



身上发痒,越挠越痒 可能是洗澡太勤惹的祸

医生提醒:避免自行用药,找专业医生看一看

秋 冬季节空气干燥,很多人发现皮肤也变得干巴巴的,有时还会瘙痒。这虽不是什么大病,可痒起来真叫人难受,手挠、梳子刮、洗热水澡,甚至连皮炎平都用上了……但有时就是没效果。怎样远离秋冬瘙痒的烦恼呢?记者采访了淮安市第一人民医院皮肤科主任医师孙卫国。

痒

■ 身上痒,竟是因为洗澡太勤快

家住淮阴区的秦大爷最近很烦。自打天气转凉以来,他忽然感觉身上经常发痒,有时出现在背上,有时出现在腿上。开始还没怎么在意,后来痒得越来越厉害,连胳膊上、腰腹部也痒了起来。让家人看,说皮肤好好的,没有起疹子也没有发红。但他就是无缘由地痒得厉害,用手挠痒只能管得了一时,还是会继续痒。秦大爷想到是不是该洗澡了,于是坚持每天洗一次热水澡。却发现除了洗澡的时候不痒,洗完澡后痒得更厉害了,晚上觉都睡不好,脾气也变得急躁起

来。“是不是得了什么皮肤病?”想到这里,秦大爷去求助皮肤科医生,医生却说了一句让他意想不到的话:“痒是因为洗澡洗得太勤快了!”

孙卫国告诉记者,秦大爷的烦恼是眼下这个季节的普遍现象,叫做皮肤瘙痒症,好发于中老年人,也包括一些过敏性体质的儿童和偏爱肥腻食物的青年。

“很多人的皮肤瘙痒症都和秋冬季节的气候变化有关系。一方面由于温度下降,皮肤分泌的汗液和皮脂减少;另一方面干燥的空气让皮肤表面

的水分和化学物质易于蒸发,导致皮肤变得干涩、没有光泽。”孙卫国提醒,对中老年人来说,由于皮肤松弛,出现皱纹后表面积扩大,蒸发加快,同时皮脂腺功能也相对减弱,使得皮肤干燥的问题变得尤为突出。

据介绍,皮肤干燥导致的瘙痒常常会在冷空气到来后加重,因为温度下降会使得皮肤毛孔收缩、血流量减少,导致皮肤失去滋养,在大风和干冷的天气里,皮肤经常处于脱水状态。

■ 热水洗澡,当时舒服过后更痒

“现在生活条件好了,洗澡很方便,有些人每天都要洗一次澡。”孙卫国说,勤洗澡是良好的卫生习惯,但在秋冬季节,尤其是对于皮肤易干燥的中老年人,每天洗一次澡有些过于频繁了。这是因为过度清洁会让皮肤表面本来就为数不多的皮脂被洗掉,让皮肤变得更加干涩,也就更容易导致瘙痒发生或加重瘙痒的症状。

“瘙痒一般是由比较强烈的刺激诱发的,热水的刺激就是其中一种。”

孙卫国指出,许多人喜欢天冷的时候烫个澡,认为热热地洗着舒服,殊不知过强的热刺激会对皮肤表层形成刺激引发瘙痒,同时水温过高也会加重对皮肤表面脂膜的破坏。除此之外,穿粗糙的内衣、饮酒、吃辛辣的食物等都有可能诱发皮肤瘙痒。

孙卫国建议,秋冬季节里,洗澡不宜过于频繁,一般每周洗一次到两次就可以了;水温不宜太高,以35到37摄氏度为宜,不宜用热水烫澡;洗

澡时间不宜过长,以15到20分钟为宜;最好不要用碱性较大的香皂,可以改用中性肥皂或碱性较小的婴儿沐浴液等。

当然,每天洗澡的次数也因人而异,有每天洗澡习惯的人,也可以通过减少沐浴时间、洗澡时少用或不用肥皂、洗澡后及时地在经常感觉瘙痒的部位涂上含有油脂的润肤霜,使皮肤保持润泽,也可以有效减轻或避免干燥导致的瘙痒。

