

夏季手足冒出“小水泡”要当心哦

夏季来临、气温升高，陆军军医大学西南医院急诊医学科及皮肤科门诊接诊了不少因手脚出现透明“小水泡”前来就诊的患者。不少人的手指、手掌或脚底边缘出现伴随剧烈瘙痒的透明或淡黄色“小水泡”，抓破后还可能渗出液体。

这些恼人的“小水泡”可能由汗疱疹、手足癣、湿疹或接触性皮炎等多种皮肤病引发，有的可以自愈，有的却需要引起重视。

“我们接诊的患者的症状表现多样化，常见症状为手指侧面、指腹、手掌边缘或脚底边缘、趾间等部位皮肤出现透明或淡黄色水泡。大部分患者伴有剧烈瘙痒症状，夜间或受热时会加重，搔抓后易导致水泡破裂，引起继发感染。”陆军军医大学西南医院急诊医学科主任医师、教授刘涵介绍。

“夏季手足皮肤出现‘小水泡’最常见的原因是患上了汗疱疹。”陆军军医大学西南医院皮肤科副主任翟志芳说，汗疱疹又称出汗不良性湿疹，是一种以发生在表皮深处、米粒大小水泡为主要表现的皮肤病，常对称发生在手足掌、指趾部位，并伴有不同程度的疼痛感、灼烧感、瘙痒感，在青壮年中高发，青少年发病率更高。汗疱疹病程上有自限性，一般春末夏初开始发病，夏季加剧，秋冬季可缓解，每年定期反复发作。发作时水泡通常随时间延长逐渐干涸、脱屑，最后皮肤恢复正常，但反复发作会导致局部皮肤粗糙增厚，甚至皲裂。严重者水疱干涸结痂脱落之后，裸露鲜红薄嫩皮肤，疼痛灼感明显。

“过去认为汗疱疹的小水泡是因手足大量出汗且汗液滞留于皮内形成的，现在更多观点认为这是一种皮肤湿疹样反应。该病可能与精神紧张、吸烟、真菌感染、手足多汗、过敏原刺激等有关。”翟志芳说。

翟志芳提醒，手足“小水泡”并不一定都是汗疱疹，还有可能是手足癣、手足

湿疹、接触性皮炎，甚至手足口病等。

翟志芳解释，手足癣主要由皮肤真菌感染引起，夏季发病增多或加重，手部长期浸渍、足部多汗者更易感染。手癣多单侧发生，一般不对称，常伴有足癣，表现为“两足一手”受累，还可侵犯指甲引起甲癣。皮损初发为针尖大小水泡，数天后干涸、脱屑。

手足湿疹多病因不明，是一种反复发作的过敏性皮肤病，皮损可发生于任何部位，常对称分布，且无明显季节性，但其皮损表现不仅仅为“小水泡”，还可表现为红斑、丘疹等，可伴有糜烂、渗出、结痂等，伴剧烈瘙痒。

接触性皮炎因接触刺激性(如清洁剂、化学溶剂)或过敏性(如染发剂、橡胶制品)物质引起，可发生于任何人群。一般起病急，皮肤接触刺激物后很快发生水肿性红斑、丘疹、丘疱疹、水疱大疱、糜烂等，常伴有明显瘙痒感，皮损局限于接触部位。

总体上，以上3种疾病一年四季均可发病，但在夏季高温潮湿的环境下，加之汗液刺激，手足癣和湿疹病情容易加重。同时，夏季皮肤暴露机会多，接触致敏物概率更高，接触性皮炎发生的几率也会更高。

翟志芳说，手足口病虽然也可出现手足“小水泡”，但它是由于肠道病毒感染引起的一种呼吸道传染病，春夏季高发，有较强的传染性，多发生于5岁以下儿童。该病也会出现手掌和脚底的丘疹和水疱，但常急性起病，同时伴有口腔黏膜溃疡或水疱等。

刘涵表示，手足冒“小水泡”并不可怕，急诊处理需要明确每种疾病的特点，采取对应的处理方式。

翟志芳介绍，汗疱疹无特效疗法，主要是对症治疗，根据汗疱疹“小水泡”的轻重及瘙痒程度，可以使用炉甘石洗剂等来止痒，同时患者应避免抓挠，以防感染；如果情况比较严重，或者反复发作者



