

夏日炎炎，保护皮肤有妙招

■李菲

健康话题

夏季高温闷热、潮湿多雨，是皮肤病的高发期。官兵在野外训练时，受环境、心理状态、生活习惯等多种因素影响，易患痱子、夏季皮炎、手足癣、虫咬皮炎等皮肤病。空军特色医学中心皮肤科医生总结了一些夏季常见皮肤病的防治方法，分享给大家。

夏季高温湿热，官兵进行高强度训练时会大量出汗。如果出汗后未及及时擦干，汗液可能会堵塞毛孔，进而引发痱子。常见的痱子包括红痱和白痱两种。红痱主要是小汗腺导管内堵塞所致，白痱主要是汗液导致汗管堵塞引起的。红痱多发于颈部、前胸、后背和腋下，主要表现为红色小丘疹，多伴有瘙痒和灼热感。如果处理不当，易导致继发感染。白痱主要发生在颈部和躯干部，一般为针头大小，色白而透亮，其疱壁薄容易破裂。

官兵可注意以下几个方面，以预防痱子发生：训练结束后，及时擦干汗液及黏附在皮肤上的污物，保持皮肤清洁干燥；加强室内通风散热，避免室内环境湿度和温度过高；穿着宽松、透气、吸汗的衣物；劳逸结合，避免机体长时间处于过度疲劳状态。

痱子的治疗以通风散热、保持皮肤干爽为原则。如果出现痱子，可在患处涂抹炉甘石洗剂或痱子粉、痱子水，能起到镇静止痒的作用。注意不要涂抹过厚，避免接触眼睛、耳、鼻和口腔等部位。若瘙痒症状明显，可遵医嘱口服氯雷他定、左西替利嗪等抗组胺药。若痱子发炎，出现感染症状(如脓疱)，可遵医嘱外用百多邦等消炎药膏，必要时可口服抗生素。

一

夏季皮炎是由于持续高温、闷热、潮



姜晨绘

湿引起的一种季节性、炎症性疾病，特别是在温度高于30℃的环境下易发病。夏季皮炎在成年人中较为常见，常对称发生于四肢屈侧和躯干部，初起表现为红斑，继之出现密集成片的小丘疹或丘疱疹，并伴瘙痒感。搔抓后往往会出出现条状抓痕、皮肤轻度肥厚及色素沉着。随着气温和湿度降低，皮损症状消退，不留任何痕迹。

夏季皮炎的防护以通风降温为主要原则。建议大家注重工作和生活环境的通风散热，防止室内温度过高；夏季穿衣首选宽松、透气、吸汗的衣物，保持皮肤清洁干燥；不要使用过热的水洗浴，不要过多使用肥皂；尽量避免精神紧张、过度劳累；少吃辛辣、油腻等刺激性的食物，多吃富含维生素的食物。

如果已经出现夏季皮炎症状，不要用力抓挠患处，也不要自行使用外用膏药或草药，避免耽误及加重病情。若患者瘙痒症状较轻，可外用炉甘石洗剂、痱子水等清凉止痒的药物。若患处瘙痒明显，可遵医嘱加服抗组胺药物，同时交替使用外用洗剂与糖皮质激素霜剂等。

三

真菌性皮肤病是指由真菌引起的皮肤、黏膜及毛发等皮肤附属器的浅部感染性疾病。真菌喜欢温暖潮湿的环境。夏季高温湿热，官兵训练时，身体大量出汗。汗液中除含有水、盐外，还有氨类等利于真菌生存的物质。皮肤真菌在人体皮肤上寄生、繁殖，就容易引起真菌性皮肤病。

常见的真菌性皮肤病有手足癣、股癣、花斑癣等。手癣俗称“鹅掌风”，常单侧发病。夏季患处皮肤易出现水泡，伴有瘙痒；冬季患处皮肤增厚，易发生皲裂。足癣主要表现为足趾间脱皮、浸渍糜烂，或足侧缘出现很多水泡，有的伴有瘙痒感。如不治疗，皮疹可逐渐向外扩大。股癣主要表现为大腿内侧、臀部的环状红斑、脱屑，伴瘙痒或疼痛。花斑癣又称汗斑，多位于汗腺丰富的部位，如颈部、上胸及背部，主要表现为褐色或浅色斑。

