

## 湿疹和特应性皮炎



### 症状

湿疹(皮炎)是一种慢性(长期)病症,可导致皮肤发痒和发炎。湿疹的外观会随着时间发生变化;受到刺激时,皮肤会出现强烈的瘙痒、发红、渗液和结痂。长时间的抓挠可导致皮肤变厚或硬化



### 原因

湿疹是个人和环境因素作用的结果:遗传性皮肤过敏体质、刺激物、过敏原和其他应激反应的共同作用结果。皮肤通常起到屏障的作用,有助于保持水分,阻隔病菌入侵;如果患上特应性湿疹,皮肤就不能正常发挥这种功能,皮肤也就得不到保护。皮肤干燥会导致瘙痒,而抓挠会进一步破坏这种屏障,导致恶性循环。湿疹不会传染,任何年龄都可能患上湿疹。



### 治疗和管控

由于其遗传特性,目前尚无治疗湿疹的方法,但有多种治疗方法可帮助缓解皮肤瘙痒、皮疹和发红。湿疹患者应避免使用肥皂或其他刺激物(例如清洁剂、扎人的衣物或羊毛衣物、长时间热水淋浴等)。强烈建议定期且频繁地给皮肤保湿。



### 注意事项

导致特应性湿疹的皮肤屏障功能缺陷可能使患者更容易发生皮肤感染,湿疹患者可能更容易患上其他特应性疾病,例如哮喘或花粉症。患有严重湿疹的患者可能需要转诊到皮肤专科医生。

## 皮肤健康研究所简介

皮肤健康研究所成立于1987年,总部位于墨尔本,被誉为皮肤健康的学术中心和皮肤病研究机构。我们提供创新治疗和患者护理;教育主治医师、专科医生和全科医生;从事改善治疗和实践的研究和试验。我们旨在通过向公众提供预防皮肤癌和皮肤健康的重要信息,提高所有澳大利亚人的皮肤健康和意识。

### 支持我们的重要工作

皮肤健康研究所是一家独特的非营利机构,提供以患者为中心的治疗、杰出的医学教育,以及有关皮肤病、慢性皮肤病和皮肤癌的开创性研究。我们进行的研究有助于在世界各地开创临床治疗和实验,但只有在您的支持下,才能得以继续进行。如果您能出力帮助我们继续所从事的重要工作,请访问我们的网站:

[skinhealthinstitute.org.au/donations](http://skinhealthinstitute.org.au/donations)

### 了解更多信息

[skinhealthinstitute.org.au](http://skinhealthinstitute.org.au)

 @skin\_health\_institute

 @SkinHealth\_Inst



"I think the people make the Skin Health Institute what it is. Patients are always put first, and they're cared for."  
— Smriti Tandon, registrar

SKIN HEALTH  
INSTITUTE 



## 改善皮肤让生活变得更美好 — 敬请咨询全科医生



## 常见皮肤病症及应对方法

皮肤健康协会出版物  
[skinhealthinstitute.org.au](http://skinhealthinstitute.org.au)

## 皮肤癌和黑色素瘤



### 症状

皮肤癌(包括黑色素瘤)可发生在身体的任何部位,但暴露在阳光下的部位风险最大——头部、颈部、上身躯干、手臂和腿部。要注意皮肤上出现或存在不寻常的肿块,痣的颜色或形状发生了改变,或出现了厚鳞片状斑块。这些可能是没有完全愈合或间歇性出血的痕迹。这些斑点可能会发痒或触碰时疼痛。

### 原因

澳大利亚是世界上报告皮肤癌发病率最高的国家:70%的澳大利亚人到70岁时至少会患有一种皮肤癌。紫外线辐射是皮肤癌和黑色素瘤的主要诱因。较白皮肤类型的人群患病风险较高。有时,黑色素瘤可能会家族遗传。

### 治疗和管控

早期发现对于治疗或管控这两种病症至关重要且效果显著。大多数早期皮肤癌和黑色素瘤患者都将接受手术切除治疗,然后定期接受检查。黑色素瘤或皮肤癌晚期患者需要接受更复杂的治疗。

### 注意事项

- 了解皮肤状况并定期检查。注意出现斑块或斑块发生变化。不要等到斑块出现凸起、疼痛或出血——痣一旦发生变化,可能是皮肤癌的疑似症状,应及时咨询家庭医生。
- 要穿防晒服,涂防晒霜,戴遮阳帽,待在阴凉处,戴太阳镜。



## 痤疮



### 症状

当毛囊及毛囊皮脂腺口堵塞和发炎时,就会形成痤疮。这为细菌的生长提供了理想的环境,并导致皮肤发炎、发红和触痛,且可能导致皮肤结疤。黑头、白头、粉刺和囊肿会出现在面部、颈部、背部、胸部和肩部,这些部位是皮脂腺最多最活跃的地方。

### 原因

与一般人群相比,痤疮患者的皮脂腺通常较大,会产生更多的皮脂(油)。痤疮往往在青少年时期出现,在25岁左右自行消失。但有时痤疮可能持续很长时间,情况严重,需要医疗援助,应对可能因其导致的身心问题。

### 治疗和管控

现有治疗侧重于减少痤疮爆发,从而减少炎症和防止瘢痕形成。目前有一些针对轻度至中度痤疮或周期性爆发痤疮的有效非处方药物治疗——请咨询全科医生或药剂师。对于病情较严重或较疼痛的情况,患者可能需要强度更大的处方治疗或转诊至皮肤专科医生。

### 注意事项

- 若不进行治疗,痤疮可导致永久疤痕、焦虑和抑郁。
- 经治疗,大多数痤疮病例都能有所好转,但明显改善可能需要几周或几个月的时间。阴凉处,戴太阳镜。



## 银屑病



### 症状

银屑病会导致皮肤出现凸起,呈红色或粉红色,覆盖有银白色的鳞屑,有时会很厚。常见的病发部位包括肘部、膝盖、头皮、耳朵后面、躯干、臀部、手掌和脚底的皮肤。病发部位可能会发痒或出现轻微不适。

### 原因

银屑病是一种慢性(长期)疾病,可发生于任何年龄。银屑病被认为是由遗传和环境因素共同作用的结果,不具传染性。

### 治疗和管控

虽然目前没有治愈方法,但存在有效的管控方法。可引发银屑病恶化的因素包括压力、皮肤损伤、某些药物、感染、荷尔蒙变化和吸烟。可采取一系列调整生活方式的措施改善银屑病:减肥、保持饮食平衡、定期锻炼、戒烟和减少饮酒。

### 注意事项

- 银屑病可能伴随合并症(其他健康问题),因此要向医生告知任何不寻常的皮肤炎症。在中度至重度银屑病患者中,焦虑和抑郁的发生率也较高。
- 根据严重程度,医生可能会建议继续治疗或转诊。

