

15. 皮膚問題

有些皮膚的問題是由只影響皮膚的疾病或刺激所引起的，例如：金錢癬「輪狀癬」、尿布疹或疣。其他是由全身性疾病所造成；如：麻疹，玉蜀黍疹乾燥的皮膚病變（因營養不良）；有些則是體內嚴重疾病的徵候如：結核病、梅毒、癩瘋或愛滋病。

這一章只敘述鄉間較常碰到的皮膚病。然而皮膚病的種類實在太多，有些表面看來很像，不容易區分，但其原因與治療可能是很不相同的。

如果皮膚問題很嚴重，且經治療無效，
應尋求醫療協助。

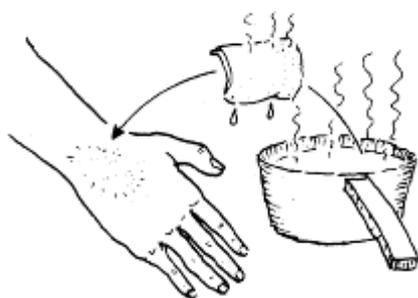
許多皮膚問題可以藉由身體的清潔獲得改善。每天試著以中性肥皂和清水清洗兩次，如果皮膚變得乾燥時，則減少清洗次數且不要用肥皂。每次洗澡後，嘗試搓揉一些含礦物油（凡士林）、甘油或植物性油質的乳液進入皮膚深層，要穿寬鬆、棉質的衣物。

治療皮膚問題的通則

雖然有很多皮膚問題需要特別的治療，但有些一般性的通則還蠻管用的。

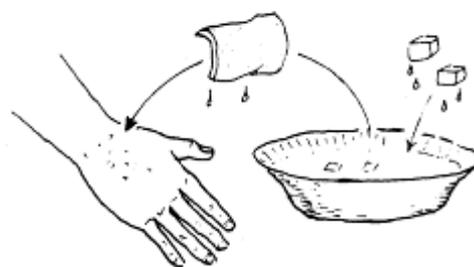
規則 1：

如患處發熱、痛或滲濃，用熱敷法治療，放熱毛巾在上面。



規則 2：

如患處發癢、刺痛有滲液，用冷敷法，放冰毛巾在上面。



規則 1：(細節)

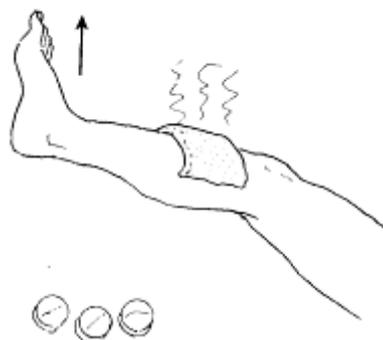
如果皮膚有嚴重感染的症候如下：

- 發炎（患處周圍發紅）
- 腫脹
- 疼痛
- 熱
- 膿

採下列措施

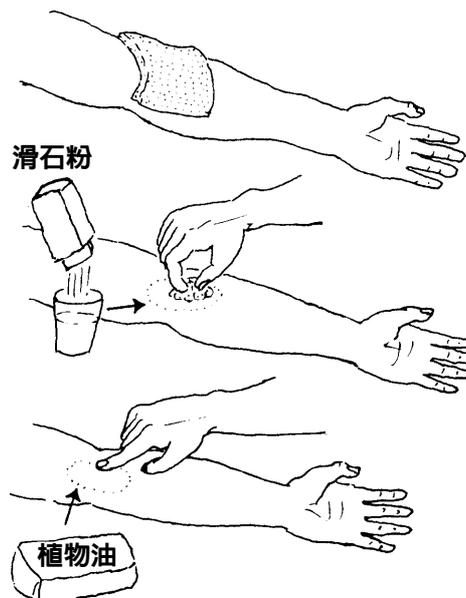
1. 抬高患處。
2. 熱敷。
3. 如發炎厲害，有發燒現象，
給予抗生素（盤尼西林、磺胺藥、紅黴素等）。

危險徵候包括：淋巴腺種大，患處以上有紅色或暗色線條，或周圍紅腫有臭味，如治療後沒有進步—最好用抗生素並求助醫生。

**規則 2：(細節)**

如皮膚患處有水疱、結痂、滲液、癢，被蟲叮到或灼傷採下列措施：

- 放上泡醋的布（兩湯匙醋加入一公升開水中）。
- 如果患處較好了，不再滲出血水，長了新皮，可塗 1 比 1 的滑石粉加水溶液。
- 如患處癒合所長的新皮變厚，可塗植物油或嬰兒油使它軟化。

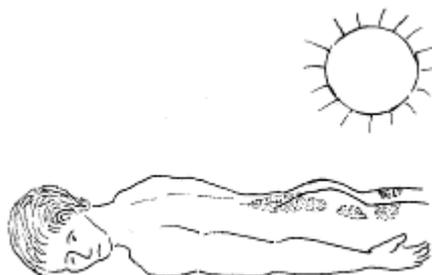


規則 3：

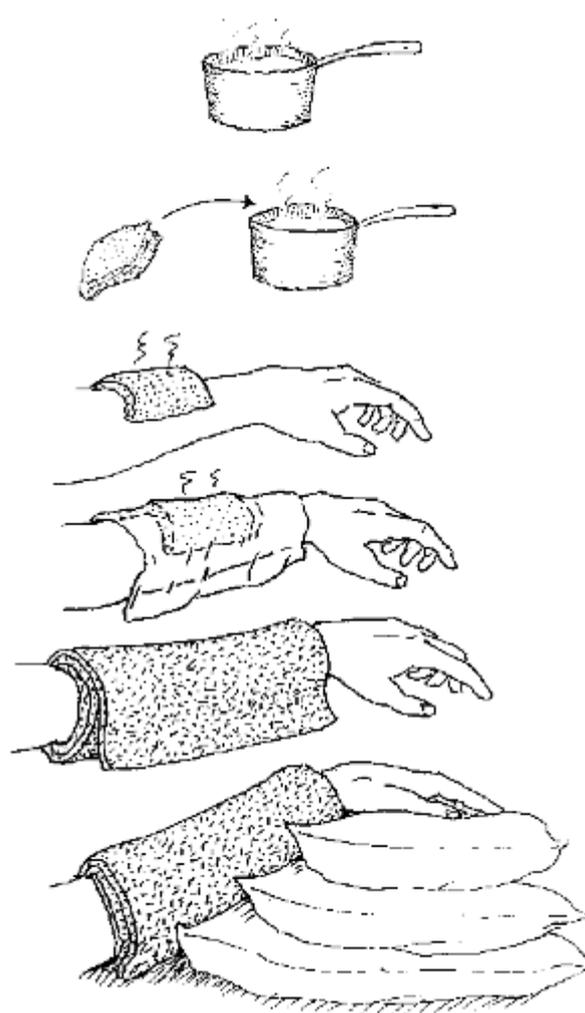
如果傷口在暴露的位置，儘量不要曬到太陽。

**規則 4：**

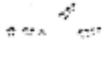
如果傷口在非暴露的位置（衣服蓋住），每日應曬太陽二至三次，每次 10-20 分鐘。

