

同一种表现 不同的原因 找准病因,击破瘙痒难题



本报记者 鞠圣娇

最近,市民邵丽丽(化名)左耳下方的皮肤总是发痒,她经常不由自主地去挠,此处的皮肤越挠越厚,摸上去十分粗糙,甚至出现了渗液。“越痒越想挠,挠了有时候感到很‘爽’,可皮肤为什么看上去越来越难看?”邵丽丽百思不得其解。

“皮肤瘙痒可能是某些疾病的外在表现之一,不能大意,更不能自行用药。”聊城市人民医院皮肤科副主任医师王冲说。“有点痒,挠一挠。”皮肤瘙痒是每个人都会遇到的问题,挠一挠、抓一抓大部分时候能解决问题。造成皮肤瘙痒的原因有很多,像干燥缺水、过敏、皮肤疾病、蚊虫叮咬等,一般短时间可缓解,但有些瘙痒却让人痛不欲生,恨不得挠出血来,还会形成“瘙痒—抓挠—更痒—频繁抓挠”的恶性循环。邵丽丽到市人民医院皮肤科就诊后,被诊断为神经性皮炎,需要规范用药治疗。

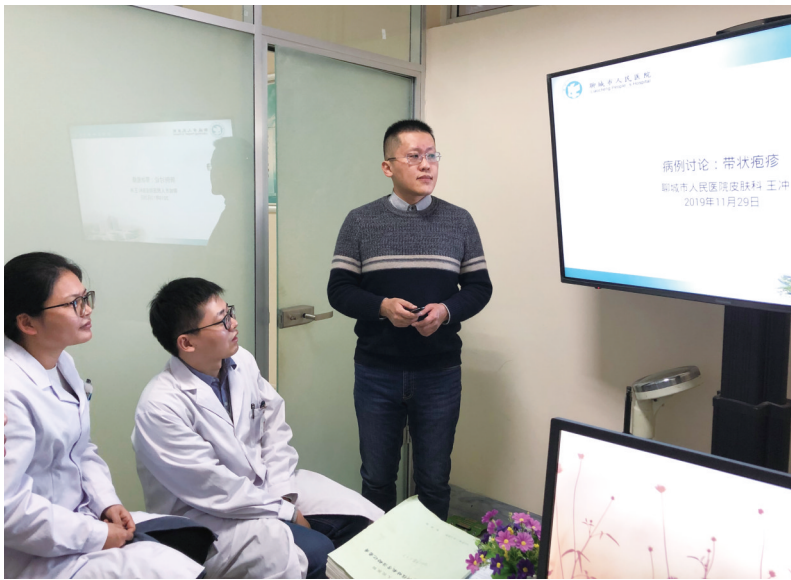
这些皮肤病都会让你“痒”

皮肤病是引起皮肤瘙痒的最直接原因,像神经性皮炎、湿疹、银屑病(俗称“牛皮癣”)、荨麻疹、足癣等。因此,抓挠并不能从根本上解决问题,需要对症用药才能避免问题变严重。

神经性皮炎以阵发性皮肤瘙痒和皮肤苔藓化为特征,多见于颈、肘、膝及骶尾等经常受到摩擦的部位。初期,皮肤只有瘙痒症状,若经常抓挠,患处就会从米粒大小的圆形皮疹逐渐增多,扩大成为边界清楚、皮纹加深和皮嵴隆起的苔藓样斑块,表面干燥或有少许细鳞屑。神经性皮炎易复发,治疗周期长,与精神类因素相关,需要规范外用激素类软膏。

湿疹也是常见皮肤病,各年龄段均有发病,基本特征为皮肤干燥和严重瘙痒,伴有多形性的皮损,如红斑、丘疹、斑丘疹、水疱、糜烂、渗出、脱屑、结痂、苔藓样变等。湿疹不是潮湿导致的,反而需要大量保湿来修复皮肤屏障,还需要避免过热、避免接触过敏原或刺激物,必要时外用激素类软膏。

荨麻疹是一种常见的过敏性疾病,发作时,患者全身各处出现成片红色的风团,表面水肿性隆起,伴随持续瘙痒,出现原因、时机不明,持续几小时甚至几天才消退。急性荨麻疹如延误治疗可能导致慢性荨麻疹,



王冲(右)为规培学员讲课。受访者供图

增加治疗难度和疗程,严重者可能引发呼吸急促、心跳加快等,危及生命。使用药物可控制荨麻疹病情,需要在医生指导下选择抗组胺药物、糖皮质激素、免疫抑制剂等。

这些“痒”背后的疾病不简单

“瘙痒也可能是一些系统性疾病发出的信号。”王冲提醒市民,瘙痒看起来是小事,但背后可能有着不同的原因。像肾病、血液疾病、恶性肿瘤、内分泌疾病都有可能引起瘙痒。

如果患者只是购买药膏止痒,很有可能掩盖真实病情。比如银屑病关节炎,该疾病除了瘙痒难忍外,还会有膝关节、指关节疼痛,如果只注意止痒而忽视了其他部位的疼痛,就延误了病情。

糖尿病患者因为血糖控制不佳,血液中的糖超标导致皮肤中组织液糖含量增高,刺激皮肤中的神经末梢,也会让人感到皮肤瘙痒。糖尿病患者微循环功能差,皮肤含糖量高、破损后不易愈合,如果用力抓挠皮肤瘙痒处,可能会造成皮肤破损、感染,难以愈合。

