

# 夏日当心这些皮肤病

近日,张先生手臂上的皮肤出现了大片红斑,皮肤表面由发红、水肿到起水泡,最后是糜烂、渗液,并伴有烧灼痛。检查结果表明,他患了隐翅虫皮炎。夏日来临,昆虫多、气温高、日晒时间长及空气潮湿等都是导致皮肤病多起来的诱因。

## 昆虫叮咬的皮肤病

上面讲到的张先生所患的隐翅虫皮炎,就是因皮肤接触隐翅虫体内的毒液而引起的皮炎。隐翅虫是一种在夏季常见到的、夜间围绕灯光飞行的小虫子。若虫子停留在皮肤上,虫体被打或压碎后,体内的强酸性毒液可致皮肤发炎。除隐翅虫体液外,其他蚊虫的叮咬也可引起不同程度的皮炎。

夏天,应做好蚊虫防治工作,乘凉时尽量不要在有蚊虫聚集的灯光下。一旦发生蚊虫引起的皮肤病,可用清凉油、风油精擦涂,必要时可服用抗组胺类药物。如皮肤粘有昆虫的毒毛,应小心除去,然后用小苏打粉擦涂局部皮肤。

## 日晒引起的皮肤病

一些对阳光比较敏感的人,若在日光下照射时间过长,吸收大量的紫外线,数小时后可导致暴露部位皮肤发红、水肿,起水泡、糜烂、渗液,自觉烧灼痛或刺痛。轻的3~4天可消退、脱皮,并留有色素沉着;重的可出现发热、头痛、乏力、全身不适等。

防止日晒过度,首先应避免阳光曝晒。外出时最好采取防护措施,如撑伞、戴宽边帽、穿长袖衫或涂擦防晒霜等。晒伤后,若皮肤轻微发红、发烫,可用棉签蘸冰水敷一段时间,直到皮肤恢复正常的颜色和温度。若皮肤疼痛红肿,就说明已经真正晒伤了,可用冰水敷,若起了水泡,应避免摩擦。在日常生活中,一些绿色植物、蔬菜和水果也有很好的治疗作用。例如,皮肤晒伤后可用黄瓜汁敷在疼痛的皮肤上几分钟后,疼痛自然消减,西瓜皮汁同样具有清润的效果。

## 凉席诱发的皮肤病

夏季到了,人们习惯睡凉席。有些人接触凉席的部位出现刺痒,并起了小红疙瘩。这是凉席导致的螨虫皮炎。凉席的缝隙很容易寄生螨虫等,它在人的皮肤上叮咬,就会出现小红疙瘩,从而出现刺痒和疼痛感。因此,凉席除了经常用温水擦洗外,还应时常放在阳光下晾晒。爱出汗的人,睡前最好在凉席上垫一层吸汗的棉布。除了螨虫叮咬外,有些人对草、芦类凉席也会出现过敏反应,皮肤上出豆粒大的淡红色疙瘩,奇痒难忍。这是一种接触性皮炎。有过敏反应的人宜睡竹制或藤制凉席。

## 花露水导致的皮肤病

喷花露水和涂防晒霜也可能导致接触性皮炎。夏天很多人使用花露水防蚊避蚊,有的人对花露水的成分过敏,用后皮肤出现发红起丘疹等反应。接触性皮炎是一种迟发性变态反应,发病有一定时间的潜伏期,首次接触往往几天后才会出现症状。因此,对第一次使用花露水的人来说,喷的面积不要太大,若几天后皮肤未出现异常,再大面积使用。另外,夏季空气潮湿,是真菌病的好发季节。每隔一段时间,可把家里的大小毛巾用开水煮沸消毒。不方便用开水煮的毛巾,可拿到阳光下暴晒,阳光中的紫外线是天然杀菌剂。

(张洪军)