无论是手足癣、股癣还是花斑癣，都有一定的传染性。因此，大家平时要注

意个人卫生，防止发生真菌性皮肤病。勤洗脚、勤换鞋袜，不与他人共用毛巾、拖鞋、洗脚盆、指甲钳等；足癣患者的袜子洗涤时，应与其他衣物分开，并进行消毒处理；衣服、鞋袜等要保持宽松、透气、干燥，这样可以使真菌失去生长、繁殖的有利条件，从而减少真菌性皮肤病发生；容易出汗的人宜穿棉线袜，不宜穿不透气的尼龙袜。

如出现真菌性传染病相关症状，应尽量避免用手抓挠患处，以免传染到其他部位。同时要及早就医，在医生指导下正规用药，避免自行购买不适合的药物甚至激素类药膏。治疗时应按疗程坚持用药，避免好转后自行停药，否则会使杀菌不彻底，导致真菌性皮肤病反复发作。

四

夏秋季是昆虫大量繁殖、活跃的季节。如果官兵野外驻训时，不慎被昆虫叮咬或直接接触某些昆虫，可能会引起皮肤过敏反应，出现虫咬皮炎。虫咬皮炎又名丘疹性荨麻疹，主要表现为被叮咬部位出现红斑、丘疹、红肿、风团、水泡等症状，往往伴有明显瘙痒或轻度的麻木、刺痛。

如果出现虫咬皮炎，不可搔抓患处，以防皮肤破损糜烂，造成感染。若虫咬皮炎的症状较轻，可外用炉甘石洗剂或弱效、中效糖皮质激素软膏(如丁酸氢化可的松乳膏或糠酸莫米松乳膏等)。如瘙痒明显，可遵医嘱服用抗组胺药物，如氯雷他定、左西替利嗪等。一旦出现感染症状，应及时就医，遵医嘱服用抗生素。

预防虫咬皮炎，建议大家注意以下几点：久放的衣服、被褥，使用前要拿到太阳下暴晒；在野外执行任务时要做好防护，如尽量减少皮肤裸露面积，在皮肤裸露部位涂抹驱蚊液等防虫药物；尽量不要在阴暗潮湿、杂草丛生的地方坐卧；保持皮肤清爽，流汗时及时擦干汗液；在野外宿营时，可在宿营地周围喷洒生石灰、硫磺或杀虫剂；室内可安装纱窗、纱门、蚊帐，或通过点蚊香、喷洒驱蚊液等方式，防止蚊虫进入。

正确使用激素药膏

■夏志宽 索欣娜

激素药膏是皮肤病的常规治疗药物，一般指糖皮质激素类制剂，具有抗炎、抗过敏、免疫抑制等作用，可以用来治疗日光性皮炎、湿疹、接触性皮炎、神经性皮炎、银屑病等皮肤疾病。

根据作用强度，临床上将外用激素药膏分为超强效(0.02%丙酸氯倍他索、0.2%氟轻松等)、强效(0.05%卤米松、0.025%丙酸倍氯米松等)、中效(0.1%糠酸莫米松、0.025%曲安奈德等)、弱效(1%醋酸氢化可的松、0.05%地奈德等)。皮肤病患者正确规范地使用不同强度的激素药膏，既可以保证疗效，又能避免或减少用药可能会产生的不良反应。但一些皮肤病患者对激素药膏的使用存在误区：一是出现皮肤不适症状后，盲目使用激素药膏；二是担心激素药膏有副作用，不敢使用。

使用激素药膏确实有发生副作用的风险。但是短期、少量、合理地使用激素药膏，一般不会产生明显的副作用。如果使用不当或长期大量应用，才可能产生副作用。比如很多激素药膏为非处方药，可以在药店直接购买。如果出现皮肤症状后，不看皮损部位、不看激素作用强度、不分使用人群，不规范(长期、频繁、大量)地使用激素药膏，就会造成皮肤萎缩变薄、毛细血管扩张、多毛、色素改变等不良反应。

建议皮肤病患者使用激素药膏时注意以下几点，避免不良反应发生：根据不同病种选择适合的激素药膏。超强效和强效激素药膏可治疗重度、肥厚性皮炎，银屑病，神经性皮炎等；中效激素药膏可治疗脂溢性皮炎、特应性皮炎、湿疹等；弱效激素药膏可治疗过敏性皮炎、尿布皮炎、间擦疹等。根据发病部位选择激素药膏。皮肤越薄的部位吸收越好，应使用弱效激素药膏；皮肤越厚的部位吸收越差，应使用强效激素药膏。比如面部可选择弱效激素药膏，躯干、四肢可选择中、强效激素药膏，手足、背部可选择强效或超强效激素药膏。

