

为什么一到夏天，手上就长透明小水疱？



夏天来了，很多人手上会长一些透明的“小水疱”，虽然不疼，但是痒到让人怀疑人生，一不小心挠破后，里面还会流出一些液体。

这些既影响美观又奇痒无比的小水疱，到底是什么？

又痒又丑的水疱是汗疱疹

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（通常指直径在 1—5 毫米范围内的颗粒状物体）的水疱、成群发生，左右对称发病。水疱内含有清澈的疱液，可能会伴有瘙痒或烧灼感。水疱一般 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，汗疱疹不是“脚气”长在手上，也不会传染。但是掐破水疱会导致皮肤破损，手又经常接触各种东西，增加感染的风险。

虽然汗疱疹可能会让你痛苦，但长了它说明你还年轻，因为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。

汗疱疹是如何长出来的？

汗疱疹的病因尚不明确，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超敏反应。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，总感觉自己黏糊糊的，很不清爽，极易导致汗液潴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疱疹。

心理因素

长期精神紧张、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

皮肤敏感者对外界环境的变化更加敏感，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。

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。

长了汗疱疹需要治疗吗

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。

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、挤破水疱，可外用炉甘石收敛水疱，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等，清洗物品时手戴乳胶手套。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。

避免汗疱疹，生活中要做好这 5 件事

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，降低汗疱疹的发病概率，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，补充必需的维生素和微量元素，平时加强体育锻炼。

（来源：央视新闻微信公众号）



电力设备检修预告

尊敬的用电客户：

根据国网建德市供电公司生产计划检修安排,定于 5 月 19 日—5 月 25 日期间进行电力设备检修,现将电力设备检修影响客户区域范围列表公告如下,若遇雨天、雷暴等恶劣天气检修工作取消,工作期间会对正常供电造成影响,请各相关用户谅解并做好生产安排，如有疑问，请咨询电力服务电话:51239217、51239218！

- 5 月 19 日 7:30—18:00,10 千伏石鼓 Y212 线,检修影响范围:李家镇长林行政村低旺源自然村区域用户；
- 5 月 20 日 6:00—18:00,10 千伏钦堂 Y332 线,检修影响范围:钦堂乡蒲田行政村村蒲田蓬自然村区域用户;建德市中天精细钙业有限公司;建德市永达五金工具有限公司;建德市迪旺家纺有限公司;建德市迪旺色母料有限公司；
- 5 月 20 日 7:00—17:00,10 千伏伊村 Y008 线,检修影响范围:梅城镇滨江行政村官路边自然村、岭头湾自然村区域用户；
- 5 月 21 日 7:00—17:00,10 千伏洪塘 Y170 线,检修影响范围:航头镇瑯塘行政村新村自然村区域用户。

建德市供电公司
2025 年 5 月 12 日

竞价公告

本单位将于 2025 年 5 月 20 日 14 时至 16 时在“招必得”平台(www.zhaobide.com)对位于“寿昌镇恒昌府 3 幢 102 室商铺三年租赁权”进行公开竞价,现公告如下：

一、竞价标的

寿昌镇恒昌府 3 幢 102 室商铺三年租赁权,房屋建筑面积约 250.4 平方米,起拍年租金 22500 元,竞买保证金 5000 元。

二、竞买资格:凡中华人民共和国境内外法人、自然人或其他组织均可参加；

三、展示:公告之日起至竞价日前,标的以现状进行展示。

四、交纳保证金及报名时间:2025 年 5 月 13 日 9 时至 5 月 20 日 11 时止。

保证金只允许用户名和竞买人一致的银行账号转账支付,有意竞买人须在报名截止时间前在“招必得”平台(www.zhaobide.com)下载竞价详细资料、自行提交报名材料,完成注册和网上报名。

报名咨询电话:13567163488 梅女士。

建德市龙城新农村建设开发有限公司
2025 年 5 月 13 日

遗失启事

建德市新安江街道人民调解委员会遗失公章一枚,公章号码:3301820060026,声明作废。

广告位招租

联系电话：58313829