进行有效防护。

皮肤晒伤如何修复？

于军介绍，维生素C和维生素E可在一定程度上增强皮肤对紫外线的抵御能力，同时也有一定的抗氧化作用，促进皮肤修复。晒伤后可适量食用富含维生素C和维生素E的蔬菜和水果，比如青菜、韭菜、菠菜、青椒、黄瓜、菜花、小白菜、西兰花、鲜枣、猕猴桃、山楂、柚子、草莓、桔子、柠檬等。

她还提醒，任何东西都有两面性，超量的维生素C可能引起胃酸过多、胃液反流，甚至泌尿系结石。超量的维生素E会引起唇炎、恶心呕吐等症状，甚至血栓性静脉炎。所以，应注意适量食用，切忌超量摄入维生素C和维生素E。

烦恼二 夏天湿疹反复，原来是湿气“捣蛋”

“湿疹最常见的症状是皮肤上会出现多形性的皮损，包括红斑、丘疹、水疱，常伴有瘙痒难耐、肿胀、糜烂、渗液等。”于军说，衡阳的夏季气温高、湿气大，这样的环境就是湿疹发病的“温床”。慢性湿疹和慢性荨麻疹是最常见的皮肤病，一年中，该科接诊这两种病患分别约4000例左右。

长湿疹也可能是脾有问题

于军表示，潮湿、炎热的天气容易让皮肤屏障受损，不能很好地阻挡外界过敏原、刺激物、细菌、真菌等有害物质，而且在闷热潮湿的环境下，细菌、真菌又很容易滋生，再加上夏季阳光紫外线强烈，直射下会对人体皮肤形成一定的刺激。这对于一些过敏体质、皮肤敏感或免疫力低下人群来说，就很容易发生湿疹。

“我们常说的湿气重，除了环境湿气重，另一方面，从中医角度而言，湿气重也指体内湿气重。”于军说，中医认为，湿气重是脾出现了问题。脾功能下降，气血亏损严重，则容易体虚，出汗多，身体里积聚了很多排不出去的湿热，就会从皮肤上发出湿疹。

于军特别提醒，有些挑食和偏食的人更容易脾胃虚。她呼吁，家长一定不要让小孩过多饮用牛奶。牛奶只需补充正常一天所需就好，有些孩子把牛奶当水喝，不仅容易脾胃虚，长湿疹，还会导致肥胖，甚至过早成熟。

去除体内湿气，于军有个“独门秘方”——用黄芩、黄连、黄柏、银花、薄荷、马齿苋各15g混合煮水后，冲洗使用，儿童应酌情减量。

治疗湿疹首选激素软膏

“治疗湿疹，首选外用激素软膏。”于军说，对于使用激素软膏，市民往往有两种极端态度，一是坚决不用激素软膏，二是不管遇到什么皮肤问题都自发用激素软膏。于军坦言，其实这两种都不可取，应该谨遵遗嘱，在医生的指导下使用激素软膏。

此前于军接诊过一位因患有慢性湿疹而反复使用糖皮质激素乳膏后造成反复发作、乳膏效力减退甚至无效的病患。她通过饮食的调理和忌口，搭配规范合理使用西药，口服自拟湿疹方，4个疗程后，患者慢性湿疹基本得以控制，最后不到8个疗程的时间，症状完全治愈。

湿疹的护理和治疗是一场持久战，要从多方面做好预防。比如清淡饮食，不吃辛辣刺激性的食物；适当地锻炼身体，增强身体免疫力；保持肌肤湿润，预防干燥，可以涂抹一些保湿效果好的润肤膏；保持皮肤卫生，尽量穿棉质、透气的衣服。

烦恼三 夏日爱长痘？请收下这份战“痘”秘籍

天气炎热，油脂分泌旺盛，遇到皮肤上的毛孔和角质，导致油脂无法分泌出来，出现堵塞情况，就会形成痘痘。痘痘又称痤疮，相关研究表明，痤疮的发病率约为70%—87%，所以大部分人一生中肯定或多或少都经历过痤疮。

除了遗传因素外，痤疮与饮食习惯、生活作息有很大的关系。于军指出，当下不少年轻人喜吃甜食，喜喝奶茶、咖啡等糖分高或刺激性强的饮料，糖分在体内转变成油脂，就会助长痤疮。此外，衡阳人爱吃的湘菜多为辛辣、油腻的食物，也会诱发痤疮。同时，熬夜晚睡、久坐少动等影响亦不容忽视。

三招预防“痘痘脸”

