

脚臭脚痒、皮肤白斑、手指水疱、腋下异味…… 这些夏季的尴尬烦恼怎么破？

记者 刘威



制图:蔡廷(豆包AI)

1

夏天出汗多 小心皮肤花斑癣困扰

30岁的银川市民陈冬(化名)平时喜欢运动。但是一到夏天,陈冬就面临一个尴尬:运动后出汗多,他的颈部、背部皮肤就像“褪色”一样,出现成片白色或是黄褐色的斑块,上面还有细小的皮屑,偶尔有点痒。“这些白斑是白癜风吗?”最近,到皮肤科就诊后,陈冬才知道自己颈背部的白斑是花斑癣。

雷鸣博士介绍,花斑癣俗称汗斑,是一种慢性皮肤真菌病,好发于爱出汗的青壮年男性。因为夏天出汗多、皮肤湿热,为菌群大量繁殖提供了有利条件,从而引发斑疹、皮疹处出现脱屑等症状。“汗斑好发于胸、颈、背、上臂等处,它引起的斑疹一般以毛孔为中心,呈圆形或者类圆形,斑疹边界清楚,范围可逐渐增大,相邻斑疹可相互融合。斑疹表面看似光滑,轻轻刮擦即有较多鳞屑,真菌镜检查为阳性。”

除了高温、湿热以及卫生条件差等环境因素外,汗斑的发生通常还与遗传、免疫力低、不良生活习惯等相关。

●应对策略

雷鸣博士强调,汗斑作为一种真菌感染性疾病,自愈的可能性较低,如果不及时干预,面积可能会进一步扩大,因此建议及时治疗。汗斑的治疗,主要以抗真菌为主,对于皮损面积较小的汗斑,可使用抗真菌药物外抹或外洗;皮损面积较大的,可以选用口服抗真菌药物。

另外,夏天出汗后需要及时清洁汗渍,注意把身体褶皱部位也要擦干,尽量保持皮肤干燥。平时要勤洗澡,勤换衣服。衣服尽量宽松,穿纯棉或麻质面料,保持吸汗透气。被单、毛巾等也应经常清洗晾晒。

2

夏天脚痒脚臭 可能是脚湿气“作妖”

一到夏天,有些人脚湿气的毛病又出来“作妖”了:痒起来让人抓狂,要是正在上班或是在外面,无法抓挠,更加煎熬。脚又痒又臭不说,还脱皮,长水疱,甚至烂脚丫,连凉鞋都不好意思穿。

“脚湿气也叫足癣,俗称脚气,属于真菌感染。夏天温度高、湿度大,易于真菌的生长繁殖。湿热的环境,让有些人的脚也像泡在水里一样,这更让脚湿气有可乘之机。另外,糖尿病及免疫功能低下的人群足癣发病率也较高。”雷鸣博士介绍。

脚湿气通常分为三种类型,包括水疱型、趾间糜烂型和鳞屑角化型,常以一型为主或几型同时存在,也可从一型转向另一型。有些人觉得脚湿气是小毛病,并不太重视。其实,脚湿气的传染性非常强,可能会传染给家人。更糟糕的是,自己的脚湿气还可能通过抓挠传染到身体其他部位,出现体股癣、手癣等。

●应对策略

“脚湿气比较顽固,易反复发作,必须彻底治疗,治疗一般以抗真菌药物为主。”雷鸣博士表示,在门诊上发现,多数患者涂抹用药之后一旦不再瘙痒往往会停药,这可能导致治疗效果不佳,脚湿气复发。事实上,止痒仅仅是治疗脚湿气的第一步,治疗期间,用药非常关键。

预防脚湿气,首先要注意保持个人足部卫生、降低局部潮湿;洗澡、游泳之后应该把足部擦干,脚趾缝隙也不能忽略;足部多汗的人,穿鞋的时候尽量穿透气性好的鞋子,同时也要注意更换鞋子。另外,脚湿气患者要做到不和家庭成员共用洗脚盆、擦脚巾以及拖鞋等生活用品。

3

手指起小水疱还脱皮,这可能是汗疱疹

入夏以来,在银川某餐饮店上班的小吴发现自己的手指、手掌边缘冒出成片米粒大小的水疱,是透明的,感觉特别痒。小水疱被抓破后还会渗出少量液体,然后出现脱皮现象。“上班时都不敢让顾客看到自己的手。”到医院就诊时,小吴苦恼地说。医生检查后告诉小吴,她手上痒痒的小水疱叫汗疱疹,潮热的夏季比较常见。

雷鸣博士介绍,汗疱疹的典型皮损为双手足掌跖、指趾屈侧、指间弥漫分布的小水疱,针头至米粒大小,疱液透明,有瘙痒或灼痛感。水疱一般不自行破裂,2~3周后可吸收干涸形成脱皮,露出红色薄嫩的新鲜表皮,此时有疼痛感。

汗疱疹好发于情绪紧张,压力过大、接触敏

性物质的中青年,病因尚不明确。精神因素、病灶感染、局部过敏或刺激、过敏性体质和神经系统功能失调,可能与本病产生有关,部分患者有家族史。

●应对策略

雷鸣博士介绍说,汗疱疹通常会反复发作数年。在早期汗疱疹还是小水疱时,可以外用炉甘石洗剂止痒。瘙痒明显的话,也可在医生指导下口服抗组胺止痒药物。

为了预防汗疱疹复发,应该注意几个关键点。“首先,日常正确洗手,避免过度使用洗手液,建议使用温水和温和洗涤用品。在洗手后用保湿剂修复皮肤屏障,加强保湿。其次,建议使用弱酸性或中性清洁剂,避免碱性洗涤剂刺激。”

4

腋下异味重,是大汗腺“作怪”

害怕夏天困扰的不只是胖子,还有被腋臭困扰的人。每到夏天,体味重的人根本无处遁形,走到哪都是尴尬。“夏天因为穿得少了,腋下发出来的味道会更加明显,我害怕出汗、害怕挤公交车、害怕集体活动,害怕周围人的皱眉和异样的目光,强迫自己每天洗2次澡。”23岁的大学生小李苦恼地说。

在医学上,腋臭是局限性臭汗症的一种,俗称狐臭,好发于青壮年。一般人出汗后身上会有一股酸臭味,是汗酸味,洗澡可以祛除,这是正常的。人体发生汗臭,是小汗腺在“捣鬼”,而腋臭是大汗腺在从中“作怪”。

夏季是腋臭的高发季,因为气温高,腋窝温暖,褶皱密闭、潮湿,非常容易繁殖菌群,如果人体内大汗腺发育异常,就会分泌出大量的不饱和脂肪酸。当不饱和脂肪酸被附

着在人体表面的细菌、真菌分解之后,就会产生一种类似于狐狸身上的特殊气味,就是腋臭;另外,不良的生活习惯也为腋臭的产生提供了“温床”,比如长期食用辛辣、油腻、刺激性食物,如辣椒、大蒜、油炸食品等,会刺激汗腺分泌,使汗液增多,从而加重腋臭的气味。

●应对策略

腋臭人群在日常生活要注意个人卫生,保持皮肤干净。勤洗澡,勤换衣服,保持皮肤干燥,尤其是保持腋窝等部位的清洁。如果腋臭问题比较严重,通过日常护理和使用产品无法有效改善,可以考虑医疗手段。

“有腋臭的人,平时应不吃或少吃有强烈刺激的食物,如葱、蒜、辣椒、芥末等。此外,多吃新鲜蔬菜水果,减少进食肉类,也有助于减少腋臭的尴尬。”雷鸣博士说。