

为什么一到夏天,手上就长透明小水泡?

夏天来了,很多人手上会长一些透明的小水泡,虽然不疼,但是奇痒无比,一不小心挠破后,里面会流出一些液体。这些又痒又影响美观的小水泡,到底是什么?
今天告诉你,夏季该如何对付手上的这些小水泡。



又痒又丑的水疱是汗疱疹

汗疱疹多发于手指侧面、手掌、指端皮肤,多为米粒大小,有的稍高于皮肤,有的隐藏在皮肤之下。它的发病具有季节性,通常在夏天最明显,冬天会自愈。

此外,它还有这些特点:粟粒大小的水泡,成群发生,左右对称发病。水泡内含有清澈的疱液,可能会伴有瘙痒或烧灼感。水泡一般 2-3 周后会干涸脱皮,露出皮肤,此时可能会有疼痛感。反复发作,有时旧疱未愈新疱又起。大多伴有手足多汗。

需要提醒的是,它不是“脚气”长在手上,也不会传染。但是掐破水泡会导致皮肤破损,手又经常接触各种东西,会增加感染的风险。汗疱疹常见于青壮年群体,孩子和青年人得的比较多,很少见到老年人长汗疱疹。

汗疱疹是怎么长出来的

汗疱疹的病因还不十分清楚,目前被认为可能是一种皮肤湿疹样反应。在水泡形成过程中,汗腺导管并不受影响,而是一种发生在皮肤上的湿疹样超敏反应。有汗疱疹的人要关注以下几个因素。

遗传因素

临床中,发现有少数患者有家族聚集发病现象。

手部感染

真菌感染是引起汗疱疹发病的原因之一,包括金黄色葡萄球菌、马拉色菌、气源性

真菌等。

接触性刺激

接触一些药物化学制剂如呋喃西林、香料、重铬酸钾等,可能会引起汗疱疹。佩戴含有镍或铬等金属的项链、耳环、手镯等物件也可能引起汗疱疹。

日光照射

汗疱疹可被 UVA (UVA 波段是紫外线波长的一部分)诱发出来。

出汗太多

夏季人体出汗多,皮脂分泌更旺盛,尤其是油性皮肤的人,总感觉自己黏糊糊的,很不清爽,极易导致汗液滞留于皮内而引起汗疱疹。手部多汗的人,可能比普通人更易患汗状疱疹。

心理因素

长期处于精神紧张、焦虑抑郁,以及过度疲劳、睡眠不足、应激等也会诱发汗疱疹发生。

个人体质

一些人的皮肤对外界环境的变化比其他入更加敏感,尤其对风吹、日晒、温度湿度变化等不能耐受,轻微刺激即可诱发。

过度清洁

有人认为汗疱疹是清洁度不够导致的,因此会频繁洗手,其实,过度洗手反而会加重症状,洗手液、肥皂等,都会带来刺激。

长了汗疱疹需要如何治疗?

汗疱疹是一种自限性疾病,一般半个月

左右即可自愈,但如果出现长期反复不愈,或者感染化脓等情况,要及时就医治疗。

初期手部出现红斑、丘疹时,可外用糖皮质激素软膏、钙调磷酸酶抑制剂软膏,比如丙酸氟替卡松乳膏、他克莫司软膏等。

瘙痒难忍时,千万不可抓挠、挤破水泡,可外用炉甘石收敛水泡,但出现皮损时不建议使用。如果病情难以控制,皮疹面积逐渐增大,出现糜烂渗出,建议口服抗组胺药物治疗,比如氯雷他定片、西替利嗪片等。

患病期间减少接触碱性洗护用品,比如肥皂、洗衣液、清洁剂;尽可能避免一切刺激手部皮肤的因素,如用手直接接触山药;清洗物品时手戴乳胶手套。如果切水果、做家务等实在避免不了,可以戴两层手套,在外层乳胶手套内再戴一层纯棉手套进行劳动,并且在出汗时尽快更换。

生活中还要做好这些细节

保持手部清爽干燥

平时要避免搔抓、烫洗,生活中要尽量避免过度清洁,少接触消毒液、洗手液、酒精等刺激性化学物质。

避免接触某些金属

留意戒指、手表和手链等首饰,长期接触水分时,合金成分可能会释放,引起皮肤问题。如果有可疑情况,建议少戴或不戴首饰或者接触水前先取下来。

保护好皮肤屏障

夏季要避免强烈的日光照射,外出要做好防晒。手部皮肤保湿可增强屏障功能,降低汗疱疹的发病几率。洗手选择温水,洗后擦护手霜,少用香精等添加剂较多的产品。

让自己有个好心情

避免精神紧张以及情绪波动,保持乐观稳定的情绪,不要过度劳累,保持每天 6-8 小时的睡眠。

饮食清淡 & 保持运动

饮食清淡一些,少吃肥甘厚味或者辛辣刺激的食物,多吃新鲜蔬菜,补充必须的维生素和微量元素,平时加强体育锻炼。

来源:人民日报微信、生命时报微信



小心! 这些药物不能长期服用一

药物是用来治疗疾病和缓解症状的,但并不是所有的药物都适合长期服用。

有些药物如果长期服用,可能会对身体造成一定的损害,甚至会影响我们的免疫力。那么,哪些药物不宜长期服用呢?

