

# 双腿起红斑,罪魁祸首竟是凉席

医生:“陈年凉席”很容易诱发丘疹性荨麻疹

进入夏季后,长沙市民李女士发现自己腿上长满了大片红斑。让她想不到的是,问题竟出在家里的凉席上。



## 1 天天忙着洗晒,身上起了大片红斑

近日,董女士搬出家里的凉席晒洗了两天之后,又把家里的沙发垫搬阳台上晒。谁知停下来休息时,她却感到浑身发痒,忍不住抓挠起来。董女士掀开衣服一看,身上起了

大片红色斑块。因实在难以忍受,她连忙赶到杭州市第一人民医院皮肤科就诊。医生查看了董女士的皮肤情况,通过相关检查,最终诊断为荨

麻疹。荨麻疹是一种过敏性皮肤炎症。过敏原检测显示,董女士对霉菌过敏,加上连日来的疯狂洗晒太劳累,荨麻疹就找上了门。

## 2 双腿起大量红斑,罪魁祸首竟是凉席

近日,家住长沙的李女士也同样饱受皮肤问题困扰。一周前,李女士起床后发现自己的双腿莫名其妙起了大量红斑、风团,奇痒无比。她赶紧购买了药物外擦,可没想到,瘙痒不仅没缓解,擦药后皮肤上还冒出了蚕豆大小的水泡。李女士去长沙市第一医院皮肤科门诊就诊后,医生根据其皮损表现,考虑丘疹性荨麻疹可能性较大。因皮损表现为虫咬所致,李女士却坚决否认

被蚊虫叮咬可能,表示近期居家未外出,家里居住环境干净,且未饲养宠物,那么虫子究竟从何而来呢?医生经过仔细询问发现,原来,因近期天气变热,李女士刚刚换了凉席,而这正是导致她丘疹性荨麻疹的发作关键所在。医生介绍,有数据统计,3个月以上未使用的凉席,每张凉席上面至少有超过1000万只的螨虫。而简单的水洗并不能将它们完全赶走,“陈年凉席”很容易诱发丘疹性荨麻疹。

螨虫的分泌物、排泄物还可以导致过敏性皮炎、哮喘、支气管炎、过敏性鼻炎等过敏性疾病。夏天开始使用凉席时,先要把凉席放到卫生间里,用喷头对着它冲,至少要冲十几分钟,冲完了以后放到太阳下暴晒,至少晒一天到两天。等凉席干了,收之前再用手或衣架拍一拍,螨虫尸体就会掉落。若出现凉席发霉的情况,更需要多清洗,可以用白醋、酒精反复擦拭。

## 3 夏季是皮炎、湿疹的高发季节

医生指出,夏季是皮炎湿疹的高发季节,如下几种皮肤病很常见:  
**丘疹性荨麻疹——红色丘疹伴有瘙痒、疼痛**  
丘疹性荨麻疹也是虫咬皮炎的一种,是由昆虫叮咬(如蚊子、蠓虫、螨虫等)引起的皮肤炎症或过敏,常表现为红色丘疹、丘疱疹、水肿性红斑,可伴瘙痒或疼痛。  
**夏季皮炎——对称性红斑、丘疹或水疱**  
夏季皮炎主要是由高温、高湿,加

上汗液、灰尘刺激所致。成年人与女性多见,特别是在高于30摄氏度的环境下长时间、户外工作者或者肥胖人群,表现为四肢、躯干对称性红斑、丘疹或水疱,伴有明显瘙痒。  
**过敏性皮炎——瘙痒、刺痛、红肿**  
过敏性皮炎常见于过敏体质,发病机制较为复杂,多因外界或体内因素相互作用所致。  
夏季洗澡频繁,皮肤经常接触到洗涤剂等产品,紫外线暴露增加,会引起皮炎湿疹的发生。有些养宠人群

身上总会出现瘙痒,通常也是由过敏所致。  
得了丘疹性荨麻疹不要慌,关键要止痒,缩短病程。在没有破皮的地方涂止痒的药水药膏,比如炉甘石洗剂等;外用糖皮质激素,如丁酸氢化可的松软膏、卤米松地奈德乳膏等;破皮处使用夫西地酸等预防感染。如果皮疹泛发,瘙痒剧烈,外涂药物疗效欠佳,就要尽早前往皮肤科门诊就诊。

据广州日报

# 全家混用毛巾感染,脚气“长”到脸上

医生:一家人要分开使用生活用品

父母都有脚气,全家人还混用毛巾,武汉12岁男孩面部被真菌感染差点“毁容”。医生提醒,家人平时一定要注意分开使用生活用品。  
**男孩脸痒长小红包,原是真菌感染**

