

手上出现透明小水疱是怎么回事

文/北京中医药大学东方医院皮肤科 杨碧莲

每到夏天,有些人的手上就会冒出成片的透明小水疱,伴随瘙痒和灼热感。这些恼人的小水疱到底是什么?需要治疗吗?今天,我们就为您解答这个问题。

汗疱疹有哪些表现

手上出现小水疱最常见的情况是汗疱疹。汗疱疹表现为双手对称出现米粒大小的水疱,集中在手指侧面、指缝和手掌边缘,大部分无瘙痒,部分患者有蜕皮现象,秋冬季可自行消退。

汗疱疹是一种内源性皮肤湿疹样反应,精神因素是其重要的诱发因素之一,如紧张、焦虑、压力过大等,可促使身体内部环境发生变化,从而引发汗疱疹。过敏体质者在接触镍、铬等金属过敏原,或使用某些洗涤剂、化学制品时,也可能诱发汗疱疹。另外,高温潮湿的环境会增加皮肤出汗量,使皮肤角质层浸渍,通透性增加,为汗疱疹的发生创造条件。

应对汗疱疹 中医有方法

出现汗疱疹,大家不必过于紧张。如果症状较轻,水疱未破裂且瘙痒不严重,可采取一些简单的护理措施。比如,保持手部清洁干燥,避免用手搔抓,防止水疱破裂继发感染。还可使用炉甘石洗剂涂抹患处,起到收敛、止痒的作用。如果症状较为严重,瘙痒剧烈难以忍受,水

疱数量较多且大面积分布,或是经过简单处理后症状没有缓解甚至加重,请您及时就医。

中医认为,汗疱疹与体内湿热毒邪有关,多表现为脾虚湿盛、湿热内蕴等证候。脾虚湿盛型汗疱疹的常见症状为水疱较密集,伴有食欲不振、腹胀、便溏等,治法以健脾利湿为主,方剂可选用参苓白术散加减,其中人参、白术、茯苓、山药等药材能起到健脾益气的作用,薏苡仁、白扁豆等可利湿。湿热内蕴型的常见症状为水疱多且疱液混浊,瘙痒剧烈,伴有口苦、小便黄赤等,治法为清热利湿解毒,常用龙胆泻肝汤加减,方中龙胆草、黄芩、栀子可清热燥湿,泽泻、木通等能利水渗湿。

此外,中药外洗能直接作用于皮肤病变部位,缓解瘙痒、消除水疱。患者可在中医师的指导下,选用马齿苋、黄柏、苦参、白鲜皮等药材,加水煎煮,待温度适宜时湿敷双手。马齿苋具有清热解毒、凉血止血的功效;黄柏清热燥湿、泻火解毒;苦参能清热燥湿、杀虫止痒;白鲜皮可燥湿止痒,促进水疱吸收。

应与哪些疾病区分

夏季,如果双手出现水疱,人们还需要与以下几种疾病进行鉴别。

1. 水疱型手癣 手癣是由皮肤癣菌感染引起的,常单侧发病,多从手掌的某一部位开始,如掌心、食

指、中指等,随后逐渐蔓延。手癣的水疱一般比汗疱疹大,疱壁较厚,不易破裂,疱液干涸后会脱屑。手癣具有传染性,可通过直接接触或间接接触传播。

2. 接触性皮炎 患者往往有明确的接触过敏原或刺激物的病史,比如接触了某些化妆品、金属饰品、橡胶手套等。水疱常局限于接触部位,边界清楚,形态多样,除了水疱,还可能有红斑、肿胀、瘙痒、灼痛等表现。去除接触物后,病情一般会逐渐好转。通过详细询问病史和斑贴试验有助于诊断接触性皮炎。

3. 手部湿疹 双手对称性红斑、水疱,可与皮肤皲裂交替出现,反复发作,遇水或出汗后加重。多见于过敏体质者、频繁接

触清洁剂的人(如医护人员、家庭主妇等)。

特别提醒

夏季,当双手出现水疱时,切勿自行将其挑破。破损皮肤易继发细菌感染,可能引发丹毒等严重并发症。出现水疱后,应尽量减少洗手,避免接触洗涤剂、消毒剂。如果出现以下情况,务必及时就医。