有些孕妇会在孕中晚期出现全身皮肤瘙痒的症状,这时要警惕是否患上肝内胆汁淤积综合征,这是严重危害胎儿骨质健康的一种妊娠期的常见疾病。肝内胆汁淤积综合征发作后,患者一开始为手掌、脚掌或脐周瘙痒,可逐渐加剧并累及四肢、躯干、颜面部;瘙痒程度不同,夜间加重,一般不存在原发皮损。

止痒,规范用药很关键

引起皮肤瘙痒的原因很多,可以先通过改变护理方式看看能否缓解,

如避免诱发或加重瘙痒的因素、阻断“瘙痒—抓挠”的恶性循环、养成健康护肤方式等。还有些行为会加重瘙痒,如洗澡过于频繁,用热水烫洗患处、不规范用药等。

王冲发现,很多市民在止痒用药方面存在一定的误区。有的市民会在皮肤瘙痒处涂抹糖皮质激素药膏,如氢化可的松软膏等,这类糖皮质激素药膏按照药效分为强中弱三种,强效激素药膏可以短期使用,长期使用会导致皮肤萎缩、毛细血管扩张等。有的市民一听到“激素药膏”就敬而远之,反而会选择一些成分不明确的消字号药膏或者所谓的“纯植物”药膏,这类药膏看似立竿见影,但其可能含有不适合病情的强效激素,可能给皮肤带来长期损害,“这种情况在市民为幼儿治疗湿疹时十分常见。很多父母看不得孩子身上有疙瘩,盲目追求网红药品。”王冲说,不规范用药可能造成湿疹反复。还有的市民在瘙痒症状消失后,立即停止用药,可能导致病情复发。

“有些疾病靠肉眼是看不出来的,像手部湿疹和手癣,需要进行真菌检查,这两种疾病治疗方法完全不同,前者使用糖皮质激素药膏,后者需要使用抗真菌药物。”王冲建议,如果采用一定措施无法止痒,或者皮肤损伤加重,建议市民到医院就诊,由专业医师判断瘙痒原因后再进行用药。

老人冬季瘙痒 预防更重要

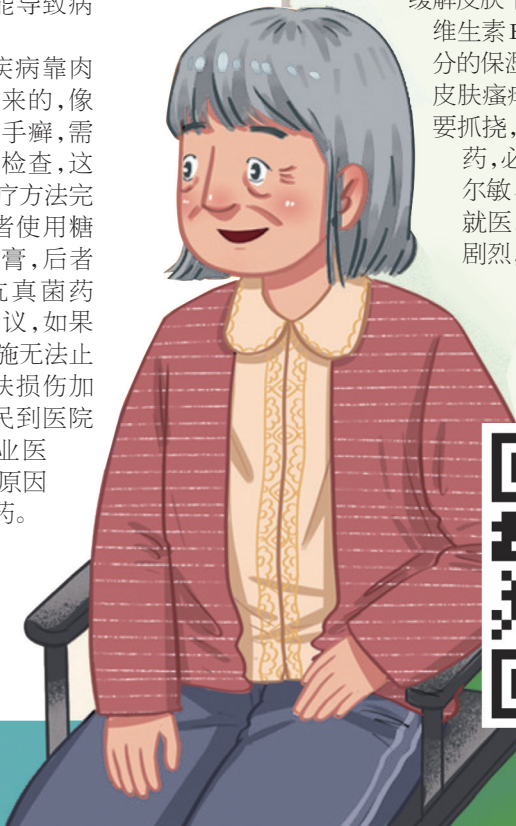
本报记者 鞠圣娇

相较于儿童、中青年,老年人的皮肤更加干燥。尤其是一到冬天,很多老年人的皮肤看上去没有变化,但痒得钻心,让人无法正常生活。为什么老人更容易皮肤瘙痒?王冲对此进行了介绍。

老年人皮肤瘙痒是临床上常见病之一,有人全身瘙痒,有人局部瘙痒,只要符合年龄60岁以上、仅有皮肤瘙痒而没有明显原发皮疹、连续6周每天都感到瘙痒这三个条件,就可以诊断为老年皮肤瘙痒症。老年皮肤瘙痒的发病率随着年龄的增加逐渐上升,女性患者多于男性患者。

秋冬季节,门诊上的老年瘙痒病人相对较多。这要从老年瘙痒病的发病原因说起,免疫力下降、皮肤屏障功能受损、老年神经病变是老年瘙痒病的发病原因。而冬季空气湿度较低,暖气、空调等取暖设备加重了水分流失,皮肤在冬季也很少出汗,表面缺少足够的水分来滋润,再加上有些老年人平时不注意护肤,洗澡时更是大力搓洗,让皮肤表面更加脆弱,就容易造成皮肤瘙痒。

要想缓解皮肤瘙痒症状,生活中可以从以下四个方面入手。第一,合理清洁皮肤,老年人洗澡次数不宜过多、水温不宜过高,水温35—40摄氏度,洗澡时间控制在15—20分钟,选择中性洗涤产品。第二,适当使用保湿剂。老年人在瘙痒症状好转后可以适当使用具有保湿效果的润肤露来缓解皮肤干燥引起的瘙痒,比如含有维生素E、甘油、凡士林、尿素等成分的保湿剂。第三,不要抓挠。当皮肤瘙痒的时候最好忍住尽量不要抓挠,若瘙痒明显,可外用止痒药,必要时睡前可服用一片扑尔敏、苯海拉明片。第四,及时就医。老年人如果瘙痒持续、剧烈,应去医院检查,看是否存在糖尿病等系统疾病。



扫描二维码看视频