■ 痒也可能是其他疾病的信号

痒了就挠,这是一种自然的反应,但是皮肤科专家却提醒,瘙痒的时候要管住自己的手,痒得厉害了最好能请专业医师看一看,避免自行乱用药膏。对此,市民小孙深有体会。

两个月前,小孙发现自己的腹股沟和大腿根部出现了红斑,并且瘙痒难耐。由于患病部位比较隐秘,小孙开始不好意思就医,痒了自己挠,后来痒得越来越厉害,皮肤上抓出了一道道血痕,但瘙痒却丝毫没有停止,并且范围还在扩大。于是,小孙自己从药店买来皮炎平抹上,结果也没

有效果,只好跑到医院求助医生。在孙卫国的指导下,改用利拉萘酯软膏,只涂了三天就完全不痒了。

“瘙痒的时候用手挠抓,很多时候只会越挠越痒,越痒越挠,从而形成恶性循环。”孙卫国说,挠抓有时会使皮肤破损,不但无助于止痒,还可能致病菌侵入诱发皮炎、湿疹等等,同时用力挠抓会使局部的感觉神经因为反复刺激变得更加兴奋敏感,从而使瘙痒进一步加重。

孙卫国提醒,瘙痒感剧烈时应当及时求助专科医生,积极治疗相关皮

肤病。“瘙痒大多数情况下都是皮肤病,但也有些皮肤瘙痒可能是其他疾病的信号,例如‘甲减’的病人约有十分之一的几率会发生皮肤瘙痒;孕妇怀孕时还有可能会由于内分泌紊乱导致全身性瘙痒;其余如消化系统、中枢神经系统、血液系统等全身各器官系统的疾病都有可能伴有瘙痒症状。因此如果发现患有持续性的、复发的和顽固性的皮肤瘙痒,又没有发现任何先兆或伴发的皮疹,就要考虑是否不仅仅是皮肤病的可能了,需要及时就医,以免拖成大病。

■ 多管齐下 防治秋冬瘙痒

俗话说:“头痛医头,脚痛医脚。”孙卫国医生指出,瘙痒看起来是局部皮肤的小事,其实和整个人的健康状况、生活习惯等都息息相关,要避免秋冬瘙痒症状的出现,市民也要注意在日常生活中的养生保健。

注意补充水分和皮肤的保湿。在干燥的秋冬季节,喝足够的水不但是体内各器官的需要,同时也是皮肤保湿的需要。皮肤的水分增加了,自然变得细腻嫩滑。对皮肤的护理也必不可少,洗浴后要及使用一些滋润性较强的护肤用品,出门时可以涂抹一些润肤霜,在室内则可以使用加湿器或放几盆清水、用湿拖把拖地等方式来增加空气湿度。

注意饮食清淡,多吃新鲜蔬菜、水果,少吃鱼、虾、蟹等可能会引发过敏的食物,少吃辛辣刺激的食物,忌饮酒、浓茶、咖啡。

注意衣物宽松,秋冬的衣服尤其是贴身穿的内衣裤应当选择纯棉制品,因为化纤材质的衣物容易引起静电,而静电是诱发皮肤瘙痒的原因之一;此外,衣物也要注意宽松舒适,减少和皮肤的摩擦,过于紧身的衣裤可能会增加皮肤的敏感性,从而诱发瘙痒。夜间睡觉的被褥注意不宜过暖,避免内外温差过大形成刺激。

最后要注意精神放松,作息规律。研究发现,人在睡眠不足、作息不规律、心情不舒畅时,瘙痒症状也会加重。因此在生活中要注意劳逸结合,精神上保持乐观,避免恼怒、烦躁等不良情绪。

■ 淮海晚报记者 傅婷婷
通讯员 王玉玲

