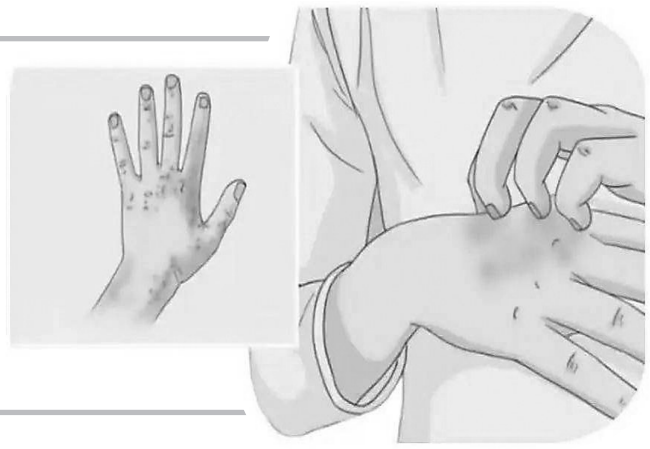
2026年11月19日 星期四 老年日报

执行主编:刘琳佳 责任编辑:李由 电话:(0451)84612165 E-mail:lnrbliyou@163.com

手上起水疱 原来是汗疱疹

最近,68岁的周桂兰手指侧面、手掌边缘冒出小米粒大的小水疱,非常痒,挠破了,结一层薄痂,接着脱皮、裂口,一碰就火辣辣地疼。她认定自己是上火,绿豆汤、菊花茶喝了半个月,水疱还是消了一批又起一批。



周桂兰到医院皮肤科,医生告诉她这叫汗疱疹。名字里带个“汗”字,其实并不只是出汗惹的祸。它属于一种特殊的湿疹,多发于手掌、手指侧面和足底,出汗不畅、精神紧张、熬夜、接触洗涤剂和镍钴等金属,都可能把它引出来。它不传染,也不是“体内有毒”,更不是癣。

老年人皮脂腺萎缩、角质层偏薄,若本身有糖尿病、慢性肾病,皮肤修复更慢,水疱也更易继发感染。

至于街坊邻居传的那些土办法,医生也一一否定了:白醋泡手、大蒜切片擦、花椒水洗刺激皮肤,越用越糟。

医生特别叮嘱了几件不能做的事。第一件是挑破水疱。周桂兰原来习惯拿缝衣针在火上燎一下,一挑一挤,破口就是细菌侵入的通道,红肿、化脓往往就从这里开始。第二件是用热水烫。烫的那几分钟痒是止住了,可热水把本就脆弱的皮肤屏障又破坏了,过后痒得更凶、脱得更多。第三件是注意防护。周桂兰的双手天天要碰洗洁精、洗衣液。她习惯洗衣服时抓一把洗衣粉搓,医生让她做家务时戴橡胶手套。

汗疱疹属于湿疹,治疗核心是修复皮肤屏障、抗炎止痒。外用的糖皮质激素药膏要按疗程涂抹,薄涂在患处,不要厚敷。水疱消退、瘙痒减轻之后,不能马上停药,慢慢减量巩固几天,避免快速复发。如果瘙痒明显影响休息,还可以配合口服止痒药物。水疱一旦破溃,要做好防护,遵医嘱使用预防感染的药膏,防止化脓。

医生提醒她,老年人皮肤本身就比年轻人脆弱,皮脂腺慢慢退化,油脂分泌少,皮肤保护层薄。加上她血糖偏高,皮肤愈合速度慢,一旦反复起疱,很容易破溃发炎,拖久了还会脱皮干裂,一动就疼。

回家之后,周桂兰备好橡胶手套,里面再套一层薄棉手套,隔绝洗涤剂、污水和金属。洗完碗筷,立刻用温水把手冲干净,拿柔软毛巾轻轻按干,不再来回用力搓。

保湿是预防复发最关键的一步。她选了成分简单、没有香精的护手霜,洗手之后趁着手部微微湿润,马上涂上。白天出门随身带一小支,干了就补涂;晚上睡前厚涂一层,戴上棉手套捂十几分钟,给手部皮肤做简单养护。

坚持用药加上细心养护,两周之后,周桂兰手上的小水疱慢慢干瘪消退,红肿褪去,恼人的痒感一点点减轻。脱皮的地方,靠着持续保湿,新皮肤慢慢长好。

她也慢慢摸清了自己的规律。情绪烦躁、熬夜休息不好的时候,手上更容易发痒起疱。于是她调整作息,不再熬夜追剧,下午到小区里和伙伴散散步,放松心情。

后来再遇到老姐妹问起手上水疱的事,周桂兰就主动把自己的经历讲给大家。告诉大伙,汗疱疹不是癣,不传染,也不是什么“毒素外发”,偏方刺激性强,千万别乱试。水疱别挑、别烫、别乱用土方,好好保湿、避开刺激,不舒服及时去皮肤科看看。对于皮肤问题,科学护理、规范用药,才是安稳省心的办法。 本报记者 李由