# “虫叮荨麻疹”不用抗病毒

丘疹性荨麻疹,不论在城市还是农村,都是儿童最常见的皮肤病。春夏秋季均可发病。患儿在被虫叮咬后起病。花草丛中、树林里、沙滩上、田间,以及家禽、狗、猫、鸡、猪、牛、羊的身上,均有蚊子、跳蚤、螨虫。被这些虫叮咬后,患儿身上起散在的如蚕豆、花生米大小红色纺锤形丘疹,特殊表现是皮疹顶端有一米粒大小水泡,可发生在身体任何部位,以四肢、臀部、腹部为多。



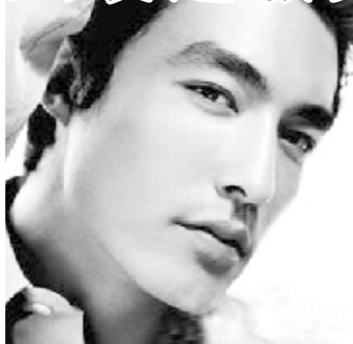
家长诉说,来诊前在村卫生室或社区卫生服务站注射过聚肌胞、利巴韦林等抗病毒药物不见效,才到医院诊治。

实际上,丘疹性荨麻疹并非病毒感染,是虫咬引起的过敏性皮损,不能注射抗病毒药物。治疗用炉甘石洗剂、氧化锌洗剂,每100毫升药液中加入1克冰片研细,以增强止痒效果。由于经常被叮咬,皮疹此起彼伏,消退后留有暂时性褐色色素沉着。患儿反复搔抓,易继发感染成脓疱疮,或渗出黄色黏液、脓液,继发湿疹样皮炎。

门诊中不少农村患儿

(马建国 张向峰)

# 虫咬过敏抹啥药



于昆虫的毒汁或虫体的代谢物接触皮肤引起的过敏反应,瘙痒剧烈,有时会引起丘疹、丘疱疹,甚至大泡。被蚊虫叮咬后,尽量不要挠抓。治疗主要以抗过敏、止痒为主,可以使用地塞米松乳膏,一到两周就可以恢复。如果情况较严重,在医生指导下,可以用强效激素类药物,直接涂抹在皮损处即可。抹上药后,一定不要挠,否则会加重皮肤损伤,甚至感染,还可能致久治不愈的结节性痒疹。

(杨维玲)

# 低钾性麻痹与卒中性瘫痪的鉴别

开封 李永丽

马某,男,39岁,四肢瘫痪两天。在村卫生室诊断为卒中,因治疗两天后病情加重,转到笔者诊所治疗。

马先生的生命体征正常,神智清,瞳孔等大等圆。口眼歪斜,伸舌居中,对光反射灵敏,吞咽反射存在,四肢肌腱反射消失,肌张力为0级。由于患者夜间突然发生瘫痪,既往有慢性肠炎病史。笔者考虑患者可能为低钾性麻痹,建议患者转院。当时天下雨,患者坚持在笔者诊所治疗。于是,笔者立即给予静脉补钾,一天补钾总量不超过3克。输完第二瓶,患者的手

指能活动一下,连输5天,病情好转,改为口服补钾。

由于近年来卒中发病率增高,年龄段提前,低钾性麻痹发病相对较少。中青年突然瘫痪误诊为卒中,延误治疗,低钾引起呼吸肌麻痹会造成生命危险。故二者应注意鉴别。

低钾性麻痹好发于中青年,有慢性腹泻病史或长期食用生棉油史,四肢为软瘫,及时补钾四肢迅速恢复功能。卒中易发于中老年人,有高血压、高血粘、高血脂、血管硬化史,多为偏瘫,肌张力有抵抗,口眼歪斜,易留后遗症。

# 一味草果治呕吐

陕县 马云飞



的治病方法。然而,此患者寒象如此明显再用苦寒的大黄,犹如寒室浇冰水,寒者益寒,与病弊大于利。久病之人,再加呕吐难以进食更如雪上加霜。思考良久,开出一味药来:草果10克,水煎服。家属虽疑,但还是取药按要

