

## 如何防治脚气?

本期对话:许光仓  
市中医院皮肤科主任医师



景晓轶 杨冷

脚气,又叫作脚湿气,医学名称为“足癣”,致病菌主要有红色毛癣菌、须癣毛癣菌和絮状表皮癣菌。足癣一般较为顽固,难以根治,病程较长,复发率高。中医认为多因脾胃湿热循经下注于足则发足癣。

本病按临床表现分为浸渍糜烂型、水泡型、丘疹鳞屑型、过度角化型。

**浸渍糜烂型:**多见趾间皮肤发白、糜烂、浸渍,边缘清楚。去除浸渍的表皮,会留下潮湿的鲜红新生皮肤。

**水泡型:**多见足底出现水泡,甚至几个水泡融合成较大的水泡,边界清楚,皮肤不红,疱破脱屑。

**丘疹鳞屑型:**多以脱屑为主,间有少数水泡,疱干脱屑,边界清楚,炎症不明显。

**过度角化型:**多见掌跖皮肤增厚,夏季水泡脱屑,入冬则皮肤开裂。

高温季节,真菌繁殖更加迅猛,所以这时候积极治疗脚气,往往可以起到事半功倍的效果。市中医院根据脚癣的发病特点,采用纯中药制剂,比如藿香,大黄等芳香化浊、祛湿解毒之品,通过浸泡的治疗方式,有利于减轻和消除瘙痒、水泡、皲裂、增生、肥厚等,患者普遍取得良好疗效。

部分患者还可以直接使用抗真菌制剂咪康唑、益康唑,或萘替芬酮康唑霜剂涂于患处,每天2-3次。或同时配合中药熏洗、汤药口服内调的方式综合治疗。

但由于部分患者真菌感染在皮肤深部,外用药物难以根治,要彻底治愈手足癣还需要到医院皮肤科就诊治疗。

生活中,应该如何防治脚气?

首先,要养成良好的卫生习惯,不穿他人的鞋袜,不用他人的毛巾、浴巾,不与他人共用面盆、脚盆。经常清洗手脚,保持手足清洁和合适的湿度。饮食以清淡为主,避免进食辛辣刺激的食物和发物,戒烟酒,多吃一些新鲜蔬菜和水果。

水泡型手足癣大多瘙痒显著,搔抓过度或挑破水泡后往往易致继发感染,也易自行传染而致皮疹范围扩大,故应合理使用外治癣药膏,而不宜强行挤压、挑刺水泡。

有的患者脚趾间长癣,有红斑,奇痒难忍,用热水烫后感觉舒服多了。可过了两天,红斑处不仅更痒了,还长出水疱。实际上,这种以热攻痒的“疗法”虽然能起到临时止痒作用,但可能会因为毛细血管扩张,导致继发性细菌感染诱发丹毒。

## 女性可以经常使用抑菌清洁用品洗私处吗?

健康卫士:殷新明  
市四院妇科主任医师



钱菁璐 曹婷婷 杨冷

不少女性认为,只要能清除细菌,多洗洗私处会更干净,因此不管是否有必要,都会使用阴道抑菌清洁用品清洗私处。如此做法对女性身体健康真的有利吗?

正常情况下,女性阴道内有多种微生物存在,包括多种细菌、支原体等,这些微生物在阴道内相互依赖、相互抑制,达到一种动态平衡,并不致病。但是如果某种微生物缺失,被它抑制的另外一种或多种微生物失去制衡,就有可能生病。

乳杆菌是阴道内的优势菌,可生产H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>(双氧水,有杀菌、抑菌作用),并且可以维持阴道内部酸性环境,任何破坏酸性环境和抑制乳杆菌生长的干扰,都会引起炎症。