如何区分汗疱疹和手癣

不少老人手上起水疱、发痒,常常分不清是汗疱疹还是手癣,自行买药涂抹,容易药不对症,越治越重。二者症状看着相近,病因、特点和用药却完全不同。

汗疱疹属于特殊类型湿疹,和过敏、刺激、情绪、出汗不畅相关,没有传染性。大多双手同时发病,水疱深藏在皮下,小米粒大小,对称分布在手掌、指侧,瘙痒明显。水疱干涸后会脱皮,皮肤发干紧绷。发作常和做家务接触洗涤剂、金属、熬夜、压力大有关,换季时容易反复,真菌检查结果为阴性。治疗以抗炎、修复皮肤屏障为主,应遵医嘱用抗炎药膏,重点做好保湿、避开刺激。

手癣是真菌感染引起,具有传染性,大多先从一只手发病,慢慢传到另一只手。皮损边界比较清楚,常伴随明显脱屑,有的会有水疱、裂口,瘙痒程度轻重不一。很多人同时患有脚气,抓脚之后再摸手,真菌就会带到手上。真菌镜检结果呈阳性,需要坚持使用抗真菌药膏治疗。

双手对称起疱,多是汗疱疹;单手先发、有脚气病史,更偏向手癣,患者不要盲目试药。 本报记者 李由

网购“醋酸铅”治汗疱疹,母女双双中毒

近日,一则因轻信网络“护肤偏方”导致母女二人严重铅中毒的消息引发广泛关注。陈女士因使用网购的醋酸铅溶液频繁洗手、湿敷汗疱疹,导致自己和6个月大的女儿均确诊为严重铅中毒。

陈女士手上容易长汗疱疹。一次,她在某社交平台看到有网友推荐“醋酸铅湿敷法”可治疗汗疱疹,便自行网购醋酸铅溶液,未经稀释并且每日多次使用,持续近一个月。由于她经常为孩子泡奶、洗奶瓶、喂食,残留在手上的醋酸铅通过亲密接触及进食而进入孩子体内,导致母女双双中毒。

醋酸铅是一种水溶性铅盐,可通过表皮、毛囊、皮脂腺、汗腺等被吸收,尤其在皮肤有微小伤口、皲裂、湿疹、汗疱疹时,吸收速度更快。铅进入人体后随血液分布全身,可造成多系统损害。

醋酸铅湿敷曾用于治疗急性渗出性皮肤病,例如严重湿疹、接触性皮炎,浓度通常很低(0.1%-0.5%)。因其潜在的铅毒性,此法在正规医疗中已逐步被更安全的疗法取代。然而,仍有某网络平台在介绍该疗法,部分电商平台亦有醋酸铅粉剂或洗剂出售,常被宣传用于治疗“手脚脱皮”等,许多消费者对其危险性缺乏认知。

铅中毒症状常缓慢出现,易被忽视。铅中毒早期症状包括乏力、头痛、食欲不振、腹痛、烦躁失眠、注意力下降、记忆力减退等,还可能会有贫血表现。对于口腔卫生差的人,牙龈边缘可能出现蓝黑或灰蓝色的“铅线”,严重时可导致周围神经炎。儿童对铅毒性尤为敏感,即使低水平暴露也可能造成不可逆的神经发育损害。

铅中毒目前主要采用螯合剂进行治疗,通过药物与体内的铅结合,再经由尿液排出体外。他指出,尽管血铅水平可以降至较低范围,但是铅中毒对机体造成的损害,尤其是神经系统方面的影响可能难以完全恢复。

汗疱疹发作时皮肤本身存在微小破损,屏障已经受损,这相当于给铅打开了一条快速进入身体的通道。切勿自行购买、配制、使用醋酸铅溶液或粉剂进行皮肤湿敷等治疗,其风险远大于可能的疗效。如曾接触高浓度醋酸铅或出现相关症状,应尽快前往有职业病科或有中毒救治能力的医院检测血铅。

本报综合

健康广角

颈后富贵包 别乱按

“我不敢穿低领衣服、盘头发、出远门,就怕别人看见脖子上的大包。”64岁的俞女士,被颈后包块折磨了25年。长期头晕耳鸣、手麻、视物模糊,后颈皮肤瘙痒灼热,夜里难眠、白天乏力。她试过推拿、针灸、拔罐、放血和各类偏方,收效甚微,辗转多家医院都没能解决。

近期,俞女士在家人陪同下,来到浙江省人民医院整形外科张菊芳主任医师门诊。经检查,她的包块不是单纯脂肪堆积,而是颈后脂肪垫合并纤维增生、软组织粘连。医疗团队在局麻下为她实施NFFR颈项筋膜软组织切除松解术。术后隆起包块明显平复,颈肩紧绷沉重感缓解,睡眠和情绪慢慢改善。

“富贵包”并不是正式病名,旧时说富贵人家体态丰腴、少劳作,故颈后易生此包。长期低头、圆肩驼背、颈肩受力失衡,或是频繁不当按摩刺激,都会让包块越长越大、质地变硬。

要注意,颈后隆起不一定就是“富贵包”,脂肪瘤、皮脂腺囊肿、骨骼病变等也会有相似表现。盲目按摩、放血不仅无效,还可能引发感染、留疤、色素沉着,耽误病情。

轻度隆起、没有疼痛麻木等不适,优先通过纠正姿势、少低头、坚持康复锻炼改善。出现这些情况要及时就诊:包块持续变大变硬;反复颈肩痛、手麻;频繁头晕头痛、耳鸣、视物异常;后颈皮肤瘙痒破溃、反复感染;包块严重影响体态、睡眠和正常生活。医生一般结合问诊、查体、超声等检查明确包块性质,制定方案。 韩丽娜