

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。

为什么一到夏天手上就长透明小水泡?

01 又痒又丑的水泡是汗疱疹

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。

02 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。在水疱形成过程中,汗腺导管并不受影响,而是一种发生在皮肤上的湿疹样过敏反应。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

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。

03 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。



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。

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。

04 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。

(新华社)

未成年人
是祖国的未来和希望,
关心未成年人
就是关心我们的明天。