可以外用糖皮质激素如卤米松乳膏、丙酸氟替卡松乳膏等进行治疗，同时应做好润肤保护。

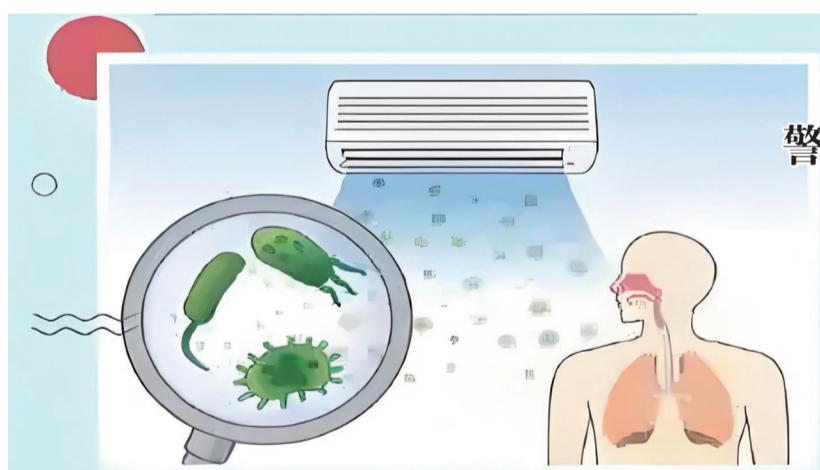
手足癣是由真菌感染引起的，处理时要保持皮肤干燥，可外用抗真菌药物。“严重者最好在医生指导下同时口服抗真菌药物，主要包括盐酸特比萘芬片和伊曲康唑胶囊。特别强调的一点就是治疗一定要足量、足疗程(外用药物要4周以上，口服药物2—4周)，尽可能避免复发。此外，还应注意避免个人物品共用，公共场所应尽可能自备拖鞋等。”翟志芳说。

手部湿疹病因复杂，治疗首先应避免可疑致病因素或加重因素，如避免接触碱性洗涤剂、过度热水浸泡、搔抓刺激等。急性期渗出明显时以湿敷为主，如2%—3%硼酸溶液、复方黄柏溶液等，皮损无渗出后可外用糖皮质激素类软膏，皮损严重或顽固的患者，建议在医生指导下根据不同皮损给予个体化治疗。

刘涵说，治疗接触性皮炎关键在于明确接触物，要立即清除接触物，然后根据病情使用药膏或者口服药物，重症伴有全身症状的患者同样需要及时就医采取局部治疗。

手足口病是病毒感染导致的，多发于儿童，急诊处理主要是对症治疗，比如退热、缓解疼痛，要注意观察是否有重症迹象，像高热不退、精神萎靡等，一旦出现这些情况，必须及时就医。

据《科技日报》



警惕空调里的“隐形杀手”

发展会出现胸痛、呼吸困难、腹泻呕吐、意识模糊，甚至多器官衰竭。

江苏省附属徐州医院重症医学科主任王飞说，免疫力低下者、老年人和慢性病患者感染军团菌肺炎后，致死率高。“需要注意的是，军团菌肺炎早期症状极易被误判为普通感冒，虽然使用大环内酯类抗生素能有效遏制细菌攻势，但预防永远胜于治疗。”

预防对抗军团菌其实并不难，关键在于切断传播链。

专家建议，对于使用频率较高的空调系统，应每两个月清洗滤网，同时冲洗空调散热片褶皱，每年聘请专业人员对风道进行深度消杀；淋浴设备的维护同样重要，家里的淋浴喷头也应该每月拆卸冲洗。日常使用时，空调运行4小时应开窗通风20分钟；沐浴花洒在使用前最好放水1分钟排出沉积的“死水”，也可将热水器水温调至60℃以上并保持10分钟，用高温杀灭病菌。

“日常生活中，应尽量避免在喷泉、景观水池中嬉戏，减少接触可能污染的水体。”王飞说，军团菌肺炎虽凶险，但可防可控。只要我们养成良好的生活习惯，这个“隐形杀手”就没机会下手。

据中国科普网

近日，成都一男子使用一年没清洗的空调后高烧不退，被诊断为军团菌肺炎。近年来，多地出现过因使用空调、淋浴喷头等感染军团菌的案例。什么是军团菌？我们该如何防范潜伏在空调中的这一“隐形杀手”呢？

军团菌其实就是革兰氏阴性杆菌。1976年，在美国费城一场退伍军人集会上，221人因感染这种细菌暴发严重肺炎，造成34人死亡，军团菌也由此得名。“如今，军团菌已成为全球范围内引发重症肺炎的重要病原体之一。”解放军总医院第一医学中心呼吸科副主任韩国敬说。

