

为什么夏天总是浑身发痒

B01

编辑:梁婷婷
美编:谢玄

健康周刊

潇湘晨报

农历丙午年五月廿五

2026年7月9日 星期四

国内统一连续出版物号:CN 43-0057

湖南出版投资控股集团主管、主办



28岁户外工作者,每年夏季四肢出现皮疹、瘙痒,秋季逐渐减轻。今年6月因长期在室外闷热环境中工作,初期仅上肢轻微瘙痒,未重视且频繁抓挠,后续四肢出现大片红斑丘疹,夜间瘙痒无法入睡。患者自行涂抹激素类药膏后短暂好转,停药立刻复发。就医确诊夏季皮炎,伴随轻度皮肤屏障受损。

32岁患者,日常频繁洗手、接触洗手液消毒液,夏季双手多汗、闷热不透气。双手反复出现皮下小水泡、剧烈瘙痒、脱皮,自行挑破水泡后出现皮肤破溃、干裂,每年夏季固定复发,确诊复发性汗疱疹。

25岁白领,某天下班回家冲了冷水澡后进入空调房,半小时后全身突发大片红色风团,瘙痒剧烈,伴眼睑轻度水肿。就医后确诊为物理性荨麻疹。

这些皮肤困扰,你可能也遇到过

夏季高温高湿、出汗增多、紫外线增强,以下几类皮肤病最为高发,每一种的“痒法”和“长相”都不太一样。

痱子

痱子是夏季最常见的浅表性皮肤问题,婴幼儿、久坐人群、户外作业者最容易中招。核心原因是出汗太多、汗液蒸发不掉,汗腺导管被堵塞,汗液外渗到周围组织,刺激皮肤引发炎症。

长什么样:颈部、腋下、后背、额头等多汗褶皱部位,出现密集的针尖大小透明小水泡或红色小丘疹。

什么感觉:刺痒、刺痛感,出汗后加重,进入凉爽环境后缓解。

夏季皮炎

夜间瘙痒难忍,多半就是夏季皮炎在作祟,每年6—9月为高发期,气温越高,发病率越高。并非过敏,而是高温环境、汗液代谢废物持续刺激皮肤,加上皮肤屏障脆弱共同导致。

长什么样:四肢、躯干出现大片均匀红斑、密集细小丘疹,严重时出现丘疱疹。

什么感觉:剧烈瘙痒,天气转凉后自行好转,但次年夏季容易复发。

急性荨麻疹

俗称“风疹块”,夏季高发,与出汗

受风、冷热交替刺激、蚊虫叮咬、食物过敏等因素有关。发病急、消退也快,单个风团通常在24小时内自行消退,但此起彼伏。

长什么样:皮肤上突然出现大小不等的红色或苍白色隆起风团,边界清晰,形态不规则,像被蚊子叮了个大包。

什么感觉:剧烈瘙痒,有时伴有灼热感或刺痛感。严重时可累及黏膜,出现口唇、眼睑肿胀,甚至胸闷气紧。

汗疱疹

青壮年高发,双手、双脚对称发病,极易反复。与夏季多汗、局部闷热潮湿、频繁接触洗涤剂消毒液、精神焦虑等因素相关。

长什么样:手掌、手指侧面、脚底出现米粒大小透明小水泡,水泡深埋皮下、密集分布。

什么感觉:剧烈瘙痒,数天后水泡干涸脱皮,露出泛红娇嫩的新生皮肤,一波未平一波又起。

日晒伤

皮肤过度接受中波紫外线照射后引发的急性光毒性反应。户外工作者、防晒不到位的人群最易中招。

长什么样:暴晒后数小时内,面部、颈部、手臂等暴露部位发红、肿胀,严重时出现水泡、糜烂。

什么感觉:发烫、灼热刺痛,愈合后可能留下色素沉着。

这样止痒,“越止越痒”

瘙痒发作时,很多人会下意识采取一些“快捷方式”缓解,结果短期爽了,长期更糟。

身上发痒,马上洗个热水澡

很多人一感觉身上痒,第一反应是“没洗干净”,于是用热水加上沐浴露反复搓洗,甚至用搓澡巾用力摩擦,觉得洗得越彻底越止痒。

真相恰恰相反。

夏季皮肤瘙痒的根源,大多不是“脏”,而是皮肤屏障受损、干燥缺水、汗液刺激或炎症反应。过度清洁尤其是热水烫洗,会洗掉皮肤表面的保护性皮脂膜,破坏皮肤屏障,导致水分丢失增加,外界刺激物更容易进入表皮,反而加重瘙痒。

所以,越洗越痒、越痒越洗,这个恶性循环就是这样开始的。

花露水、风油精、酒精、盐水轮番上阵

花露水和风油精含酒精、香精、薄荷脑等刺激性成分,涂在已经受损的皮肤上,不仅不能止痒,还会引发刺痛、灼伤感,加重炎症反应。酒精直接蒸发带走水分,盐水渗透压高反而刺激皮肤,这些“土办法”对健康皮肤也许勉强有效,但对已经起疹、破损的皮肤就是雪上加霜。

自行乱用药膏

有些患者觉得痒得受不了,自己买支“皮炎平”“真菌王”等就涂上了。有的药膏含有激素,不同皮肤病用不同的药,用错浓度、用错部位、用错药物,轻则无效,重则导致皮肤变薄,红血丝、色素沉着。尤其面部、腋下、腹股沟等皮肤薄嫩部位,一定要在医生指导下使用药膏。

身上容易发痒,如何护理?

夏季皮肤护理,核心就六个字:温和、透气、保湿。

控制洗澡水温。洗澡水温不要超过体温太多,32—36℃最适宜。过热的水会破坏皮脂膜,过冷的水对急性荨麻疹患者来说也可能诱发冷刺激。洗澡时间控制在10分钟以内,避免长时间浸泡。

调整生活习惯。衣物选择纯棉、宽松、浅色透气款式,拒绝化纤紧身面料;出汗后及时擦干、及时更换潮湿衣物,避免汗液长时间浸渍;避免久坐卧,定时起身透气;少吃辛辣刺激、高糖油腻食物,多吃瓜果蔬菜,多喝水;规律作息,避免熬夜和过度焦虑——皮肤是身体状态的镜子,压力大、睡不好,瘙痒往往加重。

及时涂抹身体乳。洗完后3分钟内,在皮肤还微湿时涂抹保湿产品,能有效锁住水分、修复屏障。夏季选择清爽型的保湿乳或身体乳,避免厚重油腻的产品。面部选择无酒精、无香精的温和保湿产品。

保持环境通风。室内注意通风降温,合理使用风扇、空调调节室温湿度。空调温度不宜过低,避免冷热交替刺激诱发荨麻疹。定期清洗空调滤网,减少尘螨滋生。湿度大的地区可适当使用除湿机,保持环境相对干燥。

天气越来越热,气温攀升,很多人都遇上了同款皮肤烦恼:胳膊、后背、大腿莫名发痒,冒出一片片小红点、小疙瘩;白天还好,一到晚上睡觉就痒到睡不着,忍不住反复抓挠;越抓越红,甚至抓破结痂,反反复复一直不见好。

今天我们就来聊聊夏季几类常见皮肤病,以及那些你以为有用、实则越做越错的“止痒坏习惯”,帮大家科学应对,安稳度夏。

潇湘晨报·晨视频

记者张树波 刘畅 通讯员熊雨青

指导单位:

湖南省第二人民医院

指导医生:

整形美容皮肤科主任曾楚若