

除了手足癣,常见引起瘙痒的真菌性皮肤病还有头癣、体股癣、花斑癣和马拉色菌毛囊炎等。因为真菌的生存能力极强,传播场所又广泛,使感染源无法控制。

**马拉色菌毛囊炎** 患者男性多于女性。此真菌具有嗜脂性,只有在皮肤皮脂腺分泌旺盛的情况下才大量繁殖。一般是胸背、颈、肩、上臂、腰腹部等处对称出现直径2~4mm的半球状红色丘疹,可杂有小脓疱或黑头粉刺,自觉瘙痒而抓挠。

**花斑癣** 俗称“汗斑”,是由糠秕马拉色菌感染的,通过接触带菌者或他们的衣服、被褥、席子而传染。活动多、出汗多,又没有及时换洗衣服和揩干皮肤的男性最容易感染。此外,应用皮质类固醇激素的人,以及身体虚弱、营养

# 真菌性皮肤病须治疗

不良、糖尿病、妊娠等都可能诱发花斑癣。花斑癣好发于胸、背、颈和上臂等处,开始为黄豆大小的圆形斑,附着细小糠皮样鳞屑,随着皮损越来越多,融合成片,去除鳞屑后留下暂时性色素减退斑。虽然花斑癣只侵犯角质层浅层而不引起真皮的炎症反应,也只有轻度瘙痒感,但病程缓慢,多年不愈。

**头癣** 主要发生在青春期前的儿童,是一种头皮毛囊的皮肤癣菌病。临床表现为脱发和鳞屑,并且常伴有炎症反应。这种癣的传染性较强,常通过理发工具、患者的衣物,或接触受感染的动物而感染。

**体股癣** 是指体癣和股癣,体癣又称“圆癣”或

“金钱癣”。发生于面、颈、躯干和四肢等部位,传染来源主要是手癣、足癣、甲癣及污染的衣物等。好发于股部,亦见于会阴、肛门周围和臀部等处的癣称为股癣。潮湿、肥胖、多汗、摩擦、不注意清洁卫生、有糖尿病等免疫力低下的人较易发病,炎热潮湿的地区发病率较高,也与机体免疫力有关。另外,接触患癣病的动物也常被感染。体股癣初发时为小的丘疹,呈圆形或多环形扩展,有丘疹、水疱、结痂或鳞屑,瘙痒。体癣比较容易治好。

上述几种真菌性皮肤感染,都需要彻底治疗方可以避免复发。

对于病情较轻、皮损

面积较小的患者,外用抗真菌药物可获良效。常见的外用药物包括克霉唑、酮康唑、咪康唑等乳膏或软膏。将患处清洗干净并擦干,均匀涂抹,范围应略大于皮损区域,坚持用药一段时间症状消失,也应继续用药,以防复发。

病情较为严重,单纯外用药物效果不佳,或者皮损广泛分布,就可能需要口服抗真菌药物进行治疗,如伊曲康唑、特比萘芬等。口服抗真菌药物前需要进行相关检查,并在医生的指导下严格按照剂量和疗程服用。同时,治疗期间还应定期复查肝肾功能。

除了药物治疗,保持皮肤的清洁和干燥也至关

重要。应勤洗澡、勤换衣物,尤其是容易出汗的部位要及时清洁。对于手足癣患者,要注意避免与他人共用鞋袜、毛巾等物品,以防交叉感染。

在治疗真菌性皮肤病的过程中,一定要按照医生的建议完成整个治疗疗程,确保真菌被彻底清除。

此外,对于一些顽固、反复发作的真菌性皮肤病,还可以考虑联合治疗,如外用药物和口服药物同时使用,或者结合物理治疗方法,如紫外线照射等。

总之,真菌性皮肤病的治疗需要根据病情的严重程度、患者的个体情况选择合适的治疗方法,并注重保持皮肤的清洁干燥,提高治疗的依从性。只要患者积极配合治疗,大多数真菌性皮肤病是可以得到有效控制和治愈的。

(王森)

## 贪睡背后或是糖尿病

四季交替,人体机能也会作出相应的调整。眼下气温越来越高,皮肤毛孔舒张,大脑供氧相应减少,很多人成天无精打采,昏昏欲睡。值得注意的是,有些嗜睡是某些疾病的报警信号。如果出现了不能克服的贪睡,应该尽早找出贪睡的原因,而血糖高可能是最常见的原因之一。