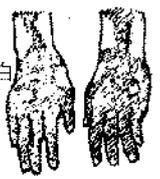
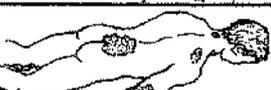
**熱敷原則：**

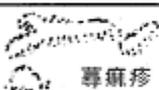
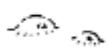
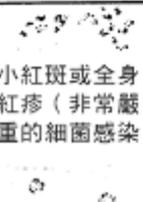
1. 使用煮沸的開水，以不燙手之溫度為原則。
2. 找一塊清潔布折成約略大於患部的大小，放在熱水中浸濕，然後把多餘的水擠掉。
3. 把布敷在患處。
4. 在布巾上放一塊薄塑膠布或玻璃紙。
5. 用毛巾把整個布巾包起來，保持溫度不要散失。
6. 把患處抬高。
7. 布巾變冷再放置熱水中，重覆上面步驟。



皮膚問題-辨別指南

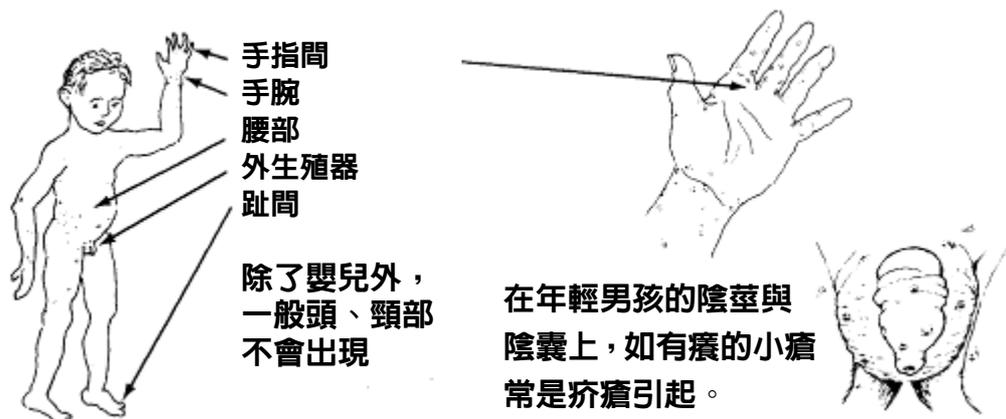
如果皮膚有	看起來像	你可能有	頁數
	小凸起或癢很癢， 先長在指縫、腕及腰部	 疥瘡	199
小或粉刺的瘡	昆蟲咬，搔癢後引起 化膿的傷口。能引起 淋巴結腫大	 細菌感染	201
	不規則分布性，有 亮黃色皮癬的瘡	 膿血疹 (細菌感染)	202
	年輕人臉、有時在胸、 背部的小粉刺，常有 小膿包	 青春痘 粉刺 黑頭粉刺	211
	外生殖器小瘡	 不癢不痛 會痛、流膿	梅毒 237 花柳性淋巴性 238 肉芽腫 軟性下疳 403
大、開放性瘡口 或皮膚潰瘍	大的慢性潰瘍，四周皮膚發紫， 尤其在有靜脈曲張的老年人足 踝處	 循環不良造 成的潰瘍， (可能是糖尿 病)	213 127
	病重長期臥床的病人， 在關節或骨突出處潰瘍。	 褥瘡	214
	失去觸覺的潰瘍在手或足部。 (甚至用針刺，也沒有感覺)	 癱瘓病	191
	長在臉上或身體任何部 位不易癒合的瘡或腫塊	 利什曼病，在熱帶地 區，利什曼蟲侵入人 體，引起的流行病。	406
皮下腫塊	大而痛的腫塊，最後 會破皮，流膿。	 膿瘍	202
	哺乳婦女的乳房熱痛腫塊。	 乳腺炎 (細菌感染) 也可能是乳癌	278 279
	剛開始通常不痛， 但是腫塊繼續長大。	 癌症 (亦見淋巴結)	279 88
	一個或多個，位於頭頸、 上身軀幹和大腿的腫塊。	 河盲症 (亦見淋巴結)	227 88

如果皮膚有	看起來像	你可能有	頁數
淋巴腫大 	頸上淋巴腺，不斷的破裂、流膿再結疤 	淋巴結結核病	212
	腹股溝淋巴腺，常破口，流膿及結疤。 	花柳性淋巴性肉芽腫 軟性下疳	238 403
大斑點或斑塊 	孕婦頸頸及臉部暗色斑 	懷孕面具	207
	深色 手、腳、頸及臉上的鱗狀龜裂，看起來像曬斑 	營養不良引起 玉蜀黍疹	208 209
白色 	長在皮膚或嘴角，剛開始很小之後會長大，看起來像鼓起的瘀血，並不痛。 	卡波西氏腫瘤 (跟HIV/AIDS有關的癌症腫瘤)	399-401
	兒童腳上紫斑、點或脫皮的癒合併腳腫 	營養不良	208 209
紅色 	較常發生於兒童，臉上及身上，圓或不規則斑塊。 	汗斑 (黴菌感染)	206
	手腳掌上白色塊狀斑 	開始有紅或紫丘疹 開始時沒有其他現象	品他病 (皮膚傳染病)
紅或灰色 	小孩肘彎、腋窩或臉上淡紅或起水泡的斑塊 	濕疹	216
	淡紅、熱、痛、斑塊，擴散得很快 	丹毒(蜂窩性組織炎，或很嚴重的細菌感染)	212
紅或灰色 	嬰兒兩腿間淡紅斑 	尿布疹 (因小便或太熱)	215
	皮膚皺折處深紅色斑塊帶有白色凝乳狀物 	念珠菌感染 (黴菌感染)	242
紅或灰色 	紅或灰色隆起斑塊，帶有銀白色脫屑，特別在肘與膝，慢性。 	皮癬 (有時是精核)	216 212