军团菌广泛存在于自然水体中，不过它更偏爱“寄宿”在湿热的空调系统中。

空调停机后，积水盘里残留的冷凝

水为军团菌提供了理想的繁殖环境。这些“狡猾”的微生物还会分泌生物膜，形成顽固的“细菌堡垒”。当空调重启时，沉积的灰尘与含菌水雾形成的气溶胶，便成为传播病菌的载体。

浴室中的淋浴喷头也同样危险。温热水流冲刷管道会形成生物膜，每次使用时喷涌的水雾都可能携带病菌。“当人们不经意间吸入混有军团菌的水雾或气溶胶后，病菌就会突破肺泡巨噬细胞的防线，在人体细胞内疯狂复制，最终引发炎症风暴。”韩国敬说。

军团菌感染，主要分为庞蒂亚克热和军团菌肺炎两种类型。前者类似流感，患者表现为发热、头痛、肌肉酸痛，一般3—10天自愈，致死率极低；后者才是真正的“隐形杀手”，患者初期会出现高热、咳嗽、乏力等感冒症状，随着病情的

辟谣

车厘子有毒吗？

目前，樱桃正大量上市。然而，不少人还“沉浸”在“车厘子有毒”的流言中——因为“3斤车厘子姐”进医院的网传，对它敬而远之了。车厘子真的有毒吗？中国营养学会理事、中国农业大学营养健康系教授范志红为我们揭开真相。

说法1：车厘子有毒，有氰化物。

真相：这个说法是不科学的。

车厘子，即樱桃，属于蔷薇科水果，它和苹果、梨、桃、杏一样，甜美的果肉中根本不含有毒素，只有果核中才含有苦味的氰苷。如果吃车厘子时吐了核，没有把果核打碎大量吃下去的话，是不可能接触到毒素的。我们需要记住的是：吃水果时，不要吃果核或果仁。苹果仁、桃核、樱桃等核有苦味，正是身体在警告你，让你远离危险。

说法2：车厘子会促炎上火。

真相：这个说法也是不科学的。

按照传统医学的说法，樱桃是一种“大热”的水果。但这种说法是基于中国传统品种的樱桃，而不是现在的车厘子。现在的车厘子是否“大热”，还需要医学研究来证实。按网友给出的“上火”症状，“3斤车厘子姐”吃大量车厘子后咽喉疼痛发炎，这可能是摄入过多糖分或其他促炎成分而增加了炎症反应，也有可能是食物过敏，或者是肠道菌群紊乱等。

车厘子中的花青素、类黄酮、酚酸等抗氧化成分均含量较高，这些成分均有利于抑制炎症反应。因此，至少在适量食用车厘子时，并不会导致过度的炎症反应。

说法3：车厘子中含铁过多，吃多了会发生铁中毒。

真相：这个说法是错误的。

每百克甜樱桃含铁量为0.11毫克。就算是吃1公斤车厘子，也只能提供1毫克的铁，而育龄女性一天的铁营养标准是20毫克，不过才提供5%。而且，水果里的铁是非血红素铁，不可能像牛肉和肝脏中的铁那么容易被人体吸收利用。所以，吃车厘子根本不可能发生铁中毒。

所谓车厘子含铁很高的说法，很可能是因为《中国食物成分表(标准版)》中收录了“野生白刺樱桃”的营养数据，而这种野樱桃果干(水分含量仅为18%)的含铁量高达11毫克/100克。但是，野生白刺樱桃和车厘子不属于同一种水果。

说法4：长途运输加了太多保鲜剂。

真相：这个说法是没有依据的。

首先，储藏运输的水果需要提前采摘，通常在成熟时采下，熟透就没法长途运输了。在成熟度略低的情况下，果实质地较硬，抗氧化物质含量高。

其次，空运可以大大缩短水果的运输时间，只是成本比较高；海运时间长但成本较低。为了让这些水果不会在路上发生软烂，要使用一种称为“气调冷藏”的储藏技术。制造一个0℃—1℃、适当湿度、调高二氧化碳和氮气、降低氧气浓度、吸收去除乙烯的特定储藏环境，让水果处于一种类似“休眠”的低代谢状态，可以延缓衰老软化的时间，更好地保持水果的营养成分和美味口感，而无需使用防腐剂。

据《科普时报》