糖尿病患者容易出现嗜睡。主要是因为患者糖代谢紊乱,血糖不能被机体(如脑组织)充分利用,导致血糖升高,大量糖分由尿中排出,从而引起体力减退、精神萎靡,甚至使中枢神经系统的氧化应激反应减退,出现嗜睡。老年糖尿病患者往往同时合并高脂血症,容易出现脑血管病变,致使脑动脉供血供氧不足,大脑缺血缺氧即会引起哈欠频频,昏昏欲睡。当糖尿病发展至糖尿病酮症酸中毒或糖尿病高渗性昏迷时,由于代谢紊乱及脱水也会引起嗜睡。此外,Ⅱ型糖尿病患者在早期常常以餐前低血糖作为“首发表现”,而低血糖在老年人身上也容易表现为嗜睡。

研究发现,糖尿病和日间嗜睡具有非常紧密的联系。糖尿病患者出现日间嗜睡的可能性是其他人的近两倍。因此,对于平时觉少,近期不明原因出现嗜睡的老年人,要警惕糖尿病。应尽快到医院检查,以排除包括糖尿病在内的各种潜在疾患,以免贻误病情。

(李德志)



夏枯草是一味应用历史悠久的中草药,在民间广为流传。早在我国最早的药学著作《神农本草经》中就已有收录。夏枯草为唇形科植物夏枯草的花穗。味苦辛而寒,入肝胆经,苦寒能泄热,味辛能散结,长于宣泄肝胆之郁火,畅利气机之运行。在传统上主要用于瘰疬、瘿瘤(如急、慢性淋巴结炎、

《黄帝内经》记载:“骨正筋柔,气血以流。”民谚也有“筋长一寸,寿延十年”的说法,说明筋对人体健康非常重要。

“天筋藏于目,地筋隐于足。天地二筋柔,百病不得侵。”天筋位于眼球正后方,包括上直肌、下直肌、内直肌、外直肌、上斜肌、下斜肌,眼球能灵活运动、眼观四方,靠的就是这6块眼外肌的协同作用。

筋位于脚底中心部位,正身端坐,将一脚放于另一腿上,

脚底面向自己,把脚趾向脚背翻起,就会发现一条硬筋,即“地筋”。

**养“天筋”的做法:**平躺闭目,全身放松,用拇指指腹沿着眼眶做环形按揉,先从上眼眶内侧开始,向外侧按,再从下眼眶外侧向内侧按,每次按揉5分钟左右。头不动,双眼由向上仰视,变为向下俯视,再由向左斜

视,变为向右斜视,以上为一组动作,反复做10组。

**养“地筋”的做法:**脚趾向上翻起,用拇指搓揉脚底的硬筋,左右两脚交替,各10分钟左右,将这条筋揉得越软越好。将筋膜球、按摩滚轴或粗细适当的木棒,踩在地筋部位,缓慢前后滚动,每只脚做20~30下。

(朱广凯)

古语说:“白露到,不赤膊、不赤脚。”天气渐凉,秋冻要适度,不穿露脐露背装,以免埋下疾病的隐患。此外,白露过后天气多“燥”,易患口腔、鼻腔、气管等呼吸道方面的疾病。所以,平时要收敛神气养生,避免外邪侵袭。

**宜防咳嗽。**中医认为,肺为娇脏,易为燥邪所伤。若燥邪犯肺,最易损伤阴津。肺失津润,秋风一起,容易感冒咳嗽,或干咳少痰、痰黏难咳出,或痰中带血、胸闷气喘,甚者,还可使原有的肺与支气管疾病加重、复发或经久不愈。

秋季咳嗽,寒凉者可伴畏寒、怕冷等症状,可以用药物结合拔罐或红外线等治疗;肺热型咳嗽则伴有口干舌燥、大便干、食欲不振等症,中医认为“肺与

大肠相表里”,可从泻大肠火入手治疗,方选麻仁润肠丸等。

**宜防咽炎。**部分人在秋季会感到咽部干燥发痒,好像有什么东西堵塞着,不时呛咳出少量的痰液。其实,这就是因秋季气候干燥而引发的慢性咽喉炎。

秋季宜湿润口腔,预防咽炎。要多饮水,保持呼吸道的湿润;戒除烟酒,避免不良的刺激,并经常用盐水、苏打水、硼酸水漱口,注意口腔清洁;可口含薄荷片或咽喉片,每次1~2片,每天数次。

