

身上长出小水疱,别乱抠! 不同部位可能预示着不同的疾病

记者 刘威

春天天气转暖,再加上假期里作息不规律、外出活动增多,很多人手上、脚上、嘴角、身上会莫名其妙长出小水疱,有的瘙痒难忍,有的疼痛灼热。不少人要么当成上火硬扛,要么当成皮肤过敏乱涂药,结果越处理越严重。

银川市中医医院皮肤科副主任医师雪彦锋提醒:长在不同部位的水疱,病因可能不完全一样。只有分清症状、找准原因,才能科学处理,避免反复发作或加重。



制图:蔡廷(AI辅助生成)

1 脚趾脱皮发痒、起水疱——警惕足癣

市民王先生平时爱运动,常穿不透气的运动鞋。最近他不仅脚趾缝瘙痒难忍,还出现了明显脱皮,长出一些小水疱。水疱越抓越痒,抓破后还会渗水、发红。到医院检查后,被确诊为水疱型足癣。

雪彦锋介绍,足癣是一种手足部位的皮肤浅表真菌感染,其发病与密切接触传染源有关。“主要表现为皮肤角质化性鳞屑脱皮,局部皮肤起水疱,或者出现趾间的浸渍、糜烂、渗液,还往往伴有瘙痒感;伴有局部细菌感染的,还可出现烧灼及疼痛感。”

足癣传染性比较强,易反复发作,必须彻底治疗,治疗一般以抗真菌药物为主。

预防足癣,以下几点尤其要注意:平时尽量保持手脚皮肤干燥,穿透气性较好的鞋袜,避免手脚出汗等;脚汗大的人,要养成每天换鞋的习惯,或脱下后放在阳台上风干,或用吹风机猛吹几分钟;最好不要光脚穿球鞋,衣服和袜子不要混在一起清洗。

2 身上长纺锤形红包、有水疱——多是虫咬皮炎

春节长假,陈女士一家到南方旅游,返程途中她发现5岁的儿子腿上出现几个红疙瘩,顶部还有水疱。孩子忍不住抓挠,有些地方已经抓破了。回到银川后,陈女士赶紧带孩子到医院就诊,这才得知孩子腿上的红疙瘩是蚊虫叮咬后引发的丘疹性荨麻疹。

雪彦锋介绍,丘疹性荨麻疹,也叫虫咬皮炎,是皮肤被昆虫(蚊子、螨虫、跳蚤、臭虫等)叮咬后发生的局部皮肤过敏和炎症反应。丘疹性荨麻疹的红包多为绿豆或花生米大小,呈纺锤形,中间凸起,顶端可能有透明小水疱。

“对付丘疹性荨麻疹带来的瘙痒,可用肥皂水、小苏打溶液清洗,也可以使用炉甘石洗剂涂抹患处;情况较为严重时,可在医生指导下口服抗组胺药物,局部可在医生指导下涂抹糖皮质激素膏。”雪彦锋建议。

如何预防丘疹性荨麻疹?春节过后,气温回暖,蚊虫复苏,门诊上虫咬皮炎多见,要防止蚊虫叮咬。消除居住环境中家具、地毯、床垫、墙缝等处可能隐藏的臭虫、螨虫,定期对这些虫类栖息场所和物品进行清扫、烫洗或晾晒。

3

手指现成簇透明小水疱——可能是汗疱疹

40岁的王女士平时工作压力大、手汗多,一到春夏季节手指两侧就冒出密密麻麻的小水疱,还特别痒,过几天水疱干涸脱皮,露出嫩红的皮肤,碰一下就疼。就诊后,医生诊断王女士这是典型的汗疱疹。

雪彦锋介绍,“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,伴有瘙痒或灼痛。水疱一般不自行破裂,约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。”

目前,汗疱疹的病因尚未完全明确,可能与遗传、接触致敏物质、手部多汗、手部感染,以及过敏体质、精神压力过大等相关。有

人认为汗疱疹是清洁度不够导致的,因此会频繁洗手,其实过度洗手反而会加重症状。汗疱疹主要发生于春夏,在湿热的夏季情况通常会加重,往往会反复发作数年。

“得了汗疱疹,可外用炉甘石洗剂止痒。瘙痒明显时,可在医生指导下口服抗组胺止痒药物,同时配合燥湿止痒中药外洗,可促进水疱快速消退。”雪彦锋提醒。

预防汗疱疹,日常生活中应尽量避免接触洗衣粉、肥皂、洗洁精等,必须使用这些洗涤剂时应注意戴手套防护。做清洗工作时,可戴两层手套,在外层乳胶手套内再戴一层纯棉手套,并且在出汗时尽快更换。

4

嘴角有成簇小水疱——多是病毒,不是上火

一到冬春季节,有些人的嘴巴就特别容易起水疱……它们往往成簇出现,火辣辣地疼。莫非是上火了吗?但在医生看来,这种小水疱并非简单的上火,很可能是感染了单纯疱疹病毒,需要进行抗病毒治疗。

“感染单纯疱疹病毒所致的疾病称为单纯疱疹。单纯疱疹主要表现为发病部位烧灼感、瘙痒或者潮红,然后迅速出现密集的水疱,水疱易破溃糜烂,干燥后结痂,最后脱落留下色素沉着,病程一般7~14天。单纯疱疹主要发生于口唇等皮肤黏膜交界处,但也可

发生于脸颊、鼻翼、额头、眼睑等处,免疫力弱的时候甚至可能出现全身系统性单纯疱疹。”雪彦锋介绍。

口唇疱疹在临床上很常见,尤其是春天和秋天最容易发作。单纯疱疹有自限性,不治疗也能痊愈,所以常被误认为是上火。但是及时有效的治疗能减轻症状,缩短病程,促进愈合。

单纯疱疹具有一定的传染性。如果家中有人患了单纯疱疹,应对患者的生活用品、生活区域进行消毒。定期使用漱口水保持口腔清洁,也有助于预防单纯疱疹感染。

5

腰腹胸背单侧长水疱、刺痛——警惕带状疱疹

大年初五这天,65岁的张阿姨觉得左侧腰背部火辣辣地疼,以为是扭到腰了,但仔细一看,皮肤上长出了一串串小水疱。到医院检查后,张阿姨被确诊为带状疱疹。

雪彦锋介绍,带状疱疹是由水痘-带状疱疹病毒再次被激活引起的,最典型的症状就是沿身体一侧神经分布的成簇水疱,并伴随剧烈疼痛。“带状疱疹治疗

的关键是尽早(最好在发病72小时内),这样能有效缩短病程、减轻疼痛、降低后遗神经痛的概率。”

带状疱疹这种病和熬夜、劳累、免疫力下降关系很大。不想被带状疱疹缠身,平时应注意休息,避免过度劳累,保持规律作息;适当运动,提高自身抵抗力;中老年人还可通过接种疫苗降低发病风险。