

远离银屑病 控制复发是关键

随着秋冬季节的到来,银屑病高发的季节也随之来临。银屑病是一种常见的、慢性反复发作的皮肤疾病,俗称“牛皮癣”。虽然这种病对身体健康没有太大影响,也不会传染,但是皮损的反复发作,对患者的心理状况和日常交往都会带来不小困扰。对于银屑病,皮肤科专家黄尧洲表示,虽然目前有许多治疗银屑病的药物和方法,但是还不能真正意义上根治银屑病。现阶段银屑病治疗的目的在于控制病情,减轻症状,减缓进程,尽量避免复发,提高患者生活质量。

黄尧洲

东城中医医院皮肤科主任医师,博士生导师,享受国务院特殊津贴专家。中国中医科学院西苑医院副院长,中华中医药学会皮肤病专业委员会会长。2003年抗击非典中任专家组组长,全面推行中西医结合治疗方案,自创“抗非典西苑一号”方,获得抗SARS特殊贡献奖。从事中西医结合临床工作三十余年,对各类皮肤病、内科常见病、多发病、疑难杂病有丰富的临床治疗经验,深受患者好评。

出诊时间:周三下午、周六上午



治疗银屑病细化分型很重要

银屑病典型的皮肤表现为鳞屑性红斑或斑块,患者通常身上会出现大小不等的发红及脱屑。按照分型类别,银屑病分为寻常型、关节型、脓疱型、红皮病型等。

黄尧洲表示,银屑病是一种很普遍的疾病,每个门诊日都会接诊不少银屑病患者。根据经验,北方患者多过南方,夏天发病多于冬季,少儿不容易长但也有偶发。且银屑病的诊疗比较复杂,容易误诊误治。具体而言,寻常

型银屑病的表现多种多样,像药疹,形成片状,容易当成皮炎治疗,也有大片的。关节型银屑病,很容易被当成类风湿性关节炎来治疗,与湿疹混淆。脂溢性皮炎,尤其是手足部的湿疹,往往和银屑病有关。

黄尧洲表示,对于银屑病的治疗,细化分型很重要。如针对手足部银屑病,就有脓疱型和局灶型。局灶型的可再分肢端皮炎型和长痣脓疱型,寻常型的银屑病也可再分为点滴型、斑块型

和蛎壳状的。

在治疗前,医生要弄清楚易导致银屑病发作的几个因素:遗传因素、免疫因素、感染因素、内分泌因素、精神因素、生活习惯、药物因素、环境因素。“看清楚最有可能诱发的病因,从源头上阻断致病因素防止复发和病情反复,并充分了解患者的病史,发病史、治疗史、用药史等,全面了解患者的当前疾病情况,另外开展相关检查,如果长期服药的患者就需要查肝肾功能、血常规、

过敏源等,充分了解患者的个人情况后,找到治疗的切入点,对症下药、分型施治。”

同时,黄尧洲提醒市民,银屑病的初期体现在嗓子疼,类似感冒的症状,过了一个星期,会出红点、屑皮,冬天快来了,市民要注意保暖,防止感冒,得了咽炎要及时控制,以免诱发银屑病。对于已发病的患者,首先要止痒、控制慢性炎症的复发,不轻易用外用膏药涂抹,不摸,只需泡水。

日常饮食结构应当均衡

为防止复发,银屑病患者饮食结构需要均衡。饮食均衡才能供给机体所必需的营养物质,才能有抵抗疾病的基础。同时,银屑病患者需要忌食辛辣刺激的食物,但有些患者却忌口太过,不吃任何肉类食物,一味吃素,这样反而更加不利于银屑病的恢复,只有饮食结构合理,营养均衡才能身体健康。具体可遵循以下几点:

- 1 饮食宜忌不能一概而论,若摄入某种食物后皮损加重,则应加以控制。要常吃一些含豆类或是其他乳制品的食物。豆类食品含大量的优质蛋白质、钙及维生素等。这样才可以更好地防止病情的复发。
- 2 银屑病患者饮食不宜过饱。饮食宜七八分饱,长期贪多求饱,既增加肠胃的消化吸收负担,又会诱发或加重心脑血管疾病,发生猝死。
- 3 注意维生素的重要性,维生素是银屑病患者维持生理功能的重要因素,特别是脑和神经代谢有着一定的关系,像是维生素B₁、B₆等。也可以多吃一些蔬菜来补充如生姜、芫荽、大头菜、香椿、西红柿等。
- 4 忌食辛辣刺激油腻的食物,多食用一些粗纤维食品,水果蔬菜等食疗如薏米红豆粥、凉拌苦瓜等;注意饮食调养,银屑病患者胃病者饮食应以温软淡素为宜,做到少吃多餐,定时定量,使胃中经常有食物中和胃酸。同时,患者还应注意进食时细嚼慢咽,以利于消化吸收,减轻胃肠负担。

北京晨报记者 张晓莉 祝凤岚

控制病情避免复发是治疗关键

众所周知,银屑病顽固难愈且反复发作,被称为“不死的癌症”。虽然目前有许多治疗银屑病的药物和方法,但是还不能真正意义上根治银屑病。黄尧洲表示,现阶段银屑病治疗的目的在于控制病情,减轻症状,减缓进程,尽量避免复发,提高患者生活质量。

从中医角度,银屑病皮损从发生到最后消退大致可分为三个时期:进行期、静止期、退行期,每个时期的治疗方式方法都不同,进行期主要是控制皮损的加重,静止期主要调节患者的内循环,退行期主要做巩固治疗,防止疾病反复。

黄尧洲教授根据《素问·至真要大论》:“诸病痒疮,皆属于心”;“诸湿肿满,皆属于脾”;“湿淫于内,治以苦热,佐以酸淡,以苦燥之,以淡泄之”;“热淫于内,治以咸寒,佐以甘苦”,结合寻常型银屑病临床上瘙痒,红斑,病

理上有细胞间水肿及真皮乳头水肿等表现,考虑部分寻常型银屑病的病性为湿、毒、热,病位在心、脾,发于皮肤,治以苦、寒,故以祛湿、解毒、清热立法。具体表现如下:

◆血热内蕴证

临床表现: 皮疹多呈点滴状,发展迅速,颜色鲜红,层层银屑,瘙痒剧烈,抓之血露;伴口干舌燥,咽喉疼痛,心烦易怒,大便干燥,小便黄赤;舌质红,苔薄黄,脉弦滑或数。

治法: 清热凉血,解毒消斑。

◆火毒炽盛证

临床表现: 全身皮肤潮红、肿胀、灼热痒痛,大量脱皮,或有密集小脓疱;伴壮热、口渴、头痛、畏寒,大便干燥,小便黄赤;舌红绛,苔黄腻,脉弦滑数。

治法: 清热泻火,凉血解毒。

◆湿毒蕴阻证

临床表现: 皮损多发生在腋窝、腹股沟等皱褶部位,红斑糜烂,痂屑黏厚,痒痒剧烈;或掌跖红斑、脓疱、脱皮;或伴关节酸痛、肿胀、下肢沉重;舌质红,苔黄腻,脉滑。

治法: 清利湿热,解毒通络。

◆气血瘀滞证

临床表现: 临床表现:皮损反复不愈,皮疹多呈斑块状,鳞屑较厚,颜色暗红;舌质紫暗有瘀点、瘀斑,脉涩或细缓。

治法: 活血化瘀,解毒通络。

◆血虚风燥证

临床表现: 病程较久,皮疹多呈斑片状,颜色淡红,鳞屑减