**宜防哮喘。**秋季诱发哮喘病的主要原因有两个。一是有哮喘病史的人,对气温、气压、气流等气象要素的变化极为敏

感,且适应能力较弱,容易引起上呼吸道感染;二是叶落时节,食物和空气中的过敏物质大量增加,这也是该病易发的重要原因。

预防哮喘病,要弄清引发哮喘的致敏源。常见的致敏因素有灰尘、花粉、霉菌及尘螨等,部分食物,如鱼、虾、蟹以及海产品等。研究还发现,药物也是不可忽视的致敏物质。还应密切关注患者的生活习惯,寻找引起哮喘的致敏因素,并尽量避免与致敏物质接触。另外,还要随着气温的变化,及时增添衣服、被褥,防止受凉。同时注意加强营养,重视体育锻炼。

(徐锐)

## 夏枯草的药用价值

淋巴结核、单纯性甲状腺肿等),以及乳痈乳肿(乳腺小叶增生等)、痄腮和癌肿初期等,多与玄参、浙贝、昆布等配伍,亦可单用熬膏。现代研究还有降压作用,常用于肝阳上亢、头晕目眩、目赤胀痛、血压升高等症的治疗,常与桑叶、菊花、石决明、草决明、栀子等同用除有显著的降压作用外,还有利尿及抗菌作用。介绍几则单方验方。

1. 夏枯草15~30克,草决明15克,菊花10克。沸水冲泡或水煎,当茶饮服,每日1剂。有清肝明目降压之功效,对高血压、头痛眩晕有防治作用。

2. 夏枯草15~30克,川芎10克,桑叶菊花各10克,花茶适量。用沸水冲泡当茶饮。可治疗感冒头痛、夏日眩晕等。

3. 夏枯草30克,青皮10克,昆布15克。水煎2次服,每日1剂。可治疗乳房疼痛有肿块(小叶增生之类)。

4. 夏枯草、蒲公英各30克。水(或加酒)煎服,每日1剂。治乳痈初起。

5. 夏枯草30克,浙贝母10克,生山楂20克,珍珠母40克。水煎服,每日1剂。可治疗甲状腺肿。

6. 夏枯草50克,茵陈30克,虎

枝30克。水煎分2次服,每日1剂。治疗黄疸型肝炎。

7. 夏枯草、生薏苡仁、白茅根各30克,牛膝10克。水煎服,每日1剂。对前列腺炎和前列腺肥大有防治作用。

8. 夏枯草120克,沙参60克,红糖30克。熬膏,分20次服,每日3次。可辅治浸润性肺结核。

至于老人、孕妇、儿童是否能用夏枯草,这要看具体情况而定,由于夏枯草其性偏寒凉,所以,辨证应用宜属“热、实”的范畴,而不宜用于“虚、寒”性疾病。如果体质弱、阳气虚衰特别是脾胃虚寒者显然就不太合适了。正如《本草通玄》说:“久用亦防伤脾胃,与参术同行,方可久服无弊。”

(孙清廉)



### 前列腺炎外治方

生大黄、虎杖、延胡索各30克,苦参、黄柏、土茯苓、连翘各50克,黄连100克。上药水煎弃渣,取药液2000~2500毫升,放入木盆,先熏后坐浴,每次20分钟,早晚各1次,每日1剂,10天为1个疗程。

(郑玉平)

### 治老年性白内障方

熟地15克,制首乌15克,枸杞子15克,茯苓12克,菟丝子12克,黄精15克,楮实子12克,昆布10克,海藻10克。水煎取液,分早晚2次温服,每日1剂,30天为1个疗程。

(郭旭光)

### 治灰指甲验方

连翘、蒲公英各30克,紫花地丁、滑石、生薏苡仁各20克,虎杖、赤芍、泽泻、地肤子、蛇床子各15克,草薢、白鲜皮、黄柏、丹皮、木通各12克,甘草6克。水煎分2次服,每日1剂;药渣加水煎取药液,泡洗患指。也可口服中成药热炎宁、五黄丸。(郑玉平)

### 治早期白内障验方

黄芪、党参、白术、枸杞子、白蒺藜、当归、泽泻、茯苓各12克。上药混匀,共研为粗粉,入药袋,上锅加水蒸5分钟,待温,常规清洁双眼后,用药袋敷眼,每次20分钟,每日1次。

(蒋振民)

### 治白癜风验方

羌活、旱莲草各90克,当归、赤芍、熟地各60克。共研为细末,炼蜜为丸,每丸重约9克,每次1丸,开水送服,每日2次,20天为1个疗程。

(郑玉平)