

防御皮肤病:盛夏护肤宝典

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2007/08/02 15:59

炙热阳光、恼人的气温不但让人觉得不舒服,紫外线照射量增多,加上汗水湿气及个人卫生习惯,各 式皮肤疾病也会如期而至,所以想要度过一个美好夏日,就必须对夏天常见的皮肤病有一定的了解。

1. 晒伤

夏天是户外活动的好时机,很多人喜欢趁机享受户外时光,不过看不到的紫外线却是皮肤的隐形杀手,最常看到的就是晒伤。皮肤在经过阳光的照射之后先会发红、有时会有轻微的刺痛感,就称之为晒伤。一般人知道的仅止于紫外线的伤害这么单纯,而会因皮肤吸收日光的波长不同,产生的不同皮肤伤害。如阳光中的紫外线UVB对皮肤的伤害最常见,而紫外线UVA与皮肤色素沉淀有密切关系,而且紫外线UVA与可视光线会造成光线过敏症。

急性伤害即晒伤反应,主要由中波紫外线UVB所造成。皮肤由发红反应到起疹子,甚至水泡,到后来出现脱皮及黑色素增加。慢性的伤害则包括了皮肤老化的变化以及皮肤癌的产生。由于紫外线的伤害是累积性的,防晒的工作不只是在大量曝晒的时候要注意,而是随时随地都要做好防晒的工作。

最新的防晒观念,一般所认知的完善的防晒装备不外乎长袖衣物、帽子、阳伞、太阳眼镜以及一瓶合适的防晒乳。而最新的防晒观念更提倡增强皮肤抵御紫外线的能力,也就是利用可以中和游离自由基的抗氧化剂,如左旋维他命C、维他命E、硫辛酸、辅 Q10等,预防紫外线所产生的自由基对皮肤造成破坏。

夏天防晒最重要

2. 汗斑

汗斑正式的学名叫「变色糠疹」,是一种霉菌的感染,好发于潮湿、闷热的夏季。运动量大、容易流汗的人特别容易长汗斑。患部的皮肤会呈现褐红色斑块,逐渐扩若不予理会,斑块可融合成大片面积,甚至布满全身,包括躯干、四肢及脸部。消退后,会留下褐色或白色等色泽,造成外观上的困扰。病患常常一开始并不在意,后来才因为美观上的问题而就医。

汗斑的治疗并不困难,皮肤科医师通常会用抗霉菌的口服药、外用洗剂或擦剂来治疗汗斑。一般而言,效果都不错,数日内就可抑制病情扩散。不过被汗斑破坏过的皮肤,所造成的色素斑驳变化,则需要数个月的时间才能回复原本的皮肤色泽。最重要的是,这段时间内病患要学会不要再让汗斑复发,不然治疗流程又得重新再来一次。

汗斑的预防说穿了也很简单,就是不要流汗!但这在酷热的夏天,对很多人来说几乎是不可能的任务。比较实际一点的做法是尽量保持皮肤干爽!衣服要选透气吸汗性较佳的材质,多带几件衣服和毛巾去工作或运动场所,衣服湿了就马上换,效果最好

3. 癣

霉菌感染皮肤所致,包括足癣、股癣、体癣、甲癣等。夏天的高温潮湿正是霉菌最喜欢的环境,因此 此时癣也特别容易复发或恶化。治疗以使用药膏为主,但如感染较严重或有灰指甲的现象,则可使用 口服药物,有一部分的病患在情况改善后,就停止治疗,如此治疗将不够彻底,易造成日后的复发。

4.痱子

痱子是夏天最多见的皮肤急性炎症。痱子是由汗孔阻塞引起的,多发生在颈、胸背、肘窝等部位,小孩可发生在头部、前额等处。初起时皮肤发红,然后出现针头大小的红色丘疹或丘疱疹,密集成片,其中有些丘疹呈脓性。生了痱子后剧痒、疼痛,有时还会有一阵阵热辣的灼痛等表现。 生了痱子不要用手抓,不要用强碱性肥皂洗。不要用热水烫,可用温水冲洗擦干,扑撒痱子粉。抓破后有感染的患者,应涂用抗生素药膏。防止痱子的发生应该注意室内环境的通风降温,避免环境过湿,温度过高;衣着应宽大,减少出汗且利于汗液蒸发,勤换衣服;尽量保持皮肤干燥,用干毛巾擦汗,肥胖者、婴儿及产妇应勤洗浴,但不可用冷水,揩干后扑痱子粉。治疗可用清凉、收敛止痒药物。若发生脓痱要到医院就诊做综合治疗。