PART 01 抗生素

抗生素是一种能够杀死或抑制细菌生长的药物,它在治疗细菌感染方面起到了重要的作用。

然而,抗生素并不能区分有益和有害的细菌,它会同时破坏我们肠道中的正常菌群,导致肠道菌群失衡。

肠道菌群是我们免疫系统的重要组成部分,它可以帮助我们消化食物、合成维生素,抵抗致病菌等。如果肠道菌群被破坏,我们的免疫力就会下降,容易感染其他疾病。

此外,长期使用抗生素还可能导致细菌产生耐药性,使得抗生素失效或需要更高剂量才能起作用。

因此,抗生素只适合在医生指导下用于治疗细菌感染,并且要按时按量服用,不要随意停药或换药。

PART 02 止咳药

止咳药是一种能够缓解咳嗽的药物,它可以分为镇咳剂和祛痰剂两类。

镇咳剂可以通过抑制中枢神经系统或周围神经系统来减少咳嗽反射,祛痰剂可以通过稀释或润滑痰液来促进咳嗽排出。

然而,止咳药并不能治疗咳嗽的根本原因,而且长期使用可能会造成一些不良后果。

比如,镇咳剂可能会掩盖病情的严重性,延误诊断和治疗;祛痰剂可能会导致痰液过多,增加感染的机会。

此外,一些止咳药中还含有可待因、麻黄碱等成分,这些成分有可能会引起上瘾、依赖、耐受等现象。因此,止咳药只适合在医生指导下用于缓解咳嗽的症状,并且要注意用药的时间和剂量。

PART 03 抗组胺药

抗组胺药是一种能够抑制组胺释放或拮抗组胺受体的药物,它可以用于治疗过敏性鼻炎、皮肤过敏、哮喘等过敏性疾病。

然而,抗组胺药并不能根除过敏源,而且长期使用可能会导致一些不良反应。

比如,一代抗组胺药(如苯海拉明)可能会引起嗜睡、口干、视力模糊等中枢神经系统和抗胆碱能系统的不良反应;二代抗组胺药(如西替利嗪)可能会引起心律失常、心脏毒性等心血管系统的不良反应;三代抗组胺药(如氟替卡松)可能会引起肝功能异常、血液系统异常等其他系统的不良反应。

因此,抗组胺药只适合在医生指导下用于缓解过敏性疾病的症状,并且要注意用药的时间和剂量。

来源:中国合理用药探索 Chinahlyy



癌性疲劳怎么缓解?“运动处方”或是良方

我们每个人都有疲劳的时候,譬如跑步、加班或者熬夜后,常有身体被掏空的感觉,但经过休息后疲劳往往能够得到缓解。但有一种疲劳却不是靠好好睡一觉就能恢复的,那就是癌性疲劳(Cancer-Related Fatigue, CRF)。

癌性疲劳也叫“癌症相关性疲乏”(Cancer-Related Fatigue, CRF),是癌症患者最常见、最令人痛苦的症状之一。它不仅仅是“累”,更是一种持续性、主观性、无法通过休息缓解的极度疲惫,往往还伴随着情绪低落和认知功能下降,严重影响患者的日常生活质量。统计表示超过一半的癌症患者都会出现中重度疲乏,美国国立综合癌症网络(NC-CN)定义它为:“一种与癌症本身或治疗相关、与活动量不成比例的、痛苦的身体或精神疲劳”。

缓解癌性疲劳,有“良方”吗?

答案是:运动,或许就是一剂良药。越来越多的研究表明,科学的运动干预不仅能有效缓解癌症患者的疲劳感,还能改善体能、增强免疫力、减轻治疗副作用、提升心理韧性和生活质量。美国运动医学会联合国际专家组也在最新肿瘤运动指南中指出:运动干预应成为癌症



支持性治疗的一部分,并尽早个体化开展。

那么,癌症患者适合什么样的运动方式呢?目前被证实对缓解癌性疲劳最有效的三种运动包括:

01 有氧运动:唤醒身体活力

有氧运动可以刺激大脑释放“快乐激素”内啡肽,帮助缓解抑郁、减轻疲劳、提升心肺功能,增强心理抗压能力。常见的有氧运动有:步行、慢跑、骑行、爬楼梯、瑜伽、健身操等。

建议频率:每周至少进行 3 次,每次 30 分钟的中等强度训练(如快走走到微喘但能说话的程度)。

02 抗阻运动:增强力量感,提升体能

抗阻训练(也称力量训练)如俯卧撑、深蹲、弹力带训练、器械训练等,有助于增强肌肉力量、提升骨密度、改善功能状态,特别适合经历放疗或化疗后的患者。建议频率:每周 2-3 次,每次训练 2-3 组动作。

03 柔韧性训练:舒缓压力,放松身心

柔韧性运动常被忽视,却是缓解癌性疲劳的重要一环。像瑜伽、太极、泡沫轴放松、各类伸展训练,都可以帮助改善肌肉僵硬、缓解关节不适、促进血液循环和情绪调节。可每天做 10-15 分钟柔韧性练习,让身体慢慢回归舒展与平衡。

除了运动,癌性疲劳的缓解还离不开心理支持、营养干预、睡眠疗法、中医治疗等综合手段。多学科协作、个体化方案,是帮助患者真正走出疲劳阴霾的关键。

癌症并不等于停下生活的脚步,运动不是负担,而是重拾身体掌控感的一把钥匙。即使每次只迈出一小步,也是在向康复靠近一大步。如果你或你的亲人正经历癌性疲劳,不妨试着从每周 2 次、每次 10 分钟的轻运动开始。慢慢积累,你会发现,疲乏真的会被“动”走。

来源:科普中国