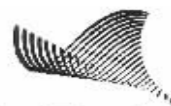


# 一到换季手就脱皮？到底怎么回事？



科普中国  
CHINA SCIENCE COMMUNICATION  
宁波市科学技术协会与本报联合推出

到了春夏换季的时候，人们手指容易脱皮。不仅影响美观，还给生活工作带来不便。因手指皮肤反复脱屑，局部干燥出现裂口，甚至发生皮肤感染，出现红肿、疼痛、流脓等症状。甚至还会每年定期反复发作！我们就来聊一聊手指脱皮有哪些原因。

## 为啥有人手指总爱脱皮？

手指脱皮可由多种皮肤疾病引起，如：剥脱性角质松解症、汗疱疹、接触性皮炎、手癣，某些细菌、肠道病毒感染过高等；过度清洁破坏了皮肤屏障；儿童不良的生活习惯，啃指甲、吮手指等；挑食，缺乏维生素。

手指脱皮夏季多发或夏季加重，部分人群有家族史。

引起手指脱皮的通常有以下几种疾病：

一是剥脱性角质松解症，手指反复脱屑、表皮剥脱，鳞屑脱落后是正常表皮。少部分人可有轻微痒痛、干燥不适感。青年人多发、夏季多发，有家族史。

病因目前尚未完全清楚，可能与下列情况有关：

1、由常染色体隐性基因决定的先天性异常。

2、掌心多汗，皮肤碱性 pH 值升高，丝氨酸蛋白酶活性增加，使角质提前脱落。

3、缺乏维生素、蛋白质摄入不足、紧张焦虑等神经精神饮食等因素有关。

4、与物理摩擦，皮肤屏障被破坏，出现部分角质层剥脱。

5、双手长时间浸泡水中，导致手足皮肤表皮脱落。

6、服用药物后出现手指脱皮如：罗格列酮。

二是汗疱疹，对称出现于两侧手掌及手指侧面的瘙痒性深层水疱，水疱干涸后形成白色领圈状脱皮。多发生于夏季或夏季病

情加重，每年定期发作。可有手足多汗的现象。

汗疱疹与精神焦虑紧张、手足多汗、排汗不畅、真菌感染引起的癣菌疹、与工作时接触镍、钴等重金属过敏有关，或者与特应性皮炎、过敏性鼻炎等相关。吸烟、紫外线照射、HIV 病毒感染者、气候湿热或季节变化均可引起本病。

三是其他如接触性皮炎、某些感染也可引起手指脱皮。

刺激性接触性皮炎，通常累及手背侧和手指间隙，有刺激物接触史；手癣，是真菌感染，单侧手指的红斑、水疱伴瘙痒，然后有脱皮的现象；某些细菌、肠道病毒（手足口病）感染后可引起手指脱皮。

## 手指脱皮如何治疗？

加强手部皮肤护理，及时到医院皮肤科就诊，针对病因正规治疗。

**剥脱性角质松解症** 剥脱性角质松解症为自限性疾病，如不造成明显不适，一般无需治疗，外用保湿护肤霜即可。反复发作、病情逐渐加重者要进行药物治疗。同时，根据医嘱可以用一些

外用药物和口服药物。

**汗疱疹** 避免接触致病或加重因素、治疗皮肤炎症、减少不良刺激。注意手部卫生，避免情绪波动等因素导致的手足多汗。有过敏者应远离过敏物质。工作环境中有镍、铅等金属者应暂时脱离工作环境。

患者可及时到医院皮肤科就

诊，针对病因正规治疗。

**手癣** 患有手癣应去医院进行真菌检测，检测阳性应用抗真菌药物。

非疾病引起的手指脱皮要改变不良的生活及饮食习惯，补充维生素，少接触刺激物，多用护手霜。一切用药需经过正规皮肤科医生指导，谨遵医嘱。

## 如何预防手指脱皮？

保持双手干爽清洁，避免长时间浸泡双手，温水洗手后使用无刺激的保湿护肤剂。

减少碱性洗涤剂的接触，如洗洁精、肥皂、香皂、洗衣粉等。

禁止接触易过敏物质，如铬、镍等。接触刺激物要戴手套。

避免长时间物理摩擦，如拉扯、搬运等动作。

避免搔抓、撕扯皮肤，以防破损后发生感染。

忌酒、忌食辛辣刺激、海鲜鱼虾等易过敏的食物，多喝水，不挑食，保证饮食均衡。多吃含有维生素及膳食纤维的食物，如玉米、

胡萝卜、谷物、黄豆、根茎类、瓜果蔬菜等。

进行适宜的体育运动、保持心情舒畅、生活作息规律、避免过度精神紧张和情绪波动，居住环境安静、整洁、舒适。

本文专家：韩红钰，唐山市南湖医院皮肤科，副主任医师

## 吃花生能降血脂？这样吃才有益

### 检查血脂高，吃花生缓解，靠谱吗？

花生对于我们来说并不陌生，素有“长寿果”的称号。有网民在网上查了一些资料，发现花生在一定程度上可降低血脂，预防心血管疾病，这种说法有根据吗？我们来科普一下。

心血管疾病最大的诱因就是体内的脂肪含量过高，沉积在血管里，血液黏稠度增加、血液的流速减缓，从而诱发一系列心血管疾病。而花生中又有脂肪和蛋白质，吃花生是不是增加了血液的粘稠度？