如果皮膚有	看起來像	你可能有	頁數
疣 	單純性疣，不大	尋常疣 (病毒感染)	210
	長在陰莖、陰道，或在肛門周圍的疣狀物。	生殖器疣	402
	大疣(1公分以上)，在手臂或腳	皮膚結核	212
環狀斑 (邊緣隆起或呈紅色的斑塊，病灶中心較正常) 	會繼續生長的環狀斑，可能會癢。	癬(黴菌感染)	205
	大環狀斑，邊緣顯著，不會癢。	晚期梅毒	237
	大、中心感覺異常的大環狀斑(針刺都不覺得疼)	麻瘋	191
	鼻頭及太陽穴小環狀斑合併中間小窩。	皮膚癌	211
蕁麻疹 	很癢的紅疹或斑塊。(來的快去的也快)	過敏反應	203
水疱 	很癢，水泡合併滲出液。	接觸性皮炎	204
	中度發燒合併全身小水泡	水痘	311
	帶狀分布或群聚的疼痛水泡，通常在身體的一側。	帶狀泡疹	204
	灰黑色，氣味不佳，水合併氣窩，會擴散	氣性壞疽(非常嚴重的細菌感染)	213
小紅斑或全身紅疹(非常嚴重的細菌感染) 	小孩嚴重生病時全身性紅疹。	麻疹	311
	發燒幾天後，全身性小紅斑，病情嚴重	傷寒	188

疥瘡 (SCABIES)，七歲癢

疥瘡在小孩子特別普遍，常造成很癢的小瘡，能發生在身體各部位，常見於下列位置：



疥瘡由疥蟲引起，疥蟲在皮下造成隧道。經由皮膚與衣物、床墊的接觸而傳染。搔抓皮膚會引起局部感染、化膿、有時還會發燒及淋巴結腫大。

治療：

- 家中如有一人患疥瘡，全家人都應該治療。
- 個人衛生很重要，每日換洗所有衣物。
- 把指甲修短，可以減少散佈與感染。
- 清洗所有衣物與寢具，如果能加以煮沸且曬太陽就更好了。
- 藥膏配法：

Lindane 一份，凡士林油膏 15 份（附錄三 371、373 頁），混和攪拌。
先用肥皂及熱水清洗全身。將 15 等份的凡士林或身體護油，加入 1 份 Lindane 混和攪拌，除臉部外塗全身，一天後再洗掉。治療後要換上乾淨的衣物床單。一週後再重複治療一次。



注意：Lindane，可做成多種藥膏或溶液（Kwell, Gammexane，373 頁），但價格較貴。

Lindane 有毒性，一週使用最好不超過一次，用完第二天要清洗乾淨。1 歲以下嬰兒禁用。

如果不用此藥膏，可滴四滴 Lindane 在切半的檸檬裡，五分鐘後用此檸檬擦身體（除了臉部），由最嚴重的部位開始。

註：如果沒有合適的治疥蟲藥膏，可用硫磺與脂油混和物塗皮膚。

1 份硫磺加 10 份脂油，除了臉以外，全身都要塗，一天三次，治療三天。Benzyl beonzoate lotion 與 Crotamiton 亦可（373 頁）。



分成三種：頭蝨、體蝨與陰蝨。生長在身體多毛的部位，常造成搔癢，皮膚感染及淋巴結腫大。防治之道在注意個人清潔衛生，常常清洗、曝曬寢具、常洗頭。常為小朋友檢查頭髮，如有頭蝨，應立即治療，且不宜和別人睡一起。



頭蝨與陰蝨的治療：

只用一般的肥皂與洗髮精徹底刷洗，不用藥物也可以治好。每天洗 10 分鐘，用水沖洗後再用細齒的梳子梳理連續 10 天。如果需要，用 Lindane 1 份加水 10 份的溶液洗髮，將此溶液留在髮上 10 分鐘後再清洗，洗時不要碰到眼睛。1 星期後再重復一次。亦可用含 pyrethrins with piperonyl (RID) 也有效且較安全（附錄三 373 頁）。

如要去掉蝨卵，可用醋水（醋與水，1：1）洗頭，把頭髮包住半小時後，用密細齒的梳子好好梳頭。



體蝨的治療：

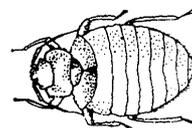
用熱水浸泡全身，連續 10 天。每次洗澡以肥皂全身徹底清洗，並沖洗乾淨，多毛的部位用細齒的梳子梳理。如有需要，可按照疥蝨治療方式，保持衣物及寢具的乾淨。



牠們躲在被褥、寢具、傢俱與牆壁中，大多在夜間叮咬，病灶呈群或線形。

處理方式：用滾水清洗寢具、灑硫磺、連續 3 星期勿用。重新使用時須將粉末清除乾淨。

預防方法：常讓寢具晒太陽



壁虱和沙虱 (Ticks and Chiggers)

虱子可以散佈某些危險的感染症或造成麻痺，但只要在上身後數小時內清除就可以避免。所以由盛行區回來後要仔細全身檢查。

要除掉壁虱時，小心不要讓它的頭留在皮膚裡，以免引起皮膚發炎。切勿拉它的身體。

用鑷子夾住其最接近嘴巴的位置，不要擠壓其漲大的腹部，慢慢但用力地拉出來，不要碰到蟲體，把它燒掉。

把點燃的香煙放在虱子附近或滴點酒精亦可。



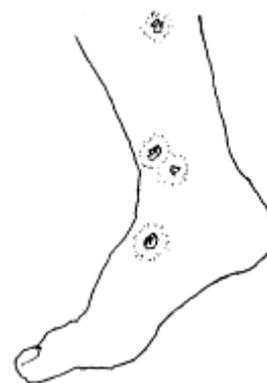
- 要除掉很小的壁虱及沙虱，可用除疥蟲的辦法（199 頁）。
- 要防止虱及沙虱的咬傷，最好在到田間森林工作前灑上硫磺粉，特別在腰、手腕，足踝與腋下等處。
- 要止痛及止癢可服用阿斯匹靈與其他止癢的藥物（15 章 203 頁）。

化膿性小瘡 (Small sores with pus)

