

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，有的人大长时间接触水，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，尤其是接触下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，水疱型，

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疱，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素小的霜剂或水剂等。

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、水疱或脓疱，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，在临幊上医生常常发现，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。同时也可以用一些维生素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）