求给患者服下。次日清晨,家属打电话说,患者已不再呕吐。效不更方,再尽1剂,呕吐自愈。草果辛温,入脾、胃二经。《本草正义》言:草果,辛温燥烈,善除寒湿而温燥中宫,故为脾胃寒湿主药。李果则言,草果温脾、胃,止呕吐,治脾寒湿、寒痰;益真气,消一切冷气膨胀。此患者因大量吞服大黄粉,而致寒湿困脾、清阳不升,呕吐不已,今用一味草果驱寒湿、消积气,止呕吐,标本兼顾,药证合拍,自当应手取效。

本例带给笔者的启示是:中医诊疗,整体观念和辨证施治,两者不可偏废。只看到胃出血而不注意患者脾胃的寒湿,血是止了,而患者不能吃了,不是一次成功的诊疗。以上些许浅见和同行共勉!

# 乳腺癌术后功能锻炼很重要

本报记者 卜俊成



患者可以进行以下几种锻炼。

**爬墙运动:**患者面对墙站立,脚趾尽量靠近墙,双脚分开,肘弯曲,手掌贴在墙上与肩同高,手指弯曲,渐往墙上移动,直到手臂完全伸展为止,然后手臂再往下移至原来位置。

**转绳运动:**患者面向门站立,绳子一端绑至门上,另一端由术侧手抓住,手臂伸展与地面平行。采用顺时针或逆时针方向,以画圈方式转动绳子。

**举杠运动:**患者两手伸直,握住特制杠杆,两手相距60厘米,再将杠杆高举过头顶,弯曲肘部将杠杆放在头后方;反方向将杠杆举过头顶,再放回原来位置。

**滑绳运动:**患者双手握住挂在悬于头顶上方挂钩上绳子的两端,两手轮流拉绳子的两端,使患侧手臂抬高至疼痛为止,逐渐使患侧手臂能抬至额头高度。

此外,患者还可以进行上肢旋转运动和上肢后伸运动,以促进上述各项运动的轻松、协调开展。

**上肢旋转运动:**患者先将患肢上肢自然下垂,五指伸直并拢。自身体前方逐渐抬高患肢至最高点,再从身体外侧逐渐恢复原位。注意上肢高举时要尽量伸直,避免弯曲,动作应连贯,亦可从反方向进行锻炼。

**上肢后伸运动:**患者应保持抬头挺胸。此外,患者还可在日常生活中制定提、拉、抬、举物体的各种负重锻炼。以增强患侧上肢的力量,使其功能完全恢复正常。

以上锻炼要求每天锻炼1~3次,每次30分钟。注意避免过度疲劳,应循序渐进,适可而止。对有特殊情况的患者,应酌情减少或延缓锻炼时间,但不可停止练习。

# 夏季谨防肠道疾病

河南省人民医院消化内科主任 杨玉秀

近段时间,到医院就诊的肠道疾病患者越来越多。不少患者出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻、食欲不振等胃肠道症状,有时还伴随发热、头痛、肢体疼痛、全身中毒等症状。这些疾病的发病在一定程度上和气候有关。

夏季已经到来,气温逐渐升高,高温潮湿的环境成了细菌、寄生虫等病原体繁殖的乐园。它们无孔不入,常常会对水源和食物造成污染。它们经粪—口途径、密切接触等方式感染人体,引发急性胃肠炎、痢疾和其他类型的感染性腹泻等。另外,由于季节变化、天气炎热,人们的食欲逐渐减退,营养吸收相对减少,出汗多易造成水和电解质失去平衡。另外,一次大量饮水会降低胃酸酸度,而胃酸又是抵御细菌入侵的一道重要防线。这也是夏季易患肠道传染病重要原因之一。