化膿性小瘡多半由於小昆蟲咬到，髒指甲搔刮皮膚引起。

治療與預防：

- 用肥皂及溫開水，每天浸泡清洗患處直到痂皮軟化脫落。
- 小的病灶不需覆蓋，大的要用繃帶包起來且經常換藥。
- 如週圍皮膚有紅、熱，若傷口周圍出現紅線，淋巴結腫漲，或病人有發燒現象時要用抗生素治療，如盤尼西林或磺胺藥（附錄三 358 頁）。
- 常剪指甲不要搔刮皮膚。因為這樣會使情形更嚴重，並傳染到身上其他部位。常給小孩剪指甲戴手套或在手上穿襪子，這樣他就不會搔刮到患處。
- 不要讓有濃瘡或皮膚感染的小孩和別的小孩一起玩與睡覺，因為很容易傳染。



膿痂疹 (Impetigo)

是一種好發在小孩臉上及嘴巴附近的細菌性感染，有黃色發亮的結痂。易快速地直接或間接經由受污染的手指傳染給他人。



治療：

- 先用冷開水及肥皂浸泡清洗患處痂皮，一天 3-4 次直到軟化脫落。
- 清洗完再用紫藥水或含 bacitracin 的抗生素藥膏如 polysporin 塗抹患處（附錄一 371 頁）。
- 如果患處面積蔓延快速或有發燒，給予抗生素治療如盤尼西林（附錄 351 頁）或 Dicloxacillin（351 頁）。如過敏或無效，可改成紅黴素（355 頁）、doxycycline（356 頁）或 co-trimoxazole（358 頁）。

預防：

- 注意衛生，每天清洗小孩身體，防止昆蟲咬傷，如有疥瘡，儘早治療。
- 如有痂疹，不要和其他小孩一起玩與睡，儘早治療。

癤子 Boils 及膿泡 (Abscesses)

癤子及膿瘍是一種發炎疾病，在皮下形成含膿的囊包，因毛囊感染造成，有時是由於刺傷或不乾淨的針頭注射引起，多會疼痛，且有局部紅、熱或淋巴結腫大、發燒現象。



治療：

- 每天熱敷幾次（15 章 195 頁）。
- 讓它自然破裂。破裂後繼續用熱敷，讓它自然引流，不要擠它，以免發炎或擴散。
- 如果膿包熱敷 2、3 天後仍不破裂且疼痛，可將之切開排膿，迅速減輕疼痛。最好求助醫生。
- 如果癤子引起淋巴結腫或發燒，用盤尼西林或紅黴素治療（附錄一 351、355 頁）。

發癢性紅斑或蕁麻疹（皮膚過敏）

接觸、吃、注射或吸入某些過敏物質，會造成發癢性紅斑（13章 166頁）。

蕁麻疹是一種厚而隆起的斑點或斑塊，發病部位常會改變，常常一處消失，另一處又快速產生。

在注射藥物如盤尼西林、馬血清類、抗毒素等之後幾分鐘至十天以內須注意過敏反應。

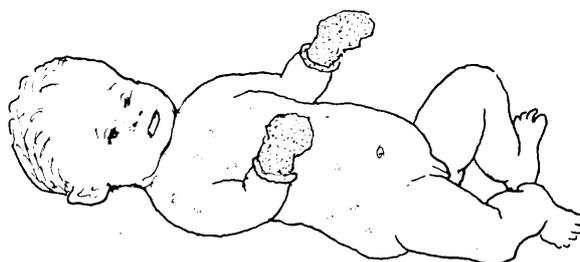


如果在注射藥物後有發癢性紅斑、蕁麻疹等過敏現象，應立刻停藥，以後一生再也不用同類的藥，預防過敏性休克是很重要的（9章 70頁）。

愛滋病人注射藥物，特別是 Cotrimoxazole（附錄一 358頁）及 nevirapine（附錄一 397頁）會引起紅斑，可一開使用小劑量在慢慢增加到足夠劑量方式來避免紅斑反應。

癢的治療法：

- 用冷水淋浴或用泡過冷水、冰水的衣物冷敷。
- 用煮開且濾過的燕麥湯冷敷全身亦可止癢（澱粉類亦可）。
- 如癢得厲害，用抗過敏藥物，如 chlorpheniramine（附錄一 387頁）。
- 保護嬰孩不搔癢，可把嬰孩指甲剪短，用手套或襪子把手包起來。

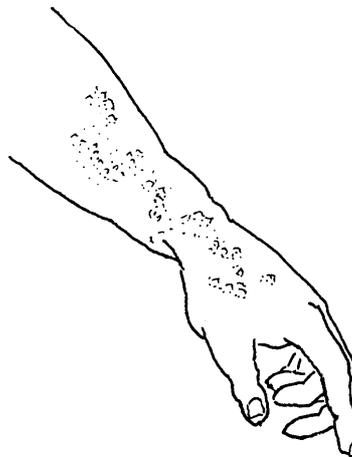


引起皮膚燒痛或癢的植物及其他物質

某些植物如蕁麻或毒藤，或昆蟲的體液、毛髮（如毛毛蟲）可引起水泡及燒灼痛或蕁麻癢疹。有過敏體質的人，皮膚接觸到如錶鏈，面霜、香水、肥皂、橡膠鞋等也會引起類似的問題。

治療：

刺激的原因消除後，這些皮膚過敏現象，多半會自己消除。如不消除可用燕麥水或冷水止癢。阿斯匹靈與 Acetaminophen（附錄一 386 頁）可能也有幫助。嚴重的病患可使用含類固醇的藥膏（附錄一 371 頁），注意保持患處清潔以免合併感染。



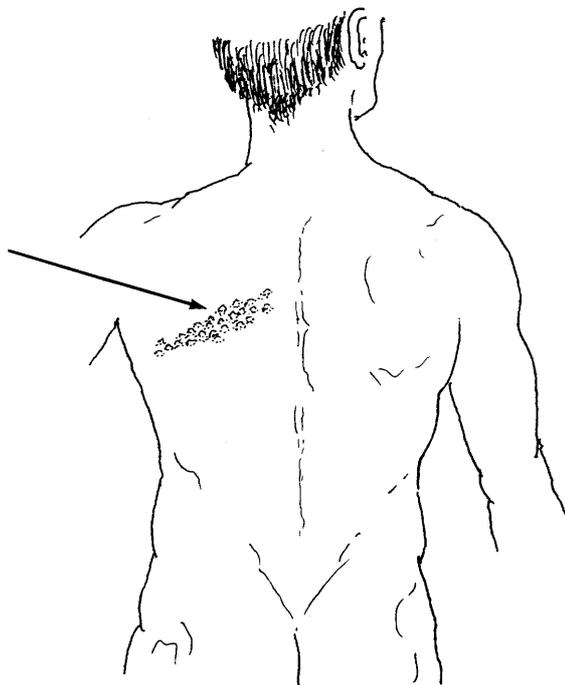
帶狀疱疹 (Herpes Zoster)

