

青

BIANJIANFENG HUANZHE DE JIATING YANGHU

白癜风患者的…… 家庭养护

◆ 主编 李士华 赵 燕



 科学技术文献出版社

白癜风的患者的 家庭养护

主 编	李士华	赵 燕	
副主编	刘新风	陈丽萍	
编 委	齐晓宏	孙 宁	骆德昆
	赵 卫	刘玉霞	曹立峰
	高 勇	陈美娟	孙明平

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

白癜风患者家庭养护/李士华,赵燕主编. -北京:科学技术文献出版社,2008.4

ISBN 978-7-5023-5909-6

I. 白… II. ①李… ②赵… III. 白癜风-治疗 IV. R758.405

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 003440 号

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038
图书编辑部电话 (010)51501739
图书发行部电话 (010)51501720,(010)51501722(传真)
邮 购 部 电 话 (010)51501729
网 址 <http://www.stdph.com>
E-mail: stdph@istic.ac.cn
策 划 编 辑 李 洁
责 任 编 辑 周 玲
责 任 校 对 赵文珍
责 任 出 版 王杰馨
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 北京高迪印刷有限公司
版 (印) 次 2008 年 4 月第 1 版第 1 次印刷
开 本 850×1168 32 开
字 数 222 千
印 张 11
印 数 1~6000 册
定 价 19.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

前言

皮肤是人体最大的器官,它位于人体的表面,覆盖于全身,是人体抵御外界有害因素侵入的第一道防线,能有效地保护机体免受外界机械的、物理的、化学的刺激和生物性的侵袭损害,因此,具有十分重要的生理功能。

白癜风作为一种常见病,凡去过大医院治疗此病的患者可能都会有此体会,皮肤科的医生、专家均会说明此病恢复速度慢,完全治愈难,即使用同一种药物,因患者多种体能因素,往往亦会出现不同的治疗效果。

关于白癜风的发病机理,研究此病的专家有多种说法,概括起来有遗传因素、黑色素细胞自毁因素、内分泌失调因素、微量元素缺乏因素、微循环障碍因素、神经化学因子变异和自身免疫缺损因素等,而中医治疗多偏向于因肝肾阴虚、心肾不交、心脾两虚、风湿相挟、瘀血阻络等因素而发病。

白癜风作为一种皮肤色素脱失性疾病,病困难明,疗效欠佳,治愈率低,复发率高,是世界医学皮肤学科尚未解决的难题,然而近年来随意翻开一些地方报纸,治

疗白癜风的广告满天飞,极其诱人的广告词令不少患者上当受骗,损失钱财不说,最为重要的是延误了宝贵的最佳治疗时间。

治疗白癜风难,但并不是说不可治,只要坚持正规治疗,亦有一定的治愈率和显效率。对白癜风的治疗概括起来主要方法有:西药的内服外涂、光疗、免疫疗法,中医的内服、外涂、针灸、刮痧等疗法,其中中医治疗白癜风积累了许多成功经验。若采用中西医综合疗法,可能会取得更好的疗效,对白斑长期固定的患者近年来采用自体色素移植的办法亦不失为一种较好的补救措施。在此要忠告患者的是切忌病急乱投医,更不可轻信广告所谓的速效,医治此病应去专科医院、大医院的皮肤科。

本书力图以较精炼的语言,深入浅出地论述了白癜风发病机制的复杂性及诊断、治疗及家庭调理知识,由于水平所限,欠妥及错误之处在所难免,恳请读者不吝赐教,以便共同提高。在本书的编写过程中,对参考的文献资料和书籍,在此谨向原作者和出版单位表示诚挚的谢意。

编 者



(京)新登字 130 号

内 容 简 介

白癜风又称“白斑风”、“白驳病”等,是一种常见的多发性、获得性、特发性皮肤色素脱失病,易诊难治。长期以来由于对其病因与发病机理不甚明了,迄今还没有一种特异性的治疗方法能使所有患者获得治愈。部分治愈的患者,所有疗法奏效均较慢。对已患病的人来说,治愈白癜风或避免病损的进一步发展,不仅需要医生的努力,更需要患者的自我调理。

