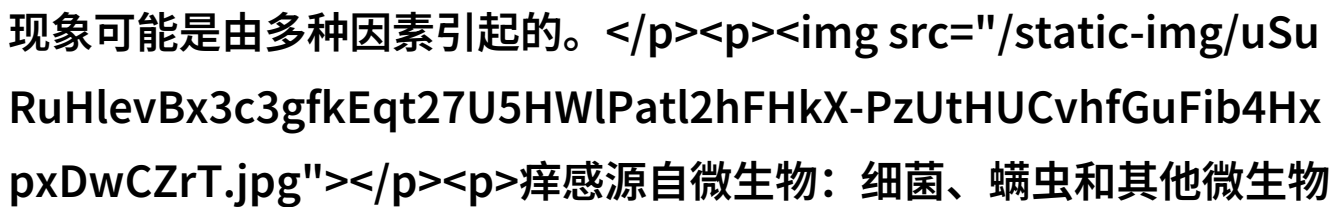


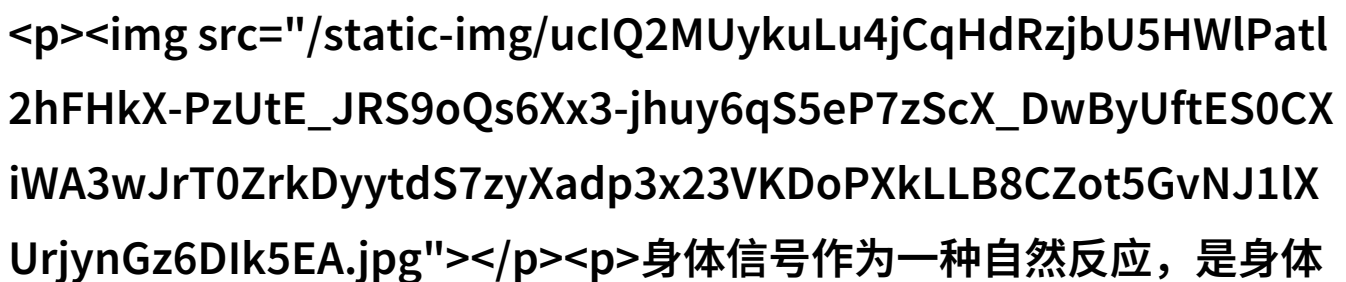
# 淑娟的痒意追寻身体信号背后的故事

淑娟的日常生活中，两腿间又痒了，这种感觉让她感到不适。这种

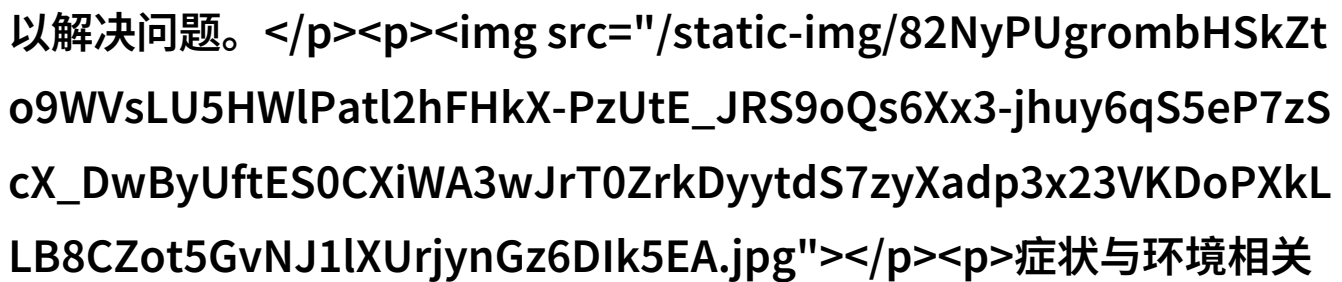
现象可能是由多种因素引起的。



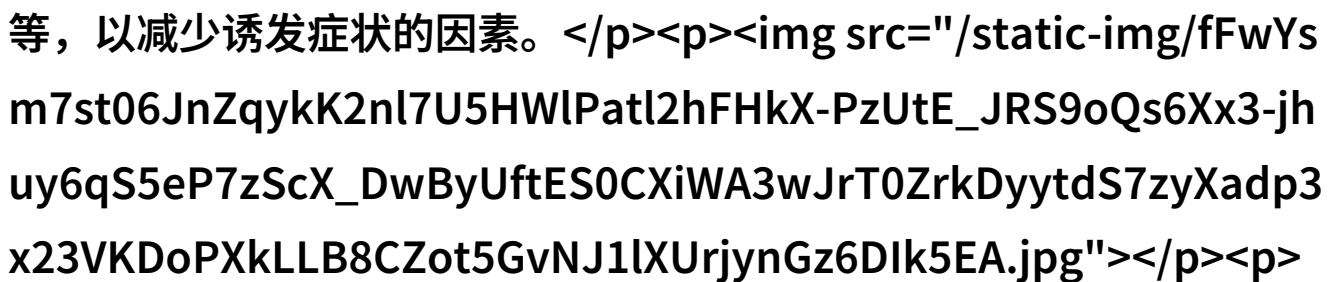
痒感源自微生物：细菌、螨虫和其他微生物在人体表面繁殖，会释放出化学物质刺激皮肤，使人产生瘙痒感。



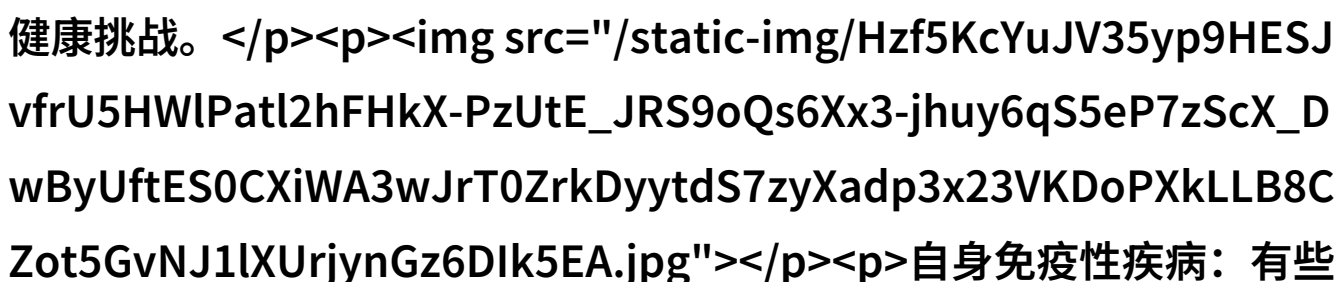
身体信号作为一种自然反应，是身体对外界环境的一种警示。对于淑娟来说，这个信号告诉她需要采取行动以解决问题。



症状与环境相关：如果淑娟发现自己经常在特定环境下出现这种症状，比如家里或工作场所，那么可能需要改变一些环节，如使用空气净化器、清洁床上用品等，以减少诱发症状的因素。



了解自身免疫系统也是很重要的，因为它可以帮助我们更好地应对各种健康挑战。



自身免疫性疾病：有些情况下，自己的免疫系统可能会错误地攻击正常细胞和组织，从而导致瘙痒。这时，可以考虑咨询医生进行进一步检查。

营养均衡也

同样重要，因为营养不良会影响皮肤健康，并且增加患病风险。

营养平衡对皮肤健康至关重要：确保摄入足够量的维生素C、E以及Omega-3脂肪酸，它们有助于保护皮肤并减少炎症。

对待身体信号要积极响应，不要忽视它们，这是保持健康的一个关键部分。

疼痛管理：如果淑娟经常感到瘙痒，她应该尝试不同的缓解方法，如使用冷水冲洗、避免摩擦或者用抗组胺药物来缓解症状。

最后，心理因素也不容忽视，有时候压力或焦虑也能引发或加剧这些症状。

心理调适技巧：通过练习冥想、深呼吸或瑜伽等放松技巧，可以帮助控制情绪并减轻身体上的不适。此外，与朋友和家人交流，也能提供情感支持。

[下载本文pdf文件](/pdf/485525-淑娟的痒意追寻身体信号背后的故事.pdf)