

身上长癣了？ 这些知识你得知道

记者 刘威

1 癣其实是真菌感染

最近,市民小李发现胳膊上长了块硬币大的白斑,边缘有点发红,偶尔有点痒。他刷手机看到白癜风的图片,觉得和自己的情况很像,越想越焦虑,赶紧去了医院。

医生仔细一看,小李胳膊上的白斑表面有点细细的皮屑。经过相关检查后,医生告诉小李,“你胳膊上的白斑不是白癜风,是体癣。”随后,医生开了抗真菌药膏,让小李每天涂抹。坚持了一段时间后,小李胳膊上的白斑慢慢消退了。

很多人以为患了癣是因为皮肤不干净或过敏,其实癣是由真菌感染引起的。银川市中医医院皮肤科副主任医师雪彦锋介绍,真菌喜欢温暖、潮湿的环境,比如手脚缝、腹股沟、头皮等部位,一旦在皮肤上“安家”,就会破坏皮肤组织,引发炎症。根据感染部位和病原体不同,临床常见的浅表真菌感染性疾病可分为手足癣、头癣、股癣、体癣、甲癣等类型。

2 手足癣：最常见的“磨人精”

足癣即我们常说的脚气,中医称为“脚湿气”,它是最常见的皮肤浅表真菌感染类型,占有皮肤浅表真菌感染的1/3以上。手足癣主要表现为患者指(趾)间、足底等有米粒大小的水泡,伴剧烈瘙痒;趾缝间脱皮、发白,有时露出红色糜烂面;足跟或足缘皮肤粗糙、增厚、有脱屑。

足癣具有较强的传染性,不仅可以通过公用拖鞋、洗脚盆等生活物品传染给他人,还可能引发其他部位的感染,如手癣、股癣及甲癣等。



制图:蔡廷(豆包AI)

3 股癣：爱长在皮肤皱褶处

腹股沟(大腿内侧)附近容易出汗,又有褶皱,真菌容易在此潜伏,引发股癣。

股癣在大腿内侧呈环状或半环状地图样红斑、丘疹,边界比较清楚,红斑表面附有细薄鳞屑。患者通常会感到局部瘙痒,尤其在出汗或运动后症状可能会加重,搔抓后也可能导致皮肤破损,引发感染。

平常喜好穿不透气的、过紧衣物的人以及肥胖多汗者、长期久坐者更容易成为股癣的高发人群。需要注意的是,很多人是先得脚气,抓脚后再接触大腿根被传染的,所以脚气和股癣常常“成对出现”。

“股癣一般发生于臀部、腹股沟,而体癣通常发生于面、颈、躯干、四肢,体癣和股癣两者皮损特征基本相同。”雪彦锋表示。

4 甲癣:指甲凹凸不平、灰黄

有的人指甲表面凹凸不平,还伴随着指甲发黄、变厚、变脆等症状,这可能是染上了甲癣,也就是我们俗称的灰指甲。

甲癣是由真菌侵入甲板 and 甲床引起的一种慢性感染性甲病。常见症状有指甲颜色变灰、变黄;甲表面凹凸不平,甲板变形、变脆;甲下角质堆积,甲板肥厚,甲板与甲床分离甚至甲板脱落。

为啥容易得甲癣?雪彦锋说,手足癣是最常见的“源头”——很多人有脚气没治好,真菌慢慢爬到甲上;另外,甲受伤(比如被砸、被挤压)、甲小皮受损或者其他甲病导致甲机械屏障破坏后,防御能力变弱,也容易被真菌盯上。

甲癣如不及时治疗,不仅会传染更多指甲,继发甲沟炎、嵌甲等病,还会传染给他人。

5 头癣:更容易缠上孩子

很多人以为真菌只爱找手脚的麻烦,其实头皮也会被真菌感染,引发头癣。头癣在儿童中特别常见,如果不及时治疗,可能影响头发健康,甚至留下疤痕。

孩子头皮的防御能力较弱,如果和患癣(皮肤有脱毛、红斑)的猫狗亲密接触后没及时洗手,真菌就可能“搭顺风车”到孩子头皮上;孩子和有头癣的人

共用梳子、帽子、枕巾、毛巾等贴身物品后,也可能被传染。

“家长需要注意的是,孩子如果出现这些情况,当心是头癣找上门了:头皮痒得厉害,孩子总忍不住抓头皮,甚至抓出小红疙瘩;头皮上出现一块一块的脱发区,上面有白色鳞屑;可能伴随红肿、小脓包,头发变得很脆,一拔就掉。”雪彦锋提醒。

6 长了恼人的癣,该怎么办?

如果怀疑自己长了癣,最好先去医院做个真菌检查,明确诊断后,在医生指导下用药。

外用药物:常用的有酮康唑、特比萘芬等抗真菌药膏,每天涂抹1~2次,坚持足够疗程。

口服药物:对于大面积感染癣或外用药物效果不好的情况,医生可能会开口服抗真菌药,但要遵医嘱服用。

另外,患者的鞋袜、毛巾要用开水烫洗,暴晒杀菌,避免真菌残留。

预防癣,从生活细节入手

保持皮肤干燥清洁,出汗后及时擦干,尤其是手脚、腋下等部位。穿透气的棉质衣物和鞋子,每天换袜子,避免脚部闷热潮湿。

去泳池、公共浴室等公共场所要注意防护,尽量不要光脚,不共用个人物品。家里养宠物要定期检查,发现皮肤异常及时治疗,避免传染。