近日,武汉市中医医院皮肤科主治医师蒋晓蕾接诊了12岁男孩乐乐。孩子面部皮肤问题严重,有不少炎性丘疹、脓疱,还有很多环形白斑,表面有脱屑,还有一些抓痕。乐乐的妈妈回忆,孩子从半年前开始说“脸上很痒”,总忍不住抓挠,后来就开始长小红包,脱皮、掉屑。此

前曾在就近医院看病,被诊断为脂溢性皮炎,用过药膏,但一停药就反复发作。最近天气热,脸上总出汗,乐乐面部瘙痒、掉屑更加严重了。根据乐乐面部皮损特征,蒋晓蕾怀疑存在真菌感染的情况。询问病史发现,乐乐全家人都有脚气,还存在毛巾混用的情况。随后,皮肤科医生对乐乐进行了真菌检查,真菌报告显示:镜下有大量的孢子和菌丝。乐乐被确诊为“面癣”,一种由真菌感染引起的皮肤病。蒋晓蕾为乐乐制订了中西医结合的治疗方案,开具了中药外洗,配合西药外用。

脚气为啥会“长”到脸上

蒋晓蕾分析,人体各部位都可能感染真菌,足部感染后就是脚气,面部感染后就是面癣。乐乐一家人都患有脚气,平时生活习惯不在意,没有分开使用生活用品,或者是患有脚气的家人和其他家人共洗衣物,不慎共用毛巾,最终导致出现真菌感染到了面部的情况。医生提醒,真菌类皮肤病一定要在专业医师的指导下进行持续性治疗,在病情完全好转以后,再坚持使用外用药物两周左右,避免菌丝死灰复燃,病情反复。

据长江日报

健康

观点

## 经常“心慌”不一定是心脏问题

心慌是人们对于心脏跳动不适感的一种描述,也称为心悸。心脏活动的频率、节律或收缩强度改变均可导致心慌,比如心跳特别快、特别慢、跳得不整齐等。这些疾病也会导致心慌:  
**甲状腺疾病** 甲状腺分泌的激素对心脏收缩存在着调控作用。它出现问题,会导致心律失常。经常出现易激动、心悸,并有怕热、多汗、食欲大增、突眼等表现,就要警惕是否患有甲亢。  
**颈椎病** 较长时间的伏案工作或者颈部突然受力,可能出现心慌、头晕、出汗、恶心,甚至伴有胸闷等症状。此时不必用降低心跳的药物,应以改善颈部不适为先。

**胃部疾病** 胃食管反流患者会因夜间平卧位导致胃酸反流,引起类似于“烧心”的心脏区域不适。  
**贫血** 贫血较重时会表现为疲乏、头痛、头昏、心慌等症状,可遵医嘱服用药物等进行调节。  
**心肌炎** 若近期有流感病史,之后突然出现心慌、胸闷、乏力等症状,活动后症状加重,要警惕心肌炎的可能。患者在出现心慌、胸闷等不适的时候,可以遵医嘱含服硝酸甘油或者速效救心丸,观察症状有无缓解。若长期不能缓解,建议及时到医院就诊。

——生命时报

## 周末实现“睡眠自由”为啥反而感到全身没劲

夏日炎炎,很多人选择周末睡个懒觉,以弥补平日里的睡眠不足。然而,令人困惑的是,很多人在实现了这个“睡眠自由”后,却发现并没有迎来预想中的神清气爽,反而感到更加昏昏沉沉,这是为什么呢?  
长时间的睡眠会导致身体的代谢速度降低,血液循环减慢,从而使得大脑和身体的供氧不足。这种状态下,即使我们躺在床上,也会感到身体沉重、头脑昏沉。此外,过度睡眠还会影响我们的生物钟。生物钟是我们身体内部的一个计时系统,它控制着我们的睡眠—觉醒周期、体温、激素水平等。当我们长时间处于睡眠状态时,生物钟会被打乱,导致我们在应该清醒的时候感到困倦,而在应该休息的时候却难以入睡。除了生理上的影响,过度睡眠还会对我们的心理产生负面影响。长时间的睡眠会让我们的的大脑处于低活跃状态,缺乏外界的刺激和挑战。这会导致我们的思维变得迟钝,反应能力下降,甚至可能出现情绪低落、焦虑等心理问题。

——健康时报

## 慢跑和快走哪个减肥效果更好

慢跑和快走都有助于减肥,但慢跑可能效果更佳。慢跑能更有效地燃烧脂肪、消耗热量,运动强度更大。不过,快走因对关节压力较小,可能更适合长期坚持和那些关节敏感的人。

——长江日报

健康

2025年7月12日 星期一  
责任校对 朱静

责任编辑 马玉梅  
技术编辑 乔文英

13

沧州晚报

健康热线: 3155679