预防痘痘，首先要做好皮肤清洁，每天都要清洁面部，还要定期对脸部进行深层清洁，去除多余油脂、污物，促进血液循环，改善皮肤状况。值得注意的是，油性皮肤的人，更需要经常做深层的皮肤清洁护理。

其次，要保证睡眠质量。充足的睡眠时间是保证健康状态的重要条件之一，经常熬夜或者失眠的人更容易长痘。晚上12时到凌晨3时，皮肤细胞代谢的速度比较快，要想皮肤不长痘，就要养成良好的作息规律，尤其要注意这段时间的睡眠。

最后，一定要多喝水，保持皮肤细胞的正常含水量，有助于皮肤保持光洁且富于弹性。

祛痘，首选中药治疗

如何祛痘，很多人都容易陷入误区。有些人认为，放置不管、不去就医，痘痘总会自然消除。但殊不知，耽误了痘痘的治疗，常会导致问题越来越严重，最后留下囊肿、疤痕和色素沉着等后遗症。

前几日，就有一位患者李女士来到市中医医院皮肤科就诊。李女士告诉于军，最近脸上反复长痘，使用激素药品涂抹后好不容易好了，结果又复发。经了解与检查，于军诊断该女士因长期使用激素药品，引发了激素性皮炎，因而，再使用激素药品时面部肌肤产生抗体，因而导致无法根治，反复发作。

据于军介绍，在治疗痤疮方面，该院皮肤门诊科有独特的根治方法。对于痤疮囊肿和巨型痤疮，可以使用该科三黄膏外敷，配合自拟痤疮秘方口服，效果显著。

烦恼四 夏季手足癣高发，一不小心传染一家人

真菌有喜温暖、潮湿的特点，因此，炎热的夏季多发真菌病，而且真菌有较强的传染性，有的患者因为不注意个人卫生，导致家人也感染了真菌疾病。

浅部真菌病中最常见的是手足癣，且常常是手癣与足癣并发，常见的临床症状是瘙痒、脱屑和水疱。患者感觉为瘙痒、疼痛，如不及时治疗严重者可引起淋巴管炎、蜂窝织炎。

这种真菌疾病常见于汗手汗脚的人群中，因为手部、足部多汗潮湿，易感染真菌疾病。此外，一些卖鱼的商贩和经常在菜市场做清洁的环卫工人等多发，他们手足部位常常裸露于潮湿空间，且潮湿的水常常不卫生、不干净，因而这一人群容易被手足癣找上门。

预防手足癣，要注意个人卫生

于军提醒市民，手足癣的预防在于注意个人卫生，勤换鞋袜，不与他人共用浴具以免交叉感染，家庭中其他成员的手足癣要同时治疗。

当家里有人感染时，一定不能共用拖鞋、袜子等物品，以免传染。家有足癣患者，袜子要与其他衣物分开来洗，防止交叉感染。醋有消毒杀菌的作用，所以洗时可以加入适量的白醋。袜子洗后可以用开水烫后放在太阳底下暴晒。

感染手足癣，要及时到医院对症治疗

一旦感染足癣要及时前往医院，在医生的指导下应用药物对症治疗，尽快清除致病菌，快速消除症状，防止复发。

于军称，有些患者反复治疗、反复发作，主要是由于不合理、不规范的治疗引起的。手足癣的治疗是系统长期的，但很多患者在治疗时却存在这样的错误观点——抹了药膏后痒症消除，就可以停药了。

“其实，这只是症状暂时控制了，真菌并没有真正的死亡。这种间断给药造成新的感染，导致病情反复。”于军说，手足癣患者用药时，一定要等症状完全消失后仍持续用药5—7天，如此才能达到根除的目的。

烦恼五 婴幼儿最易受痱子困扰

由于婴幼儿的皮肤娇嫩、夏季皮肤湿热、出汗过多、排汗不畅，夏季最常见的皮肤过敏反应就是——痱子。痱子受温度、环境影响非常大，容易反复。最常生痱子的部位包括身体中线汗腺集中的部位，比如前胸、后背以及容易出汗、又不易通风的皮肤褶皱部位，如颈部、肘窝、腋窝、大腿窝等。

五大方法预防痱子

预防痱子，首先要防止出汗。避免在正午等温度高的时间段带婴幼儿出门，尽量选择早晚温度较低的时间段进行户外活动。在室内，合理使用空调来降低温度，把温度控制在24℃—26℃。

其次，孩子出汗后，要及时擦掉，并更换干净的衣物，避免给痱子可乘之机，婴幼儿的衣服尽量选择纯棉、吸汗材质；家里要保持通风，温度不要过高，因为孩子睡觉时最容易出汗，身体部位又紧挨床铺，不利于汗液发散；最后，不要把孩子夹在大人中间睡觉，空气不流通，更容易让孩子身上的热量散发不出去，长出痱子。

