

湿疹皮炎真菌病 这些妙招用起来

进入五月份之后，开始进入炎
炎夏日，此时暑气蒸腾，空气湿度大，
同时日光强烈，加上人体大量出汗、
皮肤暴露部位增多等原因，让夏季成
为皮肤病的高发季节。

炎热潮湿，真菌病来袭

夏季成为皮肤病的高发季节，其中真
菌病最为常见。真菌最喜欢在温度为 22℃~
36℃，湿度为 95%~100%的环境中生长。

女性念珠菌感染增多

念珠菌就是真菌的
一种，广泛存在于自然
界及正常人的口
腔、消化

道、上呼吸道、阴道和皮肤上，所以念珠菌病可累及皮
肤、黏膜及内脏器官（不仅仅发生在阴部）。

正常情况下，念珠菌与人体处于共生状态，并不
致病，仅在一定条件下方可致病，所以称之为条件致
病菌。是否感染，取决于真菌的毒力及机体的抵抗
力，比如皮肤屏障受到破坏，有的人长时间接触水，
皮肤黏膜破损，真菌就会乘虚而入。再比如有的女性
喜欢用药物冲洗下身，导致局部菌群失调，或者长期
使用抗生素，把抑制真菌的细菌都杀死了，导致真菌
疯狂生长。

需要注意的是，疲劳也会使机体免疫功能下降，
导致念珠菌病发生。专家提醒，女性发生阴道念珠菌
病感染时，可能会出现豆腐渣样的白带、阴部瘙痒、
红肿、疼痛等症状。在治疗时，主要以局部使用抗真
菌药物为主，比如制霉菌素栓、咪康唑栓、克霉唑栓
等。另外，勤换内裤，近期用过的毛巾和内裤（包括
丈夫的）用开水烫洗（真菌不耐高温，100℃时大
部分真菌在短时间内死亡），煮沸 5~10 分钟
消毒。

男性各种“癣”上身

高温潮湿的气候使得真菌繁殖
旺盛，如果这时候皮肤有破损或者
接触到了含真菌的污水和污泥，
尤其是接触到暴雨后来不及排
入下水道的坑渠水，人体就特
别容易引发真菌感染，导致
手癣、股癣、足癣等发生，男
性尤其常见。

治疗癣病也是以抗
真菌药物外用为主，
不同类型的癣
病，外用药物
也不同。比
如，水泡
鳞屑
型，

应选择霜剂或水剂（如联苯苄唑霜、间苯二酚溶液
等），此时若用软膏剂就会封住水泡，影响疗效。对浸
渍（皮肤发白）糜烂型者，给予粉剂（如枯矾粉、咪康
唑粉等），有渗液时用硼酸溶液、醋酸铅溶液等冷湿
敷，待皮损干燥后再外用激性小的霜剂或水剂等。

一般来说，轻的癣病以外用药物治疗为主，治疗
成功的关键在于坚持用药，疗程一般至少需要 1 个
月。

孩子念珠菌性间擦疹

在婴幼儿身上也会有真菌病，比如念珠菌性
间擦疹，这也是由于感染念珠菌而引发的皮肤病，常常
发生于间擦部位，比如脖子、腋下、腹股沟等，症状为
针头大小丘疹、丘疱疹、水泡或脓疱，局部潮红、浸
渍、糜烂、边缘覆有鳞屑，界限清楚。这种疾病看起来
跟婴幼儿的皮炎湿疹很像，但是仔细看就会发现，念
珠菌性间擦疹表面有一层淡紫色的膜，就好像保鲜
膜一样发亮。做直接镜检会发现有大量出芽孢子、假
菌丝或菌丝。

对于这类疾病，也是采用抗真菌治疗，同时还要
注重衣物的通风透气，保持皮肤干燥清洁，有汗水、
小便等家长要及时帮孩子清洁擦干（特别洗完手脚
要擦干手指缝和脚趾缝里的水）。由于真菌感染容易
相互传染，患儿穿过的衣服、内裤、袜子等用滚开的
热水烫洗。

得了皮炎湿疹怎么办

首先要明确皮炎和湿疹的诊断。湿疹的症状可
以是水泡、脱屑、皮肤增厚等，其有一个很明显的特
征，就是对称性分布，而且较为瘙痒。而皮炎往往有
炎症细胞浸润，其多由外因或者较为明确的内因引
发，如接触性皮炎、脂溢性皮炎等。

皮炎湿疹看起来只是皮肤的小问题，但是弄不
好就会越来越严重，因此应该在最初发病的时候就
去看医生，并且配合医生找找原因：是精神紧张、睡
眠不好还是因为接触了过敏原、皮肤干燥所致？然
而，在临床上医生常常发现，很多患者喜欢自己买药
治疗皮炎湿疹。其实，脚气病是真菌感染所致，一般
采用抗真菌治疗，而湿疹常常需要用糖皮质激素，如
果用错了，治不好病，只会让湿疹迁延不愈，反反复
复。

湿疹往往是对称性分布，比如双下肢、双脚、双
手同时都有症状，瘙痒的症状也比较突出，但真菌感
染不一定是对称性分布。所以，发生皮肤病最好看皮
肤科就诊，以免自己用错药。

少数湿疹可以治愈，多数可以好转

湿疹到底能治好吗？这是很多人关心的问题。医
生会根据每个人的不同情况选择不同的治疗方案，
比如常用炉甘石洗剂、糖皮质激素、抗组胺药、氧化
锌油剂、钙调神经磷酸酶抑制剂、止痒剂、保湿剂等
药物组成不同的治疗方案。在正规的药物治疗之后，
少数病因清楚的病人可以治愈，多数患者的病情可
以达到控制并且好转。这是因为很多湿疹与过敏原、
精神状况、睡眠等密切相关，这些问题控制不好，湿
疹也是难以治愈。而一部分原因不明的湿疹，通过治
疗，虽然不可治愈，但可以控制病情，达到不影响生
活和工作的目的。

当然，良好的护理是可以控制湿疹发作的。避
免过度搔抓，最好外用医用保湿护肤品，比如维生
素 E、20%的尿囊素、20%~30%的鱼肝油等。避免过
度清洗，不然会导致皮肤表面水分丢失，皮肤屏障
功能破坏而加重病情。同时也可以吃一些维生素
A、维生素 C、维生素 E、维生素 B6 等，它们具有抗
氧化作用，可以从内部加强肌肉的防御系统，对付
色素沉积，破坏自由基活性，促进血液循环，从而帮
助疾病康复。

真菌病千万不要用激素软膏

皮肤真菌感染的治疗以外用药为主，坚持用药
非常重要，皮损完全消退后还要再用（1~2 周）。期间
千万不要随便用药，尤其是纯激素类的药物。因为奇
痒难忍，有一些人使用含有激素类的药膏，抗过敏、
止痒，殊不知，激素会使真菌扩散，只会让疾病更为
严重。

（羊晚）