突發、身體單側、呈線狀或帶狀分佈的水泡，會有刺痛或抽痛，好發於背、胸、頸或臉部，二、三週後水泡會自行消失，但有時在水泡消失後疼痛會持續或反覆發作。

它是由水痘病毒引起的，生過水痘後易得帶狀疱疹。此病沒什麼危險性，但是會痛，但有時要懷疑是否有癌症或愛滋病的可能（附錄二 399 頁）。

治療：

包上薄繃帶以免與衣服磨擦。
吃止痛藥，如阿斯匹靈，Acyclovir 可以避免泡疹擴散（抗生素沒有幫助）。



金錢癬、黴菌感染 (Tinea, Fungus Infection)

黴菌感染可發生在身體的任何部位。常見於：



多數黴菌感染呈環狀、常會癢。頭癬呈圓形，會有鱗狀脫屑且會脫髮。指甲如感染會變得粗厚。

治療：

- 用肥皂及清水每天洗患處。
- 保持患處乾燥、通風，多曬太陽，常換襪及內衣褲，特別是出汗時。
- 用 1 分硫磺、10 份脂油作的藥膏治療。
- 水楊酸、undecylenic acid 或 tolnaftate (Tinactin, 372 頁) 等藥膏或藥粉，對手、足以及腹股溝的癬很有效。
- 如上列方法治不好，或是嚴重頭癬，可服用 Griseofulvin，成人 1 天 1 克，小孩 0.5 克，有時要服用幾週至幾個月。
- 頭皮感染多半會在青春期 (11-14 歲) 時痊癒。如有化膿的厚痂，可用溫水熱敷 (15 章 195 頁)。把患部的頭髮全部拔掉是很重要的。如可能，用 Griseofulvin 治療。



如何避免黴菌感染：

金錢癬或其他黴菌病是很容易傳染的，為避免在孩子間傳染：

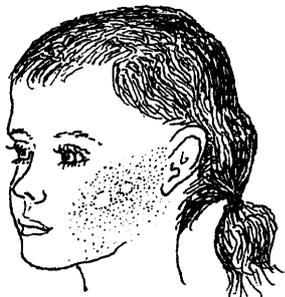
- 不要讓孩子與長癬的孩子一起睡。
- 不要共用梳子、衣服與毛巾，除非用之前洗得很乾淨。
- 感染後馬上治療。

臉身上的白點 (White Spots on the face and Body)

在身上如有顏色或深或淺，邊緣清楚卻又不太規則的斑點，多是由黴菌引起的汗斑。汗斑多發生在頸、胸與背部，可能有輕微的脫屑，但通常不會癢。

治療：

- 每天塗上硫磺膏（1份硫磺，10份脂油），直到痊癒。或使用抗黴菌藥膏（372頁）。
- 用一茶匙硫代硫酸鈉（Sodium thiosulfate）加入一杯水中，塗抹整個上半身，再用一塊浸醋的棉花擦拭（硫代硫酸鈉就是一般洗相片用的定影劑），效果比硫磺膏好。
- 每二週重覆治療，以免再發。
- 硫化硒：（selenium sulfide，372頁）或 whitfied's oint 可能也有效。
 - 在黑皮膚的孩童臉上，有時會有小白點，但邊緣不似汗斑清楚，可能因陽光曝曬過度造成，不是感染，所以沒有關係。通常小孩長大就會自動消失，避免刺激性肥皂與敷油，不需其他的治療。以上各種斑點和貧血沒有關係，不需使用營養品與維他命，用了也不會改善。



注意：有時白點是麻瘋病（14章191頁）早期的癥候，麻瘋病病灶不會完全脫色，感覺敏感度會下降，如果在麻瘋病的疫區，必須進一步檢查。

白斑 (Vitiligo)

某些人身上皮膚色素會消失，特別在手、腳、臉及上身，產生白色斑點。這種白斑不必治療，猶如老人的白髮。但白斑處需防日晒，可多穿衣服或用氧化鋅藥膏。也可使用特別的”染色”藥膏使它看來較不明顯。



其他造成白色斑點的原因：

某些疾病可造成類似白斑的病灶。在拉丁美洲有一種感染稱為品他病 (Pinta)，發病前皮膚會有紅紫（藍色或紅色）丘疹，丘疹退後變白色斑點。

品他病 Pinta 用 Benzathine penicillin 240 萬單位注射於臀部（兩邊臀部各打 120 萬單位）。對盤尼西林過敏者用四環黴素 (tetracycline) 或紅黴素 (erythromycin) 500mg 每天四次，給 15 天。有些黴菌病也會造成白斑（如上頁汗斑）



小孩子發生在全身呈塊狀的皮膚及毛髮部分色素脫落，可能是因嚴重營養不良 (kwashiorkor，11 章 113 頁或 pellagra，15 章 208 頁)。