引起阴道乳杆菌减少的常见原因有以下三种:绝经后雌激素减少,合成乳杆菌能力降低;频繁阴道冲洗,改变阴道微环境和平衡,不利于乳杆菌发挥作用;抗生素可轻易杀死乳杆菌,而抗生素有一定的抗菌谱,不一定能杀死致病菌,会破坏阴道细菌平衡,引发各种私处健康问题。

有一些女性会认为,私处需要定期用抑菌洗液进行清洗,然而事实上,健康女性常用洗液护理阴部,很可能会适得其反。过度清洗反而会影响到内部酸碱平衡,导致正常菌群失调,不仅不会洗得更干净,还可能导

致外阴炎、阴道炎等。

在正常情况下,任何私处洗液都不要乱用,清水就是最好的清洁剂。也不要使用沐浴露和香皂清洗私处,因为有清洁作用的香皂、沐浴露一般呈碱性,而正常的女性,外阴、阴道环境属于弱酸性。在清洗方式上首选淋浴,如果无法淋浴,可以准备一个专门用于清洗外阴的盆,切忌不要一盆多用,也不要和他人混用。

由于阴道内有多种微生物,其中某一种失衡时,同样的症状可能是不同的病原体引起的,所以如果出现外阴瘙痒、白带异常等症状,无需紧张,到专科就诊,明确致病病菌,进行针对性的治疗,而不是自行购买药物和洗剂使用。

## 秋季如何养生?

对话医生:沙明慧 市三院肝病科主治医师



景梦瑶 杨冷

农历7—9月为秋季,从立秋到霜降共有6个节气。《黄帝内经》所述“秋冬养阴”,是指在秋冬季节顺应自然的变化,要注重养收气、养藏气,以适应自然界阴气渐长的规律,从而为来年阳气生发打好基础。

《黄帝内经·素问·四气调神大论》有云:秋三月,此谓容平。天气以急,地气以明,早卧早起,与鸡俱兴,使志安宁,以缓秋刑,收敛神气,使秋气平,无外其志,使肺气清,此秋气之应,养收之道也。逆之则伤肺,冬为飧泄,奉藏者少。这段话的意思是:秋季的3个月,是果实饱满成熟的季

节。在这一季节里,天气清肃,秋风劲急,草木凋零,大地明净。人应当早睡早起,保持跟群鸡一样的作息时,使情志安定平静,以缓冲深秋的肃杀之气对人体的影响;收敛此前向外宣散的神气,使人体能适应秋气并达到相互平衡;不要让情志向外过度宣泄,使肺气保持清肃。这乃是顺应秋气、养护人体收敛功能的法则。违背了这一法则,就会伤害肺气,到了冬天还会发生完谷不化的飧泄。究其原因,是由于身体的收敛功能在秋天未能得到应有的养护,以至于供给冬天的闭藏之力不足的缘故。

秋冬宜养阴,故饮食方面应滋阴润燥,少辛增酸,以防秋燥伤阴。《素问·脏气法时论》说:“肺主秋……肺收敛,急食酸以收之,用酸补之,辛泻之。”可见酸味收敛肺气,辛味耗散肺气,秋天宜收不宜散,所以要尽量少吃葱、姜、大蒜、韭菜、辣椒等辛味之

品,适当多吃酸味的果蔬。

起居方面,宜早卧早起以敛阳,因为早起可以顺应立秋后自然界阳气的收敛、沉降,可使肺气得以舒展。适当早起,还可减少血栓形成的几率,对于预防脑血栓等缺血性疾病发病有一定意义。

立秋时节暑热未尽,此节气应开始增加夜间睡眠时间,借此补偿夏日的睡眠不足。

运动方面,建议放松心情去运动。适当的运动可有效改善“秋乏”。可选择散步、打太极拳、爬山等轻松和缓的项目。运动量与夏季相比可适当增大。

情志调养方面,大笑可调节心情,还能养肺。秋季是一个容易情绪波动,勾起人悲伤情绪的季节。中医有“常笑宣肺”一说,而现代医学也证明,笑对身体多系统有适当的协调作用。