根据不同人群选择激素药膏。成人可选用中效以上(含中效)程度的激素药膏；儿童和老人应选用中、弱效激素药膏；妊娠和哺乳期妇女应慎用激素药膏，如必须使用，应在医生指导下使用中、弱效激素药膏；患有病毒、细菌或真菌性皮肤病的患者，不能使用激素药膏，否则会诱发或加重感染，影响治疗效果。根据用药疗程和皮损范围选择激素药膏。长期用药可选用弱效激素药膏，短期用药可选用中、强效激素药膏；皮损范围大可选用中、弱效激素药膏，皮损范围小可选用强效激素药膏。

不同的激素药膏，使用的频次也不同。一般建议激素药膏的使用次数为每天1~2次。使用次数增多不仅不会增强疗效，反而可能导致副作用。发生频次较少的皮疹，使用至皮疹完全消退即可。若需要连续用药，一般建议超强效或强效激素药膏的使用时间不超过2周，中效激素药膏的使用时间不超过4周，弱效激素药膏必要时可在医生指

导下延长使用时间。

使用激素药膏时，还要注意用量。激素药膏的用量应根据皮损大小及不同部位进行控制。患者可遵医嘱或参照国际通用的“指尖单位”来用药。一个“指尖单位”指从有统一标准的外用药包装管(口径为5毫米)挤出成人一个指尖(从食指的指端到第一指关节横处)的药膏量(约为0.5克)，可满足双侧手掌大小的面积均匀涂抹一遍。需要注意的是，使用激素药膏时，要把管口的铝箔纸撕掉，不可用尖锐物把铝箔纸戳破，否则挤出的药量不准确。

激素药膏的使用疗程应由医生根据病情确定，不要自行停药。激素药膏使用一段时间后，皮肤病会得到有效控制，但此时皮肤对激素药膏产生了一定的依赖性。一旦骤停，就可能使皮肤病复发或加重。因此，较顽固、易复发的部位(如头皮、面部、褶皱部和躯干及四肢近端等)，可遵医嘱在皮疹消退后间断停药。需要长期使用中、弱效激素药膏的患者，为避免长期使用导致的激素依赖，可间歇使用，如使用5日后停药2日。

药物的使用要科学合理。大家在使用激素药膏时，既不要恐惧，也不要滥用，应在医生指导下合理使用，将治疗作用最大化、副作用最小化。

健康小贴士

“上交叉综合征”是怎么回事

■李正 郭广惠

上交叉综合征是因长期不良姿势、错误训练引起的一种人体力学失衡的异常肌肉功能模式，主要表现为圆肩、驼背、头前伸。久坐不动、长时间使用电脑或其他电子设备；频繁从事需要伸展前臂和手臂的工作；上背部、颈部和肩部肌肉缺乏锻炼；过度锻炼胸大肌及胸小肌，忽视颈部及后背部肌肉的锻炼等，都可能导致肌肉力量不平衡，进而引发上交叉综合征。

大家可以通过静态姿势评估自查是否存在上交叉综合征。正面观：观察左右两侧肩峰是否等高，左右两侧胸肌的形状和轮廓是否对称，头是否处于正中位。侧面观：观察耳垂与肩峰是否在同一平面，如耳垂位置相对肩峰前移，说明有头前伸的情况。后面观：观察左右两侧斜方肌的形状和轮廓、左右两侧肩胛骨的位置，看是否存在高低肩的情况。

