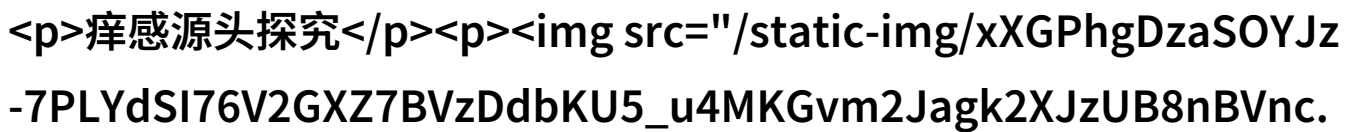


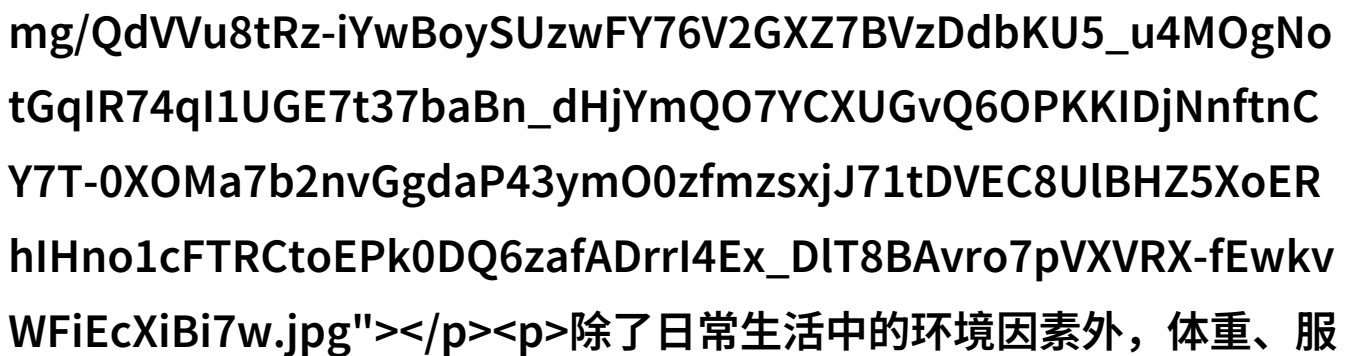
淑娟的痒感之谜揭开两腿间不测困扰的秘

痒感源头探究



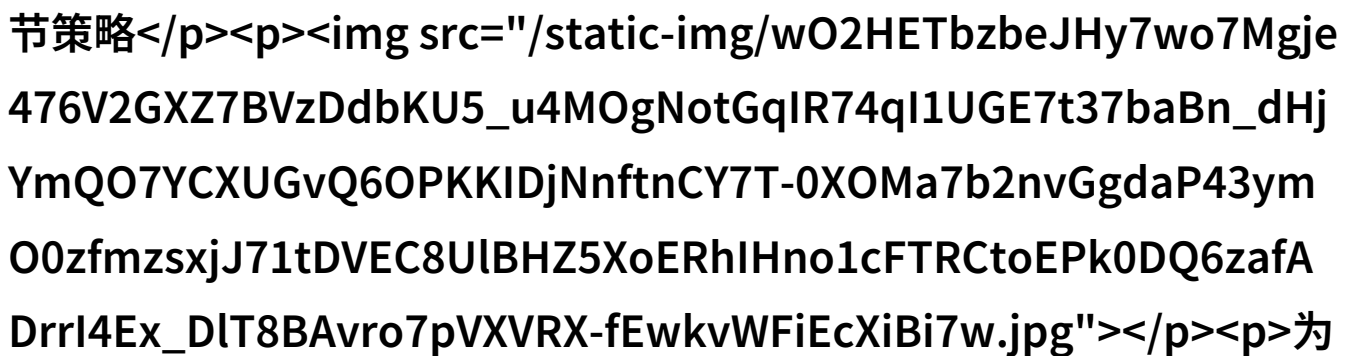
淑娟两腿间又痒了，这种感觉让她感到烦躁和不安。有时候，痒感可能是由皮肤上的微小刺激引起的，比如衣服摩擦、螨虫过剩或是细菌感染。

