

汗疱疹，别担心，医生教你科学应对

台州市立医院 2025年06月27日 15:41 浙江



入夏后，气温变得炎热潮湿，很多人手上会长一些透明的“小水泡”，虽然不疼，但是奇痒无比，痒到让人怀疑人生，不小心挠破后，还会流出透明液体，等水泡干涸后还会脱皮，这种“小水泡”其实是汗疱疹。



这种疯长的“小水泡”是汗疱疹



27岁的公司职员郑女士，近期手指侧缘出现成簇的小水泡。起初，她以为是过敏，于是自己买了药膏来涂，没想到用药后反而溃烂流水。来台州市立医院皮肤科就诊后，被确诊为**汗疱疹急性发作合并感染**。

“汗疱疹是湿疹的一种，这些透明、密集的水疱通常对称发于手掌、足跖及指（趾）侧皮肤，不仅容易反复，还特别痒，非常折磨人，**好发于青少年及年轻群体**。”台州市立医院皮肤科副主任医师陈祥恩说，汗疱疹的发病通常具有季节性，气候湿热的夏季最为高发，到了冬季则可能减轻或自愈。

不少人认为，汗疱疹就是因为出汗、多汗引起的，其实并不完全是。“除了**高温多汗以外，精神紧张、焦虑疲劳、真菌感染、金属过敏、化学刺激等都是诱因**。”陈医生解释说，不过，汗疱疹虽然扎堆生长，看着疹人，但它**并不会传染**。

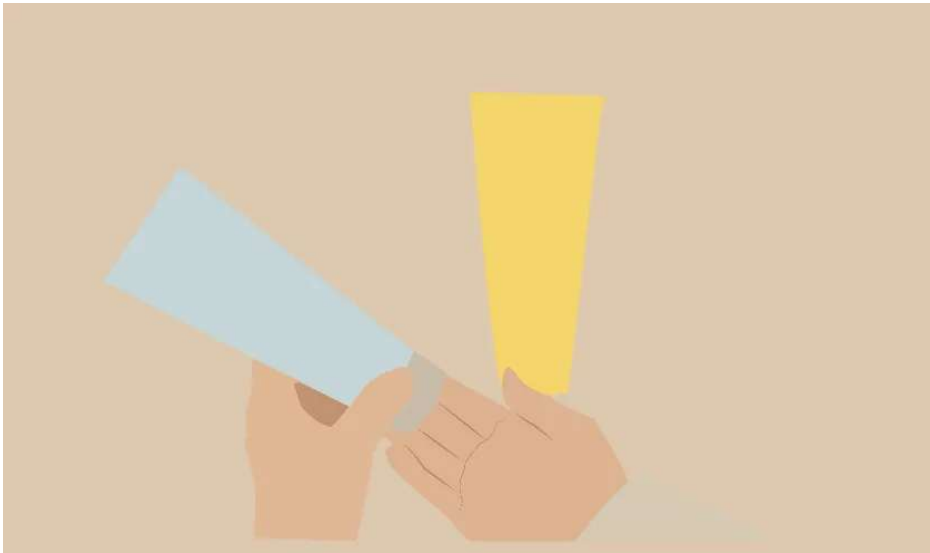
二

得了汗疱疹，该怎么办

1

轻症患者，如果患处有瘙痒感，那么可以考虑使用**炉甘石洗剂等外用药物**，快速止痒，同时要保持**清洁干燥，避免过度洗手，洗手后立即擦干**

并涂抹保湿霜。



2

症状严重的情况下，可以外用糖皮质激素软膏缓解炎症，抗生素软膏治疗感染，或口服抗组胺药缓解瘙痒，短期小剂量糖皮质激素可以控制症状的急性发作。

“很多人得了汗疱疹，会自己尝试用针戳破水疱，这是不可取的。”陈医生说，自行挑破水疱会破坏皮肤毛孔，从而导致更多水疱形成，还容易合并细菌感染，诱发更严重的后果。

作为一种自限性疾病，汗疱疹一般1-2周可自愈。恢复期间，一定要注意避免搔抓、烫洗，不乱用药。饮食方面，最好以清淡为主，少吃肥甘厚味或辛辣刺激的食物，多吃新鲜蔬菜，补充身体必需的维生素和微量元素，可以加速康复。



三

如何预防汗疱疹

夏季汗疱疹高发，医生提醒，一定要提高对皮肤的防护意识。“敏感人群，外出时要**做好防晒**，避免阳光直晒。平时减少频繁洗手，避免使用碱性清洁剂，洗后立即擦干，并及时抹护手霜，做好手部皮肤保湿，脚部保持通风干燥，避免长时间穿不透气的鞋袜。”陈医生说，日常生活中还应少接触消毒液、酒精等刺激性化学物质，减少接触镍、铬等金属，可以降低汗疱疹的发病概率。

一个人的情绪和心态，也是诱发汗状疱疹的重要因素。陈医生建议大家平时**保持乐观稳定的情绪**，不要过度劳累，避免精神紧张以及情绪波动，**每天保持充足的睡眠，同时加强体育锻炼，增强体质。**



内容转自 | 台州晚报
编辑排版 | 宣传统战部
审核 | 胡雅玉 吴莎



扫码关注
台州市立医院
微信公众号





台州市立医院

台州学院附属市立医院

扫码关注

台州市立医院眼科中心
微信公众号



微信扫码了解政策
一键进入医保办事

—— 医保政策宣传码 ——





市立科普 · 目录

上一篇

考场上脑子突然一片空白？三招教你快速重启
大脑！

下一篇

冬病夏治正当时，让三伏贴开启健康新“贴”
验！