

不传染 易误诊 秋天身上长红斑 可能是玫瑰糠疹

记者 刘威

2 为啥会得玫瑰糠疹

林女士很疑惑,自己怎么会得玫瑰糠疹呢?雷鸣介绍,该病发病机制虽不完全清晰,但临床观察发现,诱发因素有很多。

首先与感染因素相关,不少患者发病前,曾有咽痛、感冒、乏力等上呼吸道不适。并不是病毒直接侵袭皮肤,而是感染后诱发人体免疫系统变化,进而出现皮肤红斑。其次是免疫状态,身体抵抗力下降时,更容易诱发玫瑰糠疹。另外,熬夜、过度劳累、缺乏运动,都会降低机体免疫能力。第三是环境因素,季节交替、温湿度剧烈变化,衣物摩擦、冷热刺激,都会成为发病的助推因素。宁夏秋季干燥多风,皮肤屏障脆弱,更易受刺激。最后还有其它因素,比如少数情况和药物、饮食等过敏反应相关;精神紧张、焦虑忧虑,也会影响免疫,增加发病可能。



制图:梁惠琴(AI辅助生成)

1 发病初期症状易忽视

玫瑰糠疹刚发作时,症状常常不起眼,很容易被当成体癣或者普通过敏。

最近,市民林女士就有这样一段就诊经历。起初,她的小臂出现芝麻大小的红点,一开始没在意,以为是搓澡用力把皮肤搓伤了。可过了几日,红点慢慢向外扩大,逐渐扩大成斑片。半个月不到,皮疹渐及小腹、腿部,密密麻麻分布。尤其是在小腹部位,红斑长到西瓜子大小。看着身上不断增多的皮疹,林女士心里十分恐慌,到医院就诊后,被确诊为玫瑰糠疹。

那么,哪些人更容易患上玫瑰糠疹?雷鸣介绍,玫瑰糠疹确切病因暂时没有完全明确,现有研究提示,人类疱疹病毒6型、7型相关的免疫反应参与发病,但它并不具备传染性。青壮年、免疫力波动人群是高发群体,春秋换季时节门诊就诊量明显上升。

3 易与银屑病等混淆

玫瑰糠疹,顾名思义,斑块呈玫瑰淡红色,形态近似花瓣,边缘附着细碎鳞屑,皮疹中间略带褶皱。但这个病早期表现并不典型,鉴别难度不小。林女士初诊时,就曾被怀疑是银屑病,同时还需要排除梅毒疹等疾病。这几种皮肤病外观上有相似之处,需要专业医生区分。

雷鸣具体介绍,等到特征性皮疹出现,诊断会更加明确。“最先长出的这块斑叫做母斑,

体积大于后续长出的子斑,呈玫瑰红色,皮疹长轴和皮肤纹理走向保持一致。母斑四周附有皮屑,鳞屑脱落之后,会留下类似衣领状的淡痕。一两周之后,患者躯干会陆续冒出大量子斑,慢慢向四肢蔓延。玫瑰糠疹还有一个特点,皮疹大多分布在躯干和四肢近端,面部一般很少受累。很多皮肤病多是局部发病,这点可以作为简单区分线索。”

4 对症治疗缓解症状

玫瑰糠疹属于自限性皮肤病,多数患者在6至8周左右,皮疹会自行消退,一般不会留下永久性疤痕。“治疗的核心目标,不是强行清除病毒,而是减轻瘙痒不适、缩短病程、减少炎症后色素沉着,同时避免不当处理加重病情。”雷鸣提醒。

玫瑰糠疹属的西医治疗以对症治疗为主。瘙痒明显的患者,可口服氯雷他定、西替利嗪等抗组胺药物止痒。皮疹范围大、炎症较重的,医生评估后会酌情短期使用弱效外用糖皮质激素药膏,减轻红斑炎症。外用激素类药膏必须在皮肤科医师指导下使用,不可自行长期、大面积涂抹。对于皮疹广泛、恢复

缓慢的患者,临床也可选择紫外线光疗,加快皮疹消退。

中医将玫瑰糠疹归为“风热蕴肤”,秋季发病多辨证为风热蕴肤、血虚风燥。医师通常会结合患者的病史、舌脉、瘙痒情况,采用清热凉血、祛风止痒的中药内服调理;也可搭配中药冷湿敷、外洗等外治手段,缓解皮肤瘙痒,修护皮肤状态。

雷鸣还特别提醒,很多患者会把玫瑰糠疹误判为猫癣、体癣,自行购买抗真菌药膏涂抹。但这类药物对玫瑰糠疹无效,盲目用药还会持续刺激皮肤、延长病程。另外,发病期间切忌用热水烫洗、用力搓澡,高温刺激会加重红斑、瘙痒。

5 日常要注意养护

目前没有办法可以完全杜绝玫瑰糠疹发生,但做好日常养护,能够减少发病概率,就算发病,也能减轻症状、缩短恢复时间。

换季稳住免疫力。秋天银川昼夜温差大,加上“十一”长假很多人出游,奔波、熬夜、作息打乱,免疫力容易“掉线”。建议假期也尽量保持规律作息,不要过度疲劳,减少连续熬夜。外出游玩注意增减衣物,预防上呼吸道感染。减少皮肤刺激,秋天干燥,做好基础保湿,尽量选择温和无刺激的润肤产品,修复皮肤屏障。平时洗澡水温不宜过高,不要大力搓擦皮肤,少用清洁力过强的皂类。衣物优先选柔软纯棉面料,减少摩擦刺激皮肤。调节情绪,清淡饮食。长期焦虑、压力大,会干扰免疫状态。日常尽量保持情绪平稳;少吃辛辣刺激食物,减少对皮肤的潜在刺激。

雷鸣最后提示,如果身上出现不明原因圆形红斑,持续增多、伴随瘙痒,不要自行判断买药,应及时到皮肤科就诊,明确诊断,规范治疗。