为预防这些疾病,在饮食和生活习惯上要特别注意:首先要做好环境和个人卫生,如消除蚊蝇滋生地、餐便后洗手等;夏季最好以熟食为主,不吃生冷、腐烂变质的食物,尤其不要食用海鲜、少吃凉菜类;新鲜蔬菜水果食用前一定要认真清洗,碗筷要经常煮沸消毒;注意环境卫生,居室、仓库、货柜等地方最好通风干燥;在野外时应穿长袖长裤,必要

时戴帽子、口罩和风镜等;儿童要及时注射各种夏季流行性疾病的疫苗,尽量避免在草丛、灌木丛等蚊、蝇、虫多的地方玩耍;如有发热、头痛、恶心、呕吐、腹痛、腹泻等感冒症状时应多喝水、多休息,并及时到医院就诊。

许多肠道疾病一般都伴随腹泻,而腹泻又很容易导致机体脱水。一旦家中有人出现腹泻,如果不能及时到医院就诊,可在家中口服补液盐。人体严重脱水后,很可能引发电解质紊乱甚至肾功能衰竭。另外,腹泻还易导致身体营养不良,要及时补充营养,吃易消化的食物。腹泻时在饮食方面还要以清淡、面食为主,尽量减少或避免奶、蛋等的摄入,因为这些食品在腹泻时不仅难以吸收还会刺激肠道运动进而使排便次数增多。

一有腹泻就用止泻药的做法不够科学,因为排泄物能将体内的致病菌与细菌产生的毒素排出体外,可减少对人体



# 肌肉酸疼先冷敷

为缓解因运动挫伤和拉伤所致的肌肉疼痛,第一个步骤是在最初几天,每隔4~6个小时对疼痛部位进行一次冷敷,每次坚持20分钟。进行冷敷的工具可以是冰袋,也可以是一块冷冻过的毛巾。经过2~3天的冷敷之后,肌肉的紧张状态和疼痛感能够得到较大缓解,这时就应该及时采取热敷疗法,以使肌肉彻底消除酸痛感。热敷疗法最好1天3次,每次20分钟。热敷疗法的手段多种多样,可以用一小瓶热水、一块热毛巾直接敷在疼痛部位,也可以采取烤灯、泡盆浴或冲热水澡的方式。(据《生命时报》)

# 中药治疗下肢感染

汝州市 杨文杰

下肢感染是临床上常见的病症,多见于疖肿、外伤、蚊叮虫咬、足癣等继发的感染。下肢感染不同于其他部位的感染,容易伴发明显水肿且顽固难消,尤其是蚊叮虫咬及足癣感染引起者,应用常规抗菌治疗更难奏效,治疗起来相对困难。

从中医辨证施治角度看,肿胀为水湿之邪,湿性重浊趋下,由此就不难理解下肢感染引起水肿的原因了,依据该特性临床上常将其称之为“湿毒”。余遵陈士铎《辨证录》中“五神汤”清热解湿、利湿消肿的方义加减,拟制“利湿祛毒汤”治疗下肢各种感染性疾病获得良好效果,3~5剂即可治愈,且价格低廉。

方药:苍术12克,黄柏15克,紫花地丁25克,蒲公英30克,车前子12克,茯苓10克,苦参9克,连翘12克,川牛膝9克,甘草3克。每天1付,水煎,分两次服。疖肿和蚊叮虫咬者可局部外敷如意金黄散,足癣感染者可以用苦参20克、明矾20克加入第三煎中水煎外洗患处。