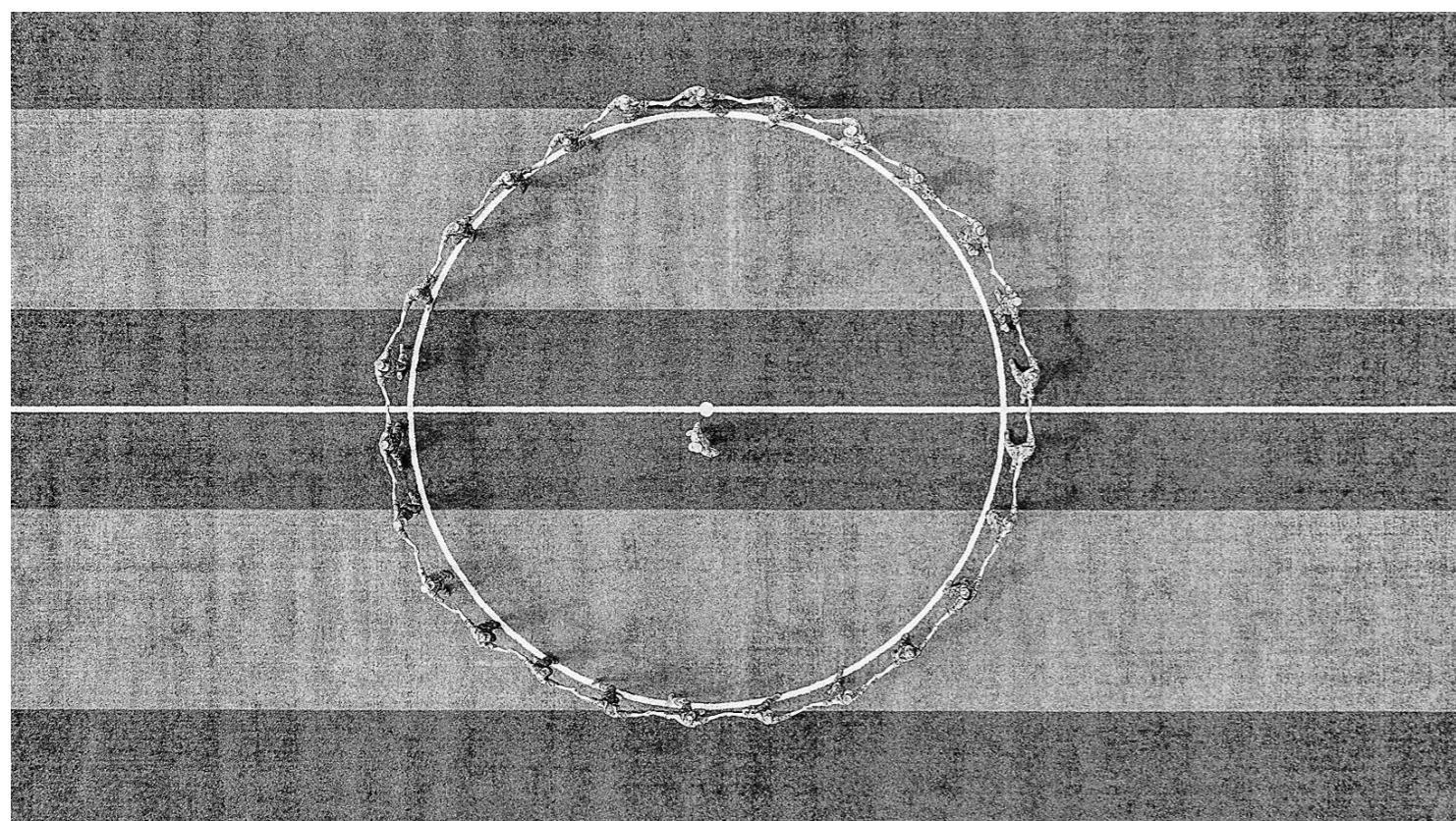
上交叉综合征不仅影响美观，还可能导致颈部及肩背部疼痛、头痛头晕、手臂麻木等一系列症状。如果官兵出现上交叉综合征，还可能增加训练伤的发生概率。因此，科学预防和及时改善上交叉综合征十分重要。上交叉综合征患者可进行以下自我康复训练。

姿势训练。日常生活中注意保持正确坐姿、站姿，以减少不良姿势对肌

肉平衡的影响。**肌肉伸展和放松。**上交叉综合征患者可进行颈部牵伸和胸部拉伸训练。**颈部牵伸。**保持坐姿，抬头挺胸，微收下颌，头颈部偏向左侧，右手背在身后，左手绕过头放于右耳后侧，并向左侧做牵拉动作，感受右侧颈部的拉伸。保持15秒后换另一侧进行相同的动作。**胸部拉伸。**站于墙壁前，双手撑墙，弯曲上身，放低胸部、肩部，感受胸部的拉伸，保持30秒，重复3~5次。

肌肉强化训练。头后伸训练。靠墙站立，头与墙之间放1个枕头，颈部与肩保持不动，头用力向后伸，保持30秒。建议10个为一组，每次做3~5组。**Y字形训练。**保持俯卧位，双臂伸直呈Y形。肩胛骨收紧后把手臂抬起，头抬高床面，腹部收紧。**T字形训练。**保持俯卧位，手臂往两侧分开呈T形。肩胛骨收紧后把手臂抬起，同时头抬高床面，腹部收紧。**W字形训练。**保持俯卧位，双臂呈W形。肩胛骨收紧后把手臂抬起，同时头抬高床面，腹部收紧。