- 症状持续加重:自行护理2周末见好转。
- 出现感染迹象:水疱化脓、周围区域出现红肿热痛。
- 有全身症状:如发热、淋巴结肿大。
- 特殊人群:如孕妇、糖尿病患者。

您可以对照下面的表格,初步了解自己的水疱可能属于哪种情况。

疾病类型	汗疱疹	手癣	接触性皮炎	湿疹
分布特点	双手对称	单侧为主	接触部位	弥漫性分布
水疱形态	深在性透明	表浅易破	以红斑为主,可见小水疱	多形性皮损
伴随症状	剧烈瘙痒	轻度瘙痒	瘙痒感明显	干燥脱屑
诱发因素	湿热、压力	真菌感染	接触过敏	屏障受损

梅雨季养生建议来了

文/浙江省宁波市北仑区人民医院医疗健康服务集团春晓院区 仇聪

梅雨季通常在每年6月中旬来临,给居住在长江中下游地区及江淮流域的人们带来独特的天气体验。这一时期空气湿度大,气温居高不下,降水连绵不绝。对于老年人而言,这样的天气易引发关节疼痛、呼吸道及消化系统疾病,给身体健康带来挑战。

浙江省宁波市北仑区人民医院医疗健康服务集团春晓院区中医内科主治医师岑洁表示,老年朋友可从饮食、起居、运动、情绪和疾病管理方面入手,科学养生,安然度过梅雨季。

饮食:健脾祛湿是关键

梅雨季湿热交织,易困脾伤胃,给老年人的消化系统造成负担。老年人在日常饮食中应多选择薏苡仁、山药、冬瓜等健脾化湿的食材,可制作成薏苡仁党参粥、冬瓜排骨汤等美味药膳。

需要注意的是,梅雨季湿度大,食物易霉变,老年人在采购食材时不要贪多,可少量多次购买,保证食物新鲜、卫生。避免摄入生冷、油腻食物及甜食。生冷食物易损伤脾胃阳气,油腻食物会加重肠胃负担,甜食可能助湿生痰,加重身体不适。

在日常生活中,老年人可适当饮用姜茶、陈皮水等温热饮品,促进身体代谢,促进湿气排出。

起居:防潮防霉要做好

梅雨季闷热潮湿,想要营造一个舒适的居住环境,老年人可以打开空调的除湿功能,将室内湿度控制在50%~60%,温度调至25~26摄氏度。这样的温湿度既能缓解闷热感,又能避免因湿度过高引发身体不适。如果早晚温差较大,人们要注意添衣,做好膝关节、腰部等易受寒部位的保暖。

老年人要勤换洗衣物并及时晾晒,家具表面应定期用干布擦拭,避免霉菌滋生。

运动:强度适中别劳累

梅雨季湿气重,老年人容易出现关节不适的症状。适度运动可以起到活动筋骨的作用。老年人可选择室内温和运动,如练习太极拳、八段锦等。这些传统养生功法动作舒缓,不会给关节造成过大的负担。避免因剧烈运动引发身体损伤。

运动后,应使用干毛巾擦干汗水,及时更换干爽衣物。高血压、心血管疾病患者要随身携带监测设备,实时关注心率变化。若出现头晕、胸闷等不适,需立即停止活动并休息。

情绪:每天保持好心情

连绵不断的阴雨天气容易让

人情绪低落。老年人可以通过听舒缓音乐、参与社区活动等方式缓解压力,保持心态平和。

养成规律作息的习惯,早睡早起,保证7~8小时的优质睡眠。午间可小憩30分钟,恢复精力。睡前可用艾草或生姜煮水泡脚15分钟,促进血液循环,帮助入眠。

如果出现持续情绪低落、食欲减退或失眠加重等情况,要及时与家人沟通,必要时前往医院就诊,通过专业干预守护身心健康。

防病:慢性病管理不放松

梅雨季,风湿性关节炎患者要严格遵医嘱用药,加强关节防护。日常可佩戴护膝、护腰等,疼痛发作时热敷或轻柔按摩可缓解症状。若症状持续加重,需及时就医。

高血压、糖尿病等慢性病患者,每天要监测血压、血糖指标,按时服用降压及降糖药物。饮食遵循低盐低脂原则,多摄入新鲜蔬果与优质蛋白质,减少腌制、高糖食品摄入。通过综合管理,预防并发症,安然度过梅雨季。