# 中药敷脐治小儿常见病



**新生儿脐炎:**取云南白药适量,先用生理盐水将患儿脐部的分泌物清洗干净,然后将云南白药敷在患儿脐部,盖上纱布,再用绷带包扎好,隔天换药一次。

**小儿便秘:**取鲜葱白10段(两寸长)与硫磺12克,捣烂成饼状,在小儿睡前将药饼敷于脐部,纱布覆盖固定。两天换药一次,可连用两周左右。

**小儿盗汗:**取五倍子适量,研细成末备用。每晚临睡前取适量药末,用温水调成面糊状,敷于患儿肚脐,盖上一块无菌纱布,用胶布固定,于翌日清晨将药饼除掉。每天换药一次,一般3~5天可见效。

**小儿便秘:**取生大黄适量,烘干后研成细末备用。每次取生大黄粉末10克,以适量白酒调成糊状,敷于患儿肚脐上,盖上一块无菌纱布,并用胶布固定好,然后用热水袋热敷肚脐处10分钟。每天换药一次,一般3~5天可见效。

**小儿流涎症:**取益智仁9克,车前子6克,甘草3克。将药共研细末备用。用时将适量药末用少许食醋调成稀糊状,敷于患儿肚脐处,再用伤湿止痛膏固定。敷药期间,可间断用热水袋热敷肚脐处,每天换药一次。(鲁平)

**妊娠恶阻** 主症:孕吐厌食,恶心想吐。方药:川断20克,桑寄生20克,菟丝子30克,党参15克,白术10克,茯苓15克,木香10克,神曲10克,麦芽10克,山楂10克,甘草5克。  
**期腹部腰围增长慢,腰发软,腹部不适,属肝肾阴虚。**方药:川断20克,桑寄生20克,菟丝子30克,党参15克,白术10克,茯苓15克,木香10克,神曲10克,麦芽10克,山楂10克,甘草5克。  
**滑胎** 主症:连续多次发

# 治妊娠病验方

**羊水过多** 主症:孕妇中晚期腹大异常,胸膈满闷,手足面目浮肿,属脾肾阳虚。方药:杜仲10克,川断20克,桑寄生20克,菟丝子30克,白术20克,茯苓30克,附子10克,桂枝10克,大腹皮15克,甘草5克。  
**羊水过少** 主症:孕中晚

生自然流产,亦称习惯性流产,多见腰膝发软,少腹重坠,属脾肾两虚。方药:杜仲10克,川断30克,桑寄生30克,菟丝子30克,黄芪30克,党参20克,白术20克,山药20克,熟地黄20克,见血者加仙鹤草30克。(张德霖)

# 单味砂仁治呃逆

呃逆一症无论何原因引起,其病机总属胃气不降使然。笔者多年在临床中单用砂仁治疗呃逆,疗效满意。其用法是:取砂仁适量,放入口中嚼烂成糊状,缓缓咽下。病轻者当下即可止呃,病程长且顽固者,或症状缓解后呃逆又起的,依前法治之,需多服几次才能稳定。

考砂仁一药“味辛气香,入足太阳经、足阳明经。和中调气,行郁消满……和中之品,莫妙如砂仁,冲和条达,不

伤正气,调理脾胃之上品也”(清·黄元御《玉楸药解》),有“和胃醒脾,快气调中,通行结滞”之功(清·汪昂《本草备要》)。由此可见,砂仁是一味平和的脾胃气滞之要药。笔者曾亲尝之,其气清淡,其味微辛,无论气滞还是气虚皆可应用的,但妊娠妇女及气虚者应当慎用。砂仁通常煎剂后下,但笔者体会嚼服呃逆效更佳。此法简、便、廉、验,值得推广。(张志亭)

# 治哮喘验方

百合500克,枸杞120克,蜂蜜适量。将百合和枸杞共研细末,再用炼制后的蜂蜜将药末制成丸剂,每丸重约9克。每次用温开水送服一丸,每天服2~3次。  
白果仁6克,麻黄5克,甘草6克。白果仁洗净,和麻黄、甘草同入锅中,加水适量煮沸后即成。每天一剂,连用4~6天为一个疗程。连服2~3

个疗程。适用于支气管哮喘急性期。  
核桃50克,川贝母15克,白果500毫升。先将核桃仁、川贝母洗净,除去皮及杂质,捣碎,放入酒坛中,再将白酒倒入,拌匀,密封,隔3天搅拌一次,浸泡15天后即成。每天服3次,每次服15毫升。主治肾虚咳嗽、腰膝脚软、阳痿遗精、大便燥结等。(王海亭)