于军建议，夏天给孩子洗澡时可在洗澡水中加入适量的花露水，帮宝宝预防痱子。洗完澡后，一定要在宝宝容易出汗的部位扑上痱子粉。

长痱子要酌情处置

于军说，孩子长痱子后，要看痱子的严重程度进行处置。刚开始长痱子时，痱子散落出现，数量可能不太多，一般是零零散散的红点。只要调整环境，降低室内温度，让宝宝凉快一点，痱子很快则会消退。

稍微严重时痱子会成片地出现发红，但还没出现脓点，此时家长们可以选择止痒、消炎的保健药物来帮助孩子缓解症状，还可涂抹湿疹药膏或抗菌作用的药膏，或用炉甘石洗剂、宝宝金水等洗澡。加强室内通风散热，及时更换汗湿衣服，减少出汗和帮助汗液蒸发。

家长一旦发现孩子的痱子出现脓包，并且孩子躁动不安，睡不了觉，不停挠抓，甚至体温会有些高的时候，及时带孩子去专业医院，在医生的指导下给宝宝外用一些抗炎的药物。

饮食贴士

皮肤病患者半年内不要饮用牛奶、牛肉、烧烤、麻辣、油炸、坛子腌菜、豆浆、豆奶、海鲜、槟榔芋、笋、南瓜、茄子、桔子、桂圆、芒果、槟榔、生葱、生姜、生蒜、酒；过敏患者不要吃鸡蛋和高蛋白饮食；湿疹患者不要吃鱼（治好后也要尽量少食用）；痤疮患者少吃鸡、鸭汤和鸡、鸭皮，可吃鸡、鸭肉，服中药期间不要吃鱼，不要吃糖和淀粉类食物。可经常食用青菜、瘦肉、排骨、苹果、梨子、香蕉、西瓜、柚子、冰糖柑。

心脏骤停如何急救？

30名高中生走进南华医院培训“实操”能力

本报讯（文/图 朱嘉林 通讯员 乐彦麟）7月24日下午，来自市八中、市一中的30名高一学子来到南华大学附属南华医院参加急救知识培训。

活动中，该院急诊科副主任护师仇秋菊通过PPT的形式，向学生们讲解了急救知识的重要性和必要性，并详细介绍了心肺复苏前如何进行现场环境评估、急救原则和步骤。急诊科护师王娜通过医用人体模型，模拟演示了如何对突发病人进行急救、胸部按压、人工呼吸，并通过互动实操演练，以提升学生的急救实操能力。

市八中学子刘畅说，此次活动让他对心脏骤停的严重性和急救步骤有了全面认识，以后遇到这种情况也能更加冷静处理、沉着救治，今后将用自己学到的急救知识去帮助有需要的人，将互助互救传递下去。

学子进行实操演练

南华医院：

多科室通力合作8小时 重伤患者转危为安

本报讯（朱嘉林 通讯员 乐彦麟）日前，一男子因邻里纠纷导致胸、腹部被刺10余刀，生命垂危，被紧急送至南华大学附属南华医院救治。经过该院胸外科、急诊科、普外科、手术麻醉科、重症医学科等多个科室通力合作8小时，患者终于转危为安。

患者刚被送进医院时面色苍白，肢端发凉，双侧胸部及背部可见十余处刀刺伤，伤口活动性出血。右侧胸壁可见开放性伤口，左侧胸骨旁第四肋间伤口直通心脏。在急诊行彩超检查时还进一步显示：双侧血气胸，心包积血，腹腔积血，生命垂危！急诊创伤中心立即启动应急预案，准备手术，实施抢救。

患者双侧血气胸，且为活动性血胸。在全麻下行双侧开胸探查，见胸腔大量积血，心包被刺破、所幸未伤及心脏，心包积血，肺多处挫裂伤，部分肋骨粉碎性骨折，肋间血管破裂，隔肌损伤……予以止血、肺修补、心包开窗、隔肌修补等处理。后探查腰背部伤口，见伤口活动性出血，且与腹腔相通，当即协同普外科会诊，破腹探查进行止血。术后转入ICU，经治疗，患者终于转危为安。术后一个月复查，患者的胸部、腹部均恢复良好，逐渐康复。

据了解，南华大学附属南华医院创伤中心是湖南省省级创伤中心，胸外科每年收治胸部创伤患者近千人次，胸部创伤手术200余台，在湖南省处于领先地位。