影响因素分析



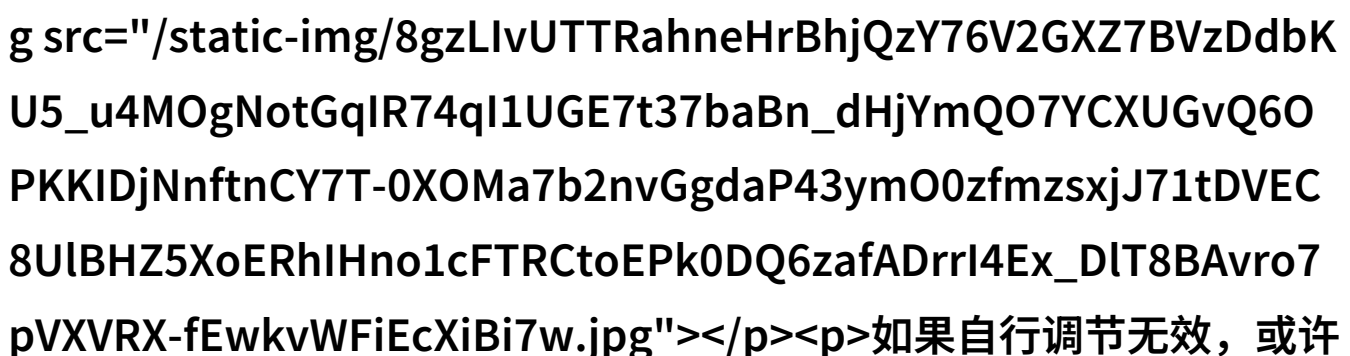
除了日常生活中的环境因素外，体重、服用某些药物以及气候变化也能影响人体的敏感度。例如，在干燥的天气中，皮肤更容易变干，从而增加了触发痒感的可能性。

自我调节策略



为了缓解这种不适，淑娟可以尝试一些自我调节方法，如保持身体清洁，不穿紧身衣物，并定期使用润肤乳液来滋润皮肤。此外，她还可以避免接触到可能引起过敏反应的物质。

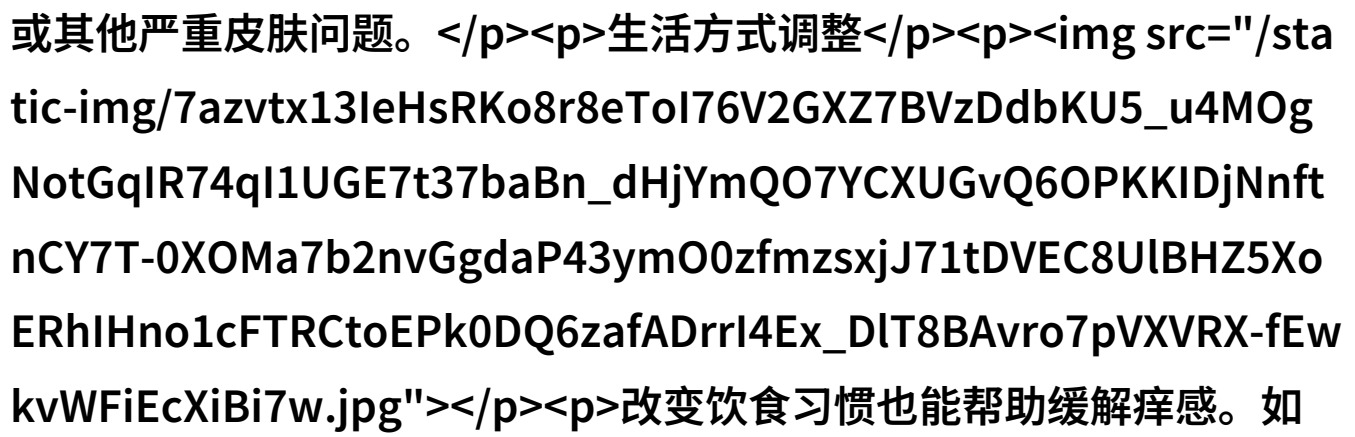
专业医疗咨询



如果自行调节无效，或许需要寻求专业医疗意见。在医生的指导下，可以进行必要的检查，如皮肤病史调查，以排除严重疾病可能导致的一般性症状，比如慢性荨麻疹

或其他严重皮肤问题。

生活方式调整



改变饮食习惯也能帮助缓解痒感。如果发现自己对某些食物过敏，那么应尽量避免这些食品。同时，如果有条件的话，可以考虑减少辛辣食物和酒精摄入，因为这两者都可能加剧肌肤的问题。

心理健康维护

在处理身体上的困扰时，也不要忽视心理健康。一旦开始变得焦虑或者抑郁，这会进一步恶化现有的状况。因此，与家人朋友交流自己的情绪，并寻求心理支持也是非常重要的一步。

[下载本文pdf文件](/pdf/749408-淑娟的痒感之谜揭开两腿间不测困扰的秘密.pdf)