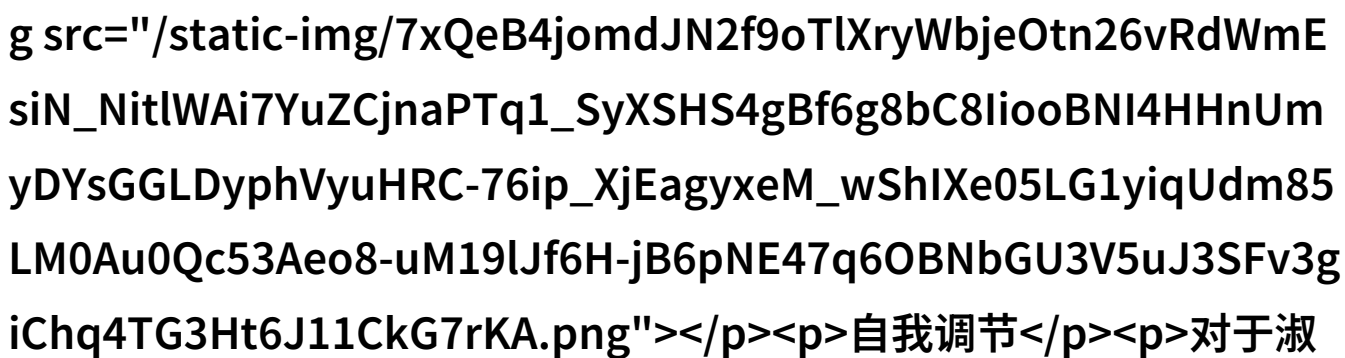


淑娟的痒感困扰

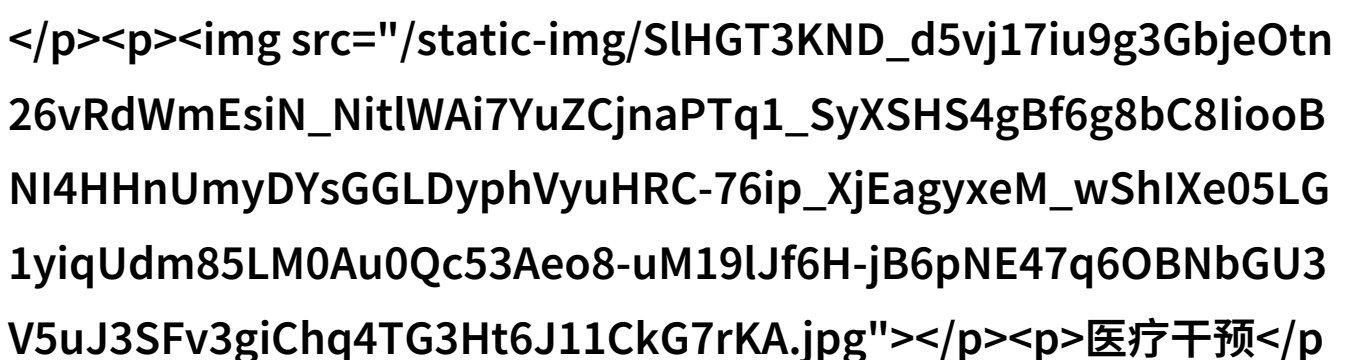
在日常生活中，人们常会遇到各种各样的不适感，其中包括身体上的痒感。对于淑娟来说，她的两腿间又痒了，这种感觉让她感到非常难受。