一般情况下，通过上述自我康复训练，上交叉综合征的体态可得到有效改善。若上交叉综合征比较严重，并出现头痛、头晕、手麻等症状，建议在专业医生或物理治疗师的指导下进行治疗。



近日，第71集团军某旅组织官兵开展团体心理行为训练，培养团队协作意识，强化心理承受能力，提升官兵的心理素质。图为官兵进行心理游戏。 张志杰摄

专家讲堂

肝脏具有合成、代谢、解毒、防御等功能。当肝脏出现问题时，这些功能会受到影响，导致肝功能异常，危害身体健康。今年7月28日是第14个世界肝炎日。本期，我们邀请解放军总医院第五医学中心肝病医学部专家，为大家介绍一些养肝护肝的知识。

——编者

肝炎指肝脏炎症。常见的肝炎可根据病因分为病毒性肝炎、酒精性肝炎、药物性肝炎、自身免疫性肝炎及代谢性脂肪肝。如果发生肝炎后不及时诊断和治疗，可能导致肝硬化、肝衰竭等疾病。

肝炎往往与病毒感染和不良生活方式有关。养成爱肝、护肝的意识，规避容易损伤肝脏的不良习惯，有助于减少或避免肝脏疾病发生。预防肝脏疾病，建议大家注意以下几点。

接种疫苗。病毒性肝炎的主要病因是肝炎病毒感染。临床常见的肝炎病毒有5种，包括甲型、乙型、丙型、丁

积极行动 预防肝炎

■胡瑾华 刘晓燕

型、戊型。目前，甲型肝炎、乙型肝炎、戊型肝炎都有疫苗可以预防，接种后可以产生终身免疫。丙型肝炎和丁型肝炎还没有相应的疫苗。建议新生儿按要求接种乙肝疫苗(分别于出生后的24小时、1个月和6个月接种，共3次)。未接种乙肝疫苗的人群应及时接种。官兵前往卫生条件较差、医疗资源匮乏的地区执行任务前，可接种甲型肝炎和戊型肝炎疫苗，预防肝炎发生。

切断病毒性肝炎的传播途径。病毒性肝炎有极强的传染性。不同亚型的病毒性肝炎，传播途径不同。甲型肝炎和戊型肝炎主要通过消化道传播，乙型、丙型和丁型肝炎主要通过体液传播和母婴垂直传播。建议大家平时避免应用未经严格消毒的器械进行侵袭性操作，使用医疗器械时严格进行消毒处理；避免无

保护地接触病毒性肝炎患者的血液、体液、排泄物等；剃须刀、牙刷等个人器具，不要与他人混用；注意个人卫生，饭前便后勤洗手。

少饮酒，必要时戒酒。肝脏在代谢酒精的过程中，会受到毒性损伤。长期过量饮酒，容易造成慢性中毒性肝损伤，也是我们常说的酒精性肝病。建议大家尽量少饮酒或不饮酒。一旦发现肝功能异常，无论有没有其他病因，都应该先戒酒。

合理用药。肝脏是药物代谢的主要器官。如果长期不合理用药，如随意增加药量、多药叠用等，都可能加重肝脏负担，导致药物性肝损伤发生。多数急性药物性肝损伤患者，停用可疑药物6个月后，肝损伤可恢复正常。少数患者可能出现病情加重的情况，甚至导致死

亡。因此，建议大家生病时及时就治诊疗，根据医生建议服用药物，不过量服用或乱用药物、保健品。

养成良好的饮食习惯。长期摄入过多热量，会使肝细胞内脂肪堆积过多，导致肝功能异常，甚至形成脂肪肝。建议大家平时清淡饮食，在满足日常需求的基础上，减少油炸食品、奶油、巧克力等高脂食物的摄入。注意不要盲目限制脂肪摄入。适量食用含有脂肪的食物，可以帮助排除肝脏内多余脂肪。此外，不要吃霉变的食物。霉变的食物中可能含有黄曲霉素。如果长期摄入，可能会诱发肝癌。

定期体检。肝脏疾病早期病情隐匿，几乎无明显症状，较容易被忽视。建议大家定期进行体检，及早发现肝病，防止贻误早期诊疗时机。