孕斑

懷孕時有些婦人在臉上、乳房一直到下腹部，會有深橄欖色斑。有些會在產後消失，有些不會。有時服用避孕藥也會，這些是正常現象，不必治療。

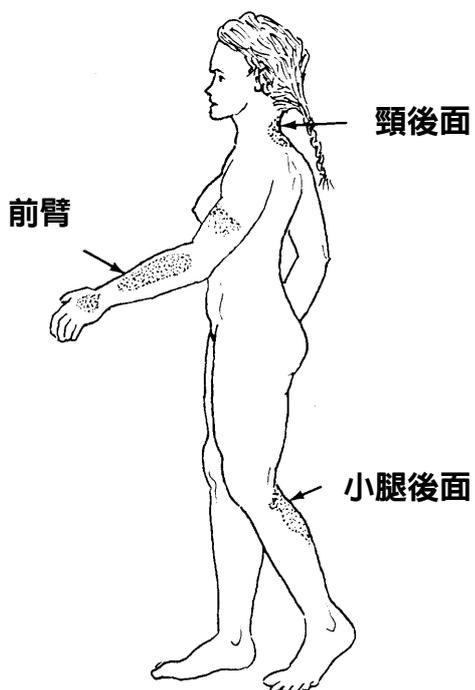


糙皮病（玉蜀黍疹，pellagra）及其他因營養不良引起的皮膚疾病

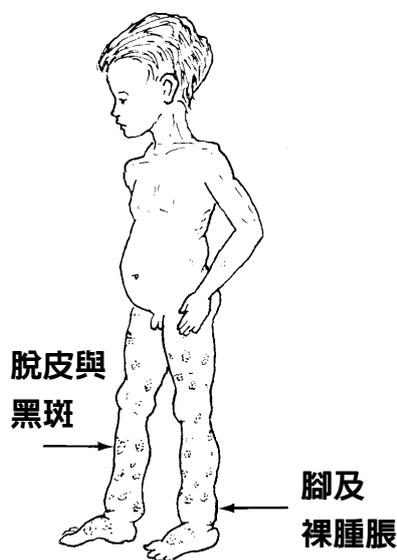
糙皮病是由於營養不良造成皮膚、消化道及神經系統的病變，通常由於病人只吃玉蜀黍及澱粉類食物，而沒有足夠的肉類、魚、豆、蛋、蔬菜、等富含建構身體的營養素所引起（11 章 110 頁）。

營養不良時的皮膚徵候

成人皮膚乾裂，在某些部位就如同晒傷造成的脫皮。



營養不良的小孩，四肢皮膚（腳，有時手也有）可能會有暗斑如瘀血或甚至脫皮的瘡；腳及踝可能水腫。



其他營養不良的症狀---如口角潰瘍、舌頭疼痛發紅、腹漲、胃口不佳、虛弱、消瘦等（11 章 112、113 頁）。

治療：

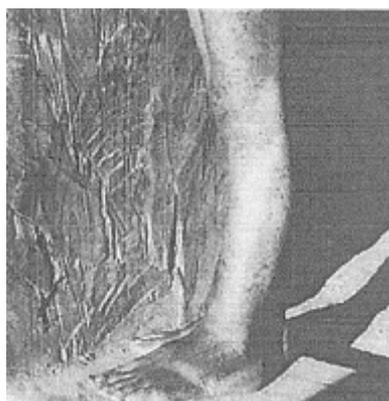
- 多吃雞、魚、蛋、肉、乳酪、豆、扁豆、花生等營養物。小麥比玉米更好（特別是全麥）。
- 嚴重的需要加添維他命，尤其高單位維他命 B（特別是菸鹼酸），啤酒酵母含大量的維他命 B，但攝取足夠營養的食物乃是最重要的。



病人未有足夠營養之前。

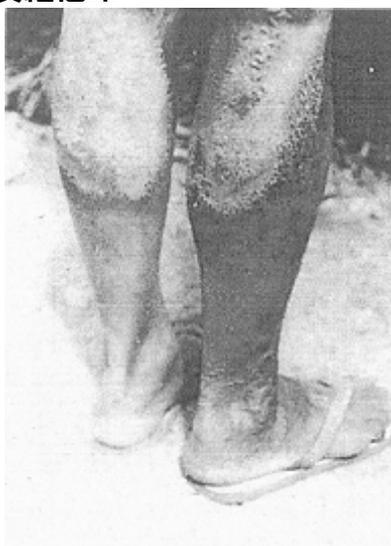


有了足夠營養之後。



男孩小腿和腳上的黑斑及腫是由於營養不良引起，他只吃玉蜀黍而沒有足夠的蛋白質及維他命。

他開始吃豆類及蛋一週後，前面皮膚問題便消失。



這種像灼傷的皮膚是由於營養不良引起，糙皮病的症候(15章208頁)。



這種白斑是由一種叫 Pinta 的傳染病引起(15章207頁)。

疣 (warts, Verrucae)

多數的疣長三至五年後，會自動消失，尤其是小孩子。腳底扁平疼痛的疣狀物稱「足底肩平疣」(有時要與「雞眼」區分)。

治療：

有些傳統的方法似乎很有效，但不宜用強酸或毒性植物治療，以免引起灼傷造成潰瘍，結果更嚴重。

- 有疼痛的腳底疣，可由醫生拿掉。
- 長在陰莖與陰道的疣，見其他單元(附錄二 402 頁)。



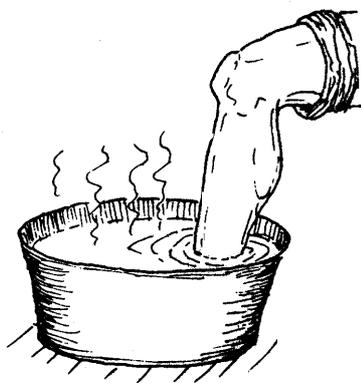
雞眼 (corns)

由變硬及變厚的皮膚構成，因鞋子對皮膚或足趾間的壓力造成，雞眼可能很痛。

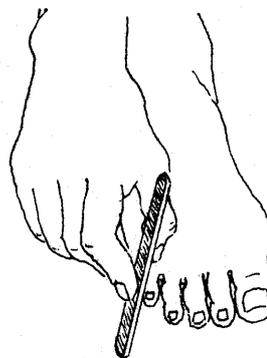
治療：

- 穿不會壓迫雞眼部位的鞋。
- 如要減輕不適可以：

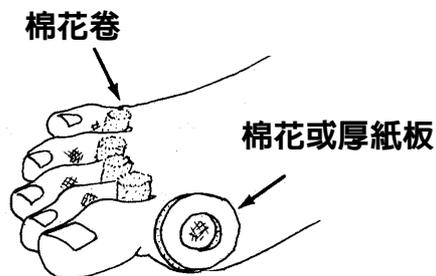
1. 泡在溫水中 15 分鐘



2. 用銼刀把它修平



3. 在雞眼旁塞一些填充物以減輕所受的壓力，再用柔軟的布把腳與趾頭整個包起來，好像一個厚墊般。最後在雞眼處切開一個洞以減輕來自衣物的直接壓迫。



粉刺及青春痘 (Acne)

