

夏天手上长的“小水泡” 到底怎么对付?

每到这个季节,就有不少人手上长水泡,痒得不得了。而且一旦挠破,里面还会流出一些不明液体来……几乎年年都这样,甚至一年发作好几次。这到底是怎么回事呢?

今天,我们就来聊一聊这种困扰好多人手上透明小水泡——汗疱疹。

正确识别汗疱疹

虽然说手上(有的是脚上)长疱,可以是汗疱疹,但也可以是别的问题。所以,当长疱的时候,要先具体确定是什么问题,然后才好对症下药,不然就容易误诊误治。

所谓汗疱疹,也叫出汗不良性湿疹,或者掌跖急性湿疹,它的本质是一种湿疹,特点有这样几个:

- 最常见于青年群体,儿童或者老年人很少见;
- 主要皮疹是水疱,水疱位置比较深,不容易破;
- 可以伴随有发红,水疱消退后会有脱皮;
- 突出症状是剧烈瘙痒,基本没有疼痛;
- 发病特点是反复发作,可以在数月或数年间频繁发作;
- 部位几乎仅限于手和脚,左右比较对称,具体来说,主要部位是手掌、手指侧面、手指背面、脚底前方。

为什么会得汗疱疹

因为出汗吗?比起讨论汗疱疹是怎么回事?它为什么会发生以及哪些情况容易长汗疱疹?只有深入了解了来龙去脉,治疗起来才更从容,正所谓知其然也知其所以然。

关于汗疱疹,有一个很常见的误区是以为汗疱疹就是因为出汗、汗多引起的。其实不然,这里先来分享两点小知识:

第一,汗疱疹在医学上是一个误称(misnomer)。也就是说,疾病的称呼名不副实。类似的情况很普遍,好比用“灰指甲”指代指甲的真菌感染,这也有问题,因为医学上的灰指甲特点

并不是指甲变灰。

第二,出汗和汗疱疹关系比较弱,汗疱疹的病因或者诱因其实很多,甚至有不少人病因并不明确。

总结起来,与汗疱疹患病有关的因素可能包括这些:

- 本身有特应性皮炎(也叫作特应性湿疹),尤其是儿童的汗疱疹;
- 有接触某些过敏原,比如含有镍元素的金属制品和其他过敏原;
- 其他部位(比如脚上)有真菌感染,可以引起别处(比如手上)的汗疱疹,这是一种自身的免疫反应;

- 确实是有手足多汗的情况;
- 本人是烟民,不管抽的是香烟还是电子烟;
- 日晒;
- 情绪剧烈波动,精神压力大。

具体到个人,具体的引发因素和加重因素其实都会各有不同,甚至很多人莫名其妙就发生了,不好确定具体的原因。如果要找出源头,一个是生活中多关注每次发作前的可疑因素,另一个是正规就医,找皮肤科医生协助判断,必要时可以做斑贴试验等寻找原因。

如何“拿捏”汗疱疹

汗疱疹的治疗可以很简单,皮肤科医生推荐药物轻而易举。我们已经知道,汗疱疹本身是一种湿疹,外用糖皮质激素药膏就是最常见的治疗,参照说明书或遵医嘱使用即可。

但是,我们治疗汗疱疹,其实要更精细化,眼光要更长远。一来可以更好地控制现有病情,二来可以减少未来的复发和反弹。

拿用药来说,要注意的细节就有这样几点:

- 可以选择效果较强的糖皮质激素,比如糠酸莫米松乳膏、卤米松乳膏,因为汗疱疹的炎症比较深,手脚的角质层厚,地奈德等弱效糖皮质激素效果预计不太好;
- 瘙痒厉害时,还可以增加止痒药物,外用的有薄荷脑软膏;
- 必要时可以试着口服抗组胺药物,例如西替利嗪(遵医嘱使用);
- 反复治疗不好的,不要闷着头自己折腾,要找医生复评病情、调整方案。

药物治疗只是一个方面。和药物治疗同步要做的还有很多护理细节也很重要,这是不少患者容易忽视的。

一方面,要避免接触对手脚健康不利的物质,注意保护局部皮肤。比如,可以用温水或者温和的洗涤剂(推荐弱酸性洗手液)洗手。洗手、洗脚后擦干水,并注意保湿。保湿,保湿,再保湿,很重要。

另一方面,工作或者做家务时,如果不得已要接触特殊的化学物质(比如洗衣服、洗碗时用的洗涤剂),可以戴上手套操作。其中,碰水时间长的话,可以取下戒指、手表和手链,以减少合金里面的金属元素和皮肤发生微观反应。

最好的情况是,如果确定有问题的物品,或者高度怀疑有风险的物品,日常工作生活中就针对性避免,这对减少复发也有很大的帮助。遇到这个磨人的“小妖精”,如果没办法自己处理,那么,千万记得去搬救兵——皮肤科医生。

据科普中国



中国南方电网
CHINA SOUTHERN POWER GRID

95598 万家灯火 南网情深
24小时供电客户服务热线 | https://95598.gz.csg.cn/

温馨提示:一周停电早通知

为了提高电网供电质量,贵阳市2024年6月17日—6月23日将对以下线路进行计划检修停电,请广大客户做好停电准备,对此给您造成的不便,我们表示深深的歉意。

区域	停电日期及停电时间(小时)	停电线路	停电影响的主要路段及客户
清镇区域	6月20日 09:00-18:00	10千伏鲤鱼湾回线4号环网柜002开关及板河支线2号杆001开关回线路	凉水井村
	6月20日 09:00-18:00	10千伏茶碾线下高枫公变	下高枫
清镇区域	6月20日 08:00-20:00	10千伏晶通线小冲山支线02刀闸后段线路	小冲山组、新院组

南方电网贵州贵阳供电局

贵阳日报传媒集团
GUIYANG DAILY MEDIA GROUP

出租

- 1、贵州金融城二期临街旺铺2间, 面积 125m²
- 2、云岩区兴隆·枫丹白鹭城市花园白鹭洲组团C栋2单元负2层3号 55.87m²
- 3、观山湖区长岭北路贵阳国际会议展览中心中二路1层9号商铺,面积约70m²,适合除烟酒店以外的业态
- 4、云岩区欣歆园小区1层 76.52m²社区底铺
- 5、云岩区梦想典城一期1层 90m²临街商铺
- 6、花溪区锦溪名都商住楼A幢1层 69.92m²临街商铺
- 7、观山湖区金世旗·帝景传说A6、A7号楼1层 108.4m²社区底铺

联系人:杨女士 联系电话:18885108660