事实上，这样的认识是片面

的，花生中的脂肪更多地为单不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸。这类营养物质可以降低坏胆固醇，增加好胆固醇、改善血脂状况、预防心血管疾病。

根据哈佛大学研究的摄入量适量坚果与心血管疾病风险结果显示：在平常的饮食中加入花生作为零食代替其他的精制谷物，虽然不能明显地改变血糖血脂的参数，但在一定程度上可以降低代谢综合征者发生心血管疾病的风险。

此外，在2021年，有相关研究显示，花生中所含的不饱和脂肪

酸、膳食纤维等营养物质可以增加我们对血糖、血脂、血压的控制，从而起到预防心血管疾病的作用。

由此看来，花生对于心血管疾病的作用不容小觑。其实，花生可不止这些作用，还有益智健脑，延缓衰老、增加饱腹感，利于减肥、降低患大肠癌和直肠癌的风险。不过花生有用也是在吃对的前提下。根据《中国膳食指南》的建议，健康成年人每天包括花生在内的坚果的摄入量在10克左右，大约是12颗花生左右，不宜过多食用。

### 这两类人尽量少吃花生

对于一些特殊情况的人，建议尽量减少吃花生的量。

1、高尿酸及痛风患者

花生也属于高嘌呤食物，属于高尿酸患者应该少吃或者不吃的食物。如果过量摄入可能会减少尿酸的排泄，增加体内的尿酸

含量，从而增加痛风发作的风险。对于高尿酸及非急性痛风患者，每天最多7颗左右的花生，适当的食用还能有助于调节血糖、甘油三酯等。

2、肾功能不全者

花生中含有磷物质，而患有

肾病的人，肾功能退化，对磷的代谢能力受到限制，会加重肾脏的负担，加重病情。所以，建议肾病患者每天最多吃5颗花生，多选择像牛奶、瘦肉、鱼肉等优质蛋白食物。

本文审稿：范丽泽，营养学主任医师，中国营养学会科普委员

## 好好的血管怎么堵了？预防血管堵塞 这几点是关键

“好好的血管怎么就堵了呢？”很多患者在确诊血管堵塞时会有这样的疑问。

要知道，血管通畅与人体健康与寿命密切相关。血管一旦堵塞，就会对身体造成不同程度的伤害，严重者甚至危及生命。

为什么会出现血管堵塞？血管堵了，身体有哪些症状？该如何治疗和预防？今天我们来谈一谈。

### 好好的血管为什么堵了？

人体内的动脉血管，就好比通往身体各处的道路，把血液运往全身的各个器官。而当这些道路出现老化或者损害时，可能就会出现堵车。同理，我们的血管也会出现堵塞。

青年或婴幼儿的动脉血管非常有弹性，血管内部非常光滑，没有损伤，也没有有害物质的堆积，所以非常通畅，一般不会发生堵塞。随着年龄的增加，动脉弹性减弱，身体内有害物质的堆积，血管就会慢慢堵塞。

慢性堵塞，是我们最常见的疾病，专业术语叫做动脉粥样硬化性闭塞症。年龄增长，高血压，高血脂，糖尿病，吸烟等因素都可以造成动脉堵塞，堵塞以后就会有相应的危害。

急性堵塞，专业术语叫做动脉栓塞，往往是由于心脏内部的脏东西（血栓）脱落造成血管非常急性的堵塞，起病急，危害迅速。

### 血管堵塞对身体有什么影响？

血管堵塞，就意味着动脉血管所供应的器官没有了血液供应，导致器官缺血，会饿。人不吃饭，长时间饥饿就会饿死；器官没有供血，时间长了就会萎缩，停止工作。

重要的器官，例如心脏，大脑，一旦停止工作，人就会死亡。其他内脏器官，例如肾脏，停止工作，就会造成肾脏衰竭，需要透析存活。

一般来说，血管堵塞有个缓慢的过程，身体会慢慢发生变化，给予我们足够的时间去关注、预防和改变。如果放任不管，危害迟早会出现，而且是巨大的危害。

### 血管堵了怎么办？

如果发现血管堵塞，不要惊慌，及时去医院相关科室就诊（心脏内科，血管外科，神经内科等）。

首先，要明确自己哪条血管堵塞。其次，要明确堵塞到什么严重程度。不同程度的血管堵塞，有着不同的治疗方式，不能一概而论。没有最好的治疗方式，只有最适合自己的治疗方式。

避免血管堵塞找上门，积极预防十分重要。预防血管堵塞，要多运动，控制体重，规律作息；控制高血压，高血糖，高血脂；多吃鱼类、蔬菜和水果，少吃油炸食品，少吃盐，戒烟限酒。

本文专家：房杰，中国医学科学院阜外医院血管外科中心，副主任医师

王元卓 洪阳



科普中国二维码



宁波科普二维码