年輕人有時在臉上、胸部及背部會有粉刺，尤其是油性皮膚的人。粉刺是白頭（含膿）或是黑頭（含污垢）的小腫塊，有時候會有疼痛及腫大。

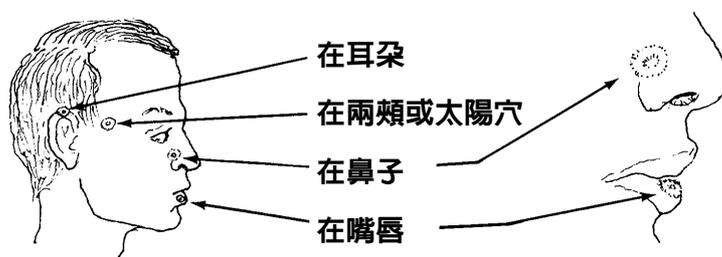
治療：

- 一天二次用肥皂及熱水洗臉。
- 儘可能二天洗一次頭髮。
- 照射陽光會有幫助，可減少粉刺胞的產生。
- 均衡的飲食，多喝水，足夠的睡眠。
- 勿用太油膩的皮膚保養品或洗髮精。
- 睡前用 1 份硫磺加 10 分酒精的溶液敷面。
- 如果上述方式治療失敗，有化膿狀況，需要用抗生素治療，如每天四顆四環黴素連續三天，之後一天二顆，有時需一天一到兩顆持續服用數個月之久。



皮膚癌 (cancer)

皮膚癌好發於淺色皮膚且日曬過度的人，好發部位為受日光照射最強的位置。



皮膚癌有許多不同形狀。通常是珍珠色澤中間有一凹陷的環狀病灶，它會慢慢生長。如果及早治療，皮膚癌大都不會有大危險，手術切除常能治癒，如有一不易癒合的病灶，懷疑是皮膚癌時，可請教醫生。

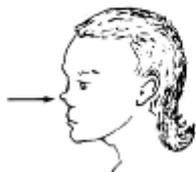
淺色皮膚的人防治皮膚癌之道在於防範日曬且常戴帽子，對曾得這皮膚癌但又必須在日曬工作者可使用保護皮膚的特別乳霜，氧化鋅軟膏便宜且效果很好。

皮膚及淋巴結核病 (Tuberculosis)

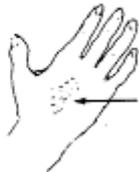
造成肺結核的細菌，有時會引起無痛性的皮膚及淋巴結核。

一般來說皮膚結核發病緩慢，可持續數月或數年之久反覆再發。淋巴腺結核多在頸部或頸骨與肩部間的鎖骨後上方，會長大、破裂、流膿，癒合，好好壞壞，但通常不痛。

造成變形的癭



慢性斑



皮膚潰瘍



大疣



治療：

所有慢性瘡潰瘍、淋巴結腫大，都要由醫生診治，經檢查才能知道原因。皮膚結核和肺結核的治療相似（14 章 180 頁），需要長期治療。皮膚恢復正常後還要繼續治療數個月之久，以防復發。

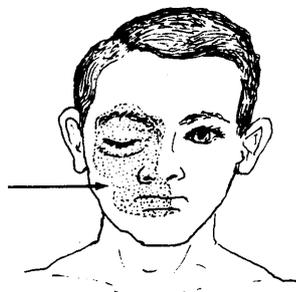


丹毒 (Erysipelas)

丹毒是種很痛，急性的皮膚感染，多在面部鼻側的皮膚，形成紅、腫、熱，界線明顯的斑塊，擴展迅速，常有發燒發冷及淋巴腫。

蜂窩組織炎 (Cellulitis)

亦為很痛、急性的皮膚感染，可發生於身上任何部位，通常因皮膚破損。相較於丹毒而言，它的感染通常較深，且界限不明顯。



治療：

丹毒與蜂窩性組織炎一樣，越快治療越好。用抗生素，盤尼西林錠劑 40 萬單位一天四次，嚴重的可用針劑普羅卡因盤尼西林 80 萬單位每天一次（附錄一 353 頁）。感染症狀消失後，還要再治療二天，可用熱敷及阿斯匹靈。

氣性壞疽 (Gas Gangrene)

是一種極度危險的傷口感染，有惡臭的灰褐色液流出，多半在外傷後 6 小時至 3 天左右發生，傷口邊的皮膚呈黑色水泡，肌肉內可能有氣泡，很快惡化，如不治療，幾天內會死亡。



治療：

- 儘可能擴大範圍切開傷口，用開水及肥皂清洗，清除壞死肌肉。如可能每兩小時用過氧化氫（雙氧水）清洗傷口一次。
- 每三小時注射一百萬單位的盤尼西林，如果可以，用 crystalline。
- 開放傷口，讓空氣進去。尋求醫療協助。

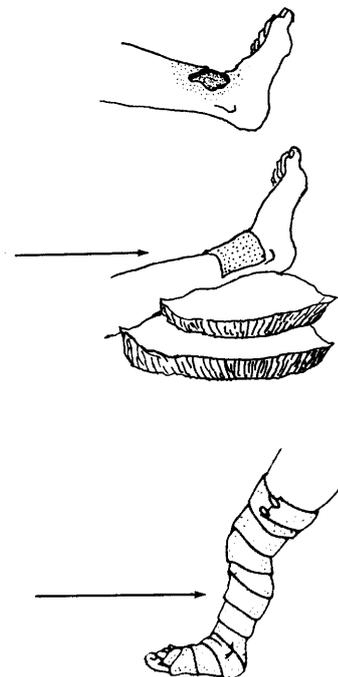
循環不良引起的皮膚潰瘍 (Ulcers)

皮膚潰瘍有許多的原因，但老年人足踝的慢性潰瘍（特別是年老婦女又有靜脈曲張時），常是因為血液循環不好，滯留在下肢，會引起很大的潰瘍，潰爛周圍的皮膚呈深藍色、發亮、皮膚變薄，整個下肢都腫脹。

治療：

此種潰瘍癒合得很慢，需要非常細心的照顧。

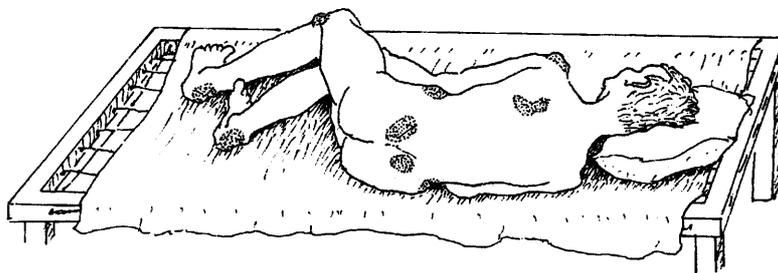
- **儘量保持抬高下肢。睡時用枕頭把腳墊高。白天時，每走 15~20 分鐘要休息並把腳抬高。行走會促進循環，靜坐或站立會使情況變壞。**
- 使用稀釋過的溫鹽水紗布敷傷口，再用乾淨的紗布覆蓋，要保持清潔（一公升開水加一匙鹽）。
- 在靜脈曲張部位，長期使用彈性繃帶或彈性襪以提供支持，即使潰瘍痊癒仍需繼續使用並把腳抬高，小心不要刮到或傷害纖弱的疤。
- 可用蜂蜜或砂糖處理傷口（15 章 214 頁）。