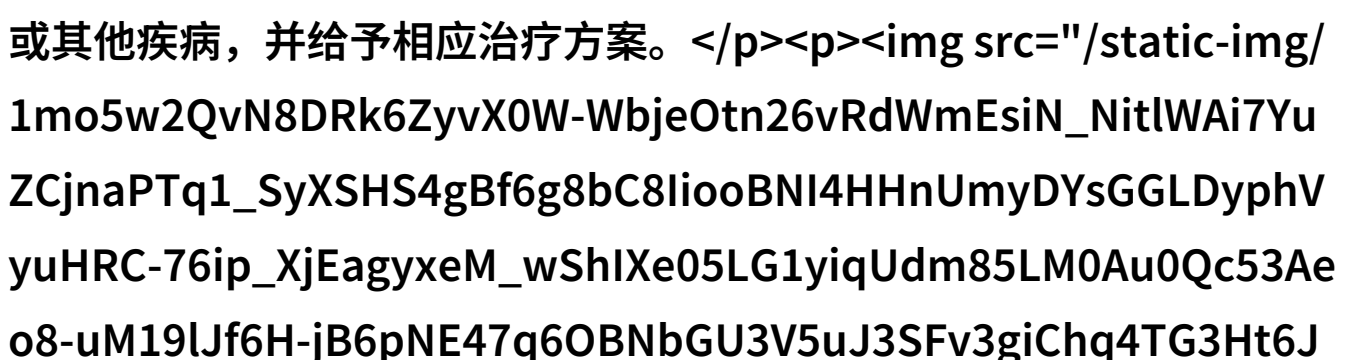
痒感的产生
淑娟两腿间又痒了，这种感觉可能是由多种原因引起的，比如皮肤接触到了某些刺激物质，或者是由于环境因素导致的过敏反应。在一些情况下，疾病也可能导致这种症状。



自我调节
对于淑娟来说，她可以尝试通过自我调节来缓解这种不适。她可以采取避免刺激性物质接触、保持清洁和干燥以及使用抗组胺药等措施来减轻痒感。

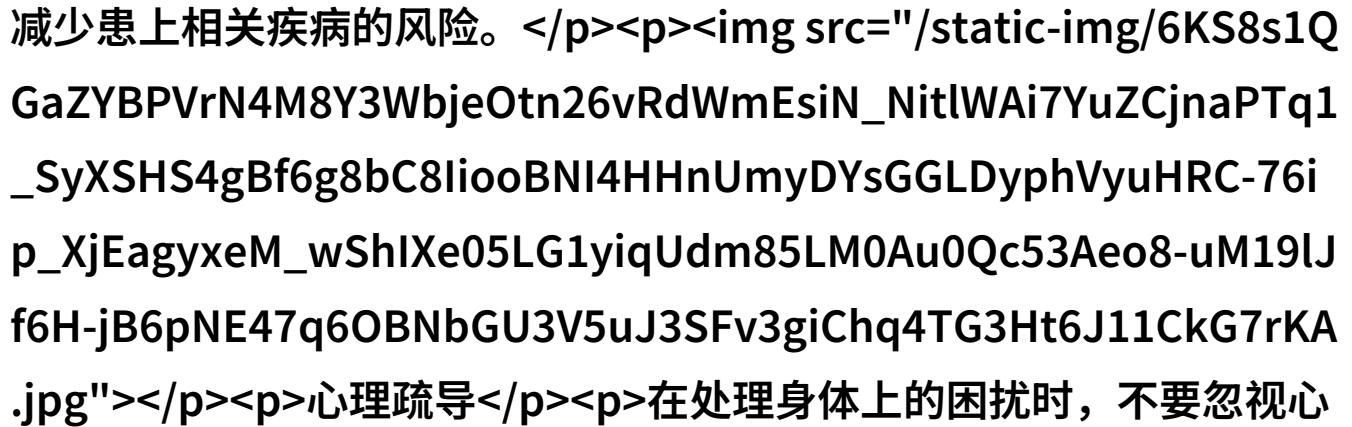


医疗干预
如果自我调节无法有效解决问题，那么就需要寻求专业医疗帮助。医生可能会建议进行皮肤检查，以确定是否存在严重的问题，如皮炎或其他疾病，并给予相应治疗方案。



生活方式调整
为了避免将来再次

出现类似问题，淑娟需要改变一些生活习惯，比如改善饮食习惯、增加体育锻炼和维持良好的睡眠质量等。这有助于提高整体健康水平，从而减少患上相关疾病的风险。



心理疏导

在处理身体上的困扰时，不要忽视心理方面的问题。情绪压力也能影响身体状态，因此合理的心理疏导对缓解不适至关重要。例如，可以通过冥想、瑜伽或与朋友交流等方式放松心情。

防范措施

最后，对于未来同样发生的情况，要采取预防措施，比如定期检查自己是否有过敏体质，以及注意个人卫生以减少外界刺激因素对身体造成影响。此外，在家中也应该保持一定程度的人工光照，以促进新陈代谢，为防止螨虫繁殖提供一个自然条件。

[下载本文pdf文件](/pdf/604484-淑娟的痒感困扰.pdf)