

“脚趾缝瘙痒脱皮，抓挠还容易破皮，是不是体内湿气太重？”

梅雨季真菌皮肤病高发 专家给出五条实用防护建议

连日阴雨笼罩宁波，闷热高湿的梅雨季已持续一周。空气湿度居高不下，衣物难以干透、室内通风不畅，潮湿密闭的环境成了真菌大肆繁殖的温床，加之市民日常久坐、衣物阴干、出汗后汗液无法快速挥发，皮肤屏障长期处于潮湿脆弱状态。

近期宁波市中西医结合医院皮肤科门诊中，真菌感染类皮肤病就诊量明显上升，手足癣（脚气、鹅掌风）、花斑癣（汗斑）成为高发病症。不少市民仅凭主观判断盲目护理、自行随意用药，致使皮肤瘙痒反复，病情久拖难愈。



医生正在门诊。

1 手足癣传染性极强 家庭成员易交叉感染

“马主任，我脚趾缝瘙痒脱皮，抓挠还容易破皮，是不是体内湿气太重？”门诊内，市民王女士（化姓）脱下鞋袜，指着脚趾间发白糜烂的皮肤向医生咨询。

该院皮肤科主任马启超副主任医师查看后解释，该症状并非单纯湿气问题，而是典型足癣，也就是俗称的脚气。梅雨季闷热潮湿，鞋袜透气性差、脚部易出汗，极易滋生真菌。王女士十分不解，每日坚持泡脚为何还会染病，怀疑是自身卫生不到位。

马启超表示，手足癣由皮肤癣菌感染引发，发病和环境潮湿、局部闷热、皮肤屏障受损、共用拖鞋毛巾等多种因素相关。过度清洗、频繁使用刺激性清洁产品搓揉皮肤，反而会破坏皮肤保护层，给真菌可乘之机。

2 胸背长出深浅色斑 当心花斑癣找上门

除手足癣外，花斑癣也是梅雨季高发皮肤问题。年轻患者小李（化姓）前来就诊，称胸背长出成片深浅不一斑块，轻微发痒，误以为是日晒形成的晒斑。

马启超介绍，这是花斑癣，又称汗斑，好发于胸背、肩颈、上臂等油脂分泌旺盛、易出汗的部位。梅雨季温热潮湿，出汗多、衣物贴身不透气，极易诱发本病。

小李担忧病症严重且具有强传染性，医生对此作出解答。花斑癣致病源为马拉色菌，这类真菌本就近附着在人体皮肤表面，一旦环境闷热潮湿、出汗量

大、免疫力下降或皮脂分泌旺盛，真菌便会大量增殖，形成圆形或不规则色斑，颜色涵盖白、褐、黄、粉等，皮损表面覆有细碎鳞屑。多数患者仅轻微瘙痒，无明显痛感，极易被忽视，不少人错当成白斑、晒斑拖延数月就诊，直接拉长治疗周期。该病虽无严重危害，但复发率极高，梅雨季、夏季若无法改善潮湿多汗、衣物不透气等诱因，治愈后仍可能再次发作。