預防皮膚潰瘍---早期治療靜脈曲張（13 張 175 頁）。

褥瘡（或壓瘡） Bed Sores, Pressure Sores

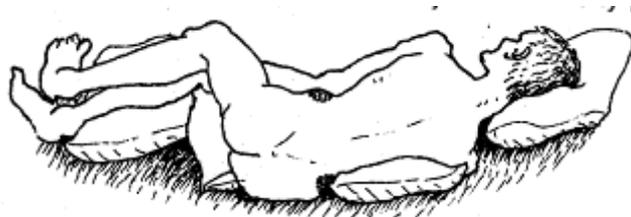
這些長期開放性傷口通常發生在很虛弱不能翻身的病人。這些傷口分布在骨頭突出而抵壓床褥的位置之處，如手腳關節、肩膀背部、臀部。



詳細的褥瘡介紹詳見本基金會「殘障村童」一書，或殘障婦女健康手冊第 114-117 頁。

如何預防褥瘡及治療：

- 每小時翻身由一邊到另一邊，面向上及面向下。
- 每天洗澡後用嬰兒油擦皮膚。
- 使用柔軟的床褥及被單且每天換洗，保持清潔。被尿液、大便、嘔吐物弄髒時，立刻換床單。
- 在病人骨骼突出處放枕頭使摩擦減少。



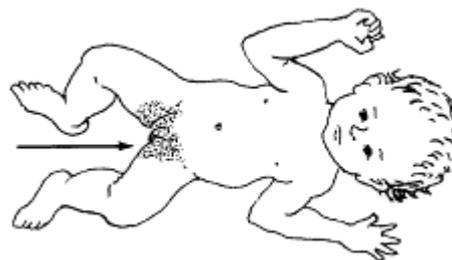
- 給病人足夠營養，如果吃得不好，需加維他命和鐵劑（11 章 118 頁）。
- 重病小孩最好常抱在媽媽膝上。
- 用泡過肥皂的冷開水清洗傷口，一天三次，同時將壞死組織清除再用冷開水沖洗一次。
- 爲了避免感染並加速癒合，用蜂蜜或糖填滿傷口，一天至少換二次。

如果蜂蜜因傷口滲溢而被稀釋，反而會滋養而非殺死病菌。

嬰孩的皮膚病

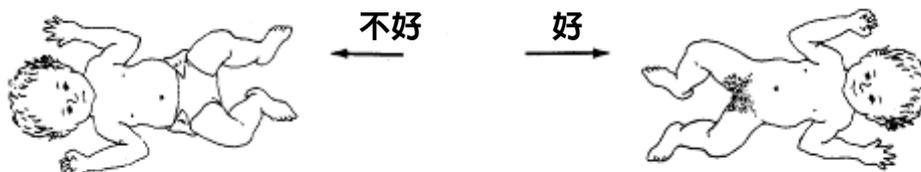
尿布疹 (Diaper Rash)

因尿濕的尿布及床褥未及時更換，刺激引起嬰孩大腿、臀部的紅疹。



治療：

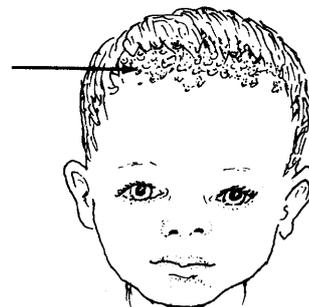
- 溫水清洗並擦乾。
- **為防止與治療尿布疹，嬰孩最好裸露，不包尿布，常晒太陽。**



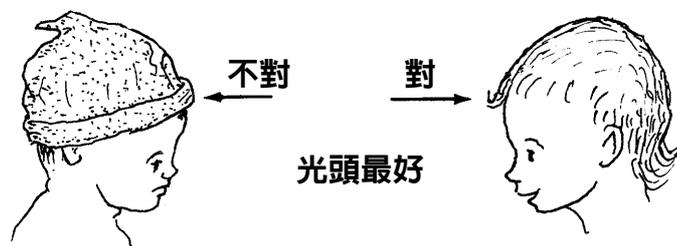
- 如要用尿布需常更換，洗淨尿布後再用醋水浸過。
- 最好不要用滑石粉，如要用，須待尿布疹完全好才可使用。

Dandruff 頭皮屑 (Cradle Cap, Seborrhea 脂漏性皮膚炎，皮脂腺炎)

Dandruff 是一種頭皮上片狀的油性黃、白痂，有時也會出現在臉頰、額頭、眉毛、鼻子或耳朵處。常會發紅，且較敏感。發生在嬰兒的原因通常是因為不常洗頭或太常覆蓋頭部造成。這也是愛滋病患者常見的問題。



- 天天洗頭，若可以的話用藥皂洗 (371 頁)。
- 用溫水浸濕的毛巾包住頭部，浸濕痂皮後，慢慢清除。
- 頭上不戴帽子，多接觸陽光及空氣。



如有發炎，治療同膿痂疹 (15 章 202 頁)。

濕疹 (Eczema)

徵候：

- 在小孩臉部、手上及手臂的紅色斑塊或紅疹，有時會長小水泡並滲液。
- 較大的小孩或成年人的濕疹，多半較乾燥，在膝蓋或手肘關節窩較常見。
- 開始時較像過敏反應，不像感染。

治療：

- 冷敷。
- 如有發炎（10章88頁），治療同膿痂疹（12章202頁）。
- 常照陽光。
- 厲害病灶需用腎上腺皮質素藥膏（附錄一371頁）或煤焦。



牛皮癬 (Psoriasis)

徵候：

- 如圖上位置，呈紅或藍灰色、厚、粗糙的斑塊，有銀色的脫屑。
- 是一種慢性皮膚病，不是感染，沒有傳染的危險，通常會持續一段時間或反覆出現。

治療：

- 多曬太陽，常有幫助。
- 浸泡海水有時有用。
- 要看醫生。
- 需長期治療。