手足癣传染性极强，共用拖鞋、洗脚盆、毛巾会造成家庭成员交叉感染，多数患者脚气常年反复，根源在于环境、衣物残留真菌持续侵袭。

马启超提醒，足癣久拖不治，可能诱发灰指甲、丹毒，引发继发性细菌感染，还会通过生活用品、浴室地面传染家人。

小李经真菌镜检确诊花斑癣后，马启超为其制定中西医结合诊疗方案，以抗真菌药物为主，搭配清热燥湿中药外用，并再三叮嘱必须足疗程治疗，不可皮疹消退就擅自停药。

马启超提醒，足癣久拖不治，可能诱发灰指甲、丹毒，引发继发性细菌感染，还会通过生活用品、浴室地面传染家人。

3 梅雨季防癣核心——干燥、透气、私物专用、规范诊疗

针对梅雨季真菌皮肤病高发情况，皮肤科医生给出五条实用防护建议——

维持皮肤干爽。洗澡、洗脚后及时擦干脚趾缝、腋下、胸背、腹股沟等易潮湿区域；运动出汗后立刻更换衣物，避免长期穿着汗湿衣物。鞋袜衣物彻底烘干。

保持贴身衣物干燥。阴雨天气袜子、内衣、鞋垫难晾晒，可借助烘干机、除湿机、吹风机完全吹干，切勿穿半干鞋袜；鞋子轮换穿戴，保持通风，少穿密闭不透气的鞋款。

个人用品单独使用。拖鞋、脚盆、毛巾、浴巾、指甲刀专人专用；家中若有足癣、灰指甲患者，需加强浴室地面清洁，严格分开私人物品，阻断交叉传染。

衣物鞋袜宽松透气。优先选择棉质吸汗面料，少穿紧身、不透气的衣裤鞋袜，减少皮肤长期闷热潮湿。

拒绝盲目用药、擅自停药。不少人皮肤发痒就涂抹激素类药膏，虽能短暂止痒，却无法根除真菌，甚至加重病情、掩盖症状。抗真菌治疗需遵循规范疗程，皮损好转后也要按医嘱巩固用药，降低复发概率。

记者 任诗好
通讯员 王红 徐锦龙

病理报告不再是“天书” “镜鉴课堂”进社区，教居民识癌、防癌

为持续推动党建与医疗服务深度融合，充分发挥党员先锋模范作用，近日，宁波市临床病理诊断中心组织党员医生走进海曙区白云街道安丰社区，开展“镜鉴课堂”病理科普进社区活动，为居民答疑解惑。

活动伊始，细胞病理科陶凤云副主任医师带来《拿到病理报告不用慌！教您快速看懂关键信息》专题讲座，吸引了众多居民到场聆听。陶凤云提到，不少居民拿到病理报告只看最终结论，跳过中间的描述内容，容易遗漏报告里的重要信息。随后，她逐一讲解病理报告的基本结构，并邀请现场居民判断肿瘤的良好恶性。台下居民纷纷举手参与，陶凤云一一耐心讲解，教居民们学看病理报告。

在病理报告咨询区，不少居民带着病理报告前来咨询。刘先生（化姓）专程替在上班的妻子咨询膝部肿瘤的病理诊断结果与后续处理方案。

刘先生的妻子今年年初接受了膝部软组织穿刺，病理提示为间充质巨细胞瘤。几个月后在医院完成肿块切除手术，术后病理诊断为腱鞘巨细胞瘤，提示需结合影像学判断病变属于局限性还是弥漫性，报告结果一直让家人感到担忧。

细胞病理科副主任顾昕主任医师逐一解答了刘先生的疑问，还电话联系了刘先生的妻子，向她解释结果含义，叮嘱其定期随访。“听完顾医生解答，我心里踏实了很多。”刘先生说。

活动现场，病理医生们邀请居民近距离体验显微镜操作，观察正常细胞与病变细胞的形态差异。70岁的章爷爷（化名）看完后说：“没想到癌细胞原来长这样！”

互动游戏区设置了健康知识问答大转盘、健康风险判断力挑战等趣味互动项目。“哪些习惯容易增加患癌风险”“哪些食物属于致癌物”……居民们在答题互动中加深对健康知识的理解。健康风险判断力挑战则模拟病理报告中的表述，居民根据理解把“无需担心”“定期复查”“及时就医”的贴纸贴在展板上，病理医生一一讲解、纠正误区，手把手教大家科学应对异常指标。

活动现场不时传来居民的讨论声，不少居民表示，以前总觉得癌症十分可怕，通过这次活动才知道，原来很多癌症风险因素是可以主动预防的。刚参与完游戏的社区居民陈女士（化姓）说：“看到报告上有异常，心



活动现场。

就慌了，自己能看懂是什么意思就不用太担心了。”

这场由宁波市临床病理诊断中心打造的“镜鉴课堂”病理科普进社区活动，既是该中心常态化病理科普工作的有效延伸，也是党建引领健康惠民服务的生动实践。活动现场，党员医生们全程跟进参与各项互动环节，在指导居民参与趣味健康游戏的同时，适时补充防癌科普内容，将专业的病理知识巧妙融入轻松有趣的体验场景，让社区居民在轻松的氛围中了解病理、掌握健康技能，在便民服务中切实感受暖心关怀。

接下来，宁波市临床病理诊断中心将持续走进社区、企业与校园，把健康送到大家身边！若您所在的社区、企业或学校有病理相关科普需求，欢迎联系我们！

记者 任诗好 通讯员 车倪