本书除全面系统地介绍中、西医对白癜风的一般药物治疗外,重点以浅显的语言向白癜风患者介绍了白癜风病的家庭调理常识及调理方法,旨在全面普及白癜风的基本知识,以充分调动白癜风患者自我调理的主观能动性,提高患者的自我康复意识和能力。本书既可作为白癜风患者自我调理的家庭医生,又可作为医务工作者的临床参考书。

·科学技术文献出版社是国家科学技术部系统惟一——
党中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为
了使您增长知识和才干。

目 录

1 白癜风概述	(1)
第一节 人体的皮肤	(2)
一、皮肤的组织结构	(2)
二、皮肤的生理功能	(8)
第二节 人类皮肤的颜色	(10)
第三节 白癜风的发病过程	(19)
第四节 白癜风发病情况	(22)
第五节 白癜风病常见的诱发因素	(24)
第六节 白癜风的危害	(31)
第七节 白癜风的防治意义	(32)
2 白癜风的诊断	(33)
第一节 临床表现	(34)
第二节 白癜风检查	(38)
一、实验室检查	(39)
二、组织病理检查	(41)
第三节 诊断与鉴别诊断	(41)
一、诊断	(42)
二、鉴别诊断	(42)
3 白癜风的西医治疗	(54)
第一节 西医对病因病机的认识	(55)

第二节 白癜风的分型及分期	(64)
第三节 西医治疗的原则	(68)
第四节 西医内治疗法	(70)
一、呋喃香豆素疗法	(70)
二、激素疗法	(73)
三、微量元素疗法	(77)
四、维生素疗法	(79)
五、免疫疗法	(79)
六、其他疗法	(82)
第五节 外治疗法	(83)
一、光化学疗法	(83)
二、局部涂药疗法	(89)
三、自血疗法	(97)
四、血液透析疗法	(98)
五、外科手术表皮移植	(98)
六、遮盖疗法	(108)
七、脱色疗法	(110)
八、纹色疗法	(111)
九、生物反馈疗法	(113)
4 白癜风的中医疗治	(116)
第一节 中医对病因病机的认识	(117)
第二节 白癜风的中医治疗原则	(119)
第三节 中医内服药物治疗	(120)
一、辨证治疗	(120)
二、中成药治疗	(125)



三、单味药治疗	(131)
四、内服验方	(137)
五、外治验方	(157)
第四节 针灸治疗	(176)
一、体针刺法	(177)
二、耳针疗法	(182)
三、梅花针疗法	(185)
四、火针疗法	(189)
五、艾灸疗法	(191)
第五节 刮痧疗法	(195)
第六节 拔罐疗法	(198)
第七节 穴位注射疗法	(204)
第八节 穴位埋线疗法	(206)
第九节 水光浴疗法	(209)
第十节 气功疗法	(210)
一、放松功法	(211)
二、三“8”运气法	(212)
5 白癜风的康复调理	(215)
第一节 白癜风的疗效判断标准	(216)
第二节 影响白癜风治疗疗效的因素	(218)
第三节 白癜风患者的自我保健	(223)
第四节 白癜风患者的护理	(225)
一、小儿白癜风的护理	(225)
二、老年白癜风的护理	(228)
第五节 饮食调理	(231)



一、白癜风患者宜常食食物 (231)

二、白癜风患者应禁忌食物 (240)

三、白癜风患者补充微量元素的食物 (241)

四、调理食谱 (243)

第六节 运动调理 (263)

一、慢跑 (263)

二、甩手 (266)

三、仰卧起坐 (267)

四、跳绳 (268)

五、太极拳 (270)

第七节 心理调理 (275)

一、白癜风患者心理压力的主要来源 (277)

二、不同病程阶段患者的心理调理 (280)

三、不同年龄患者的心理调理 (283)

6 白癜风的日常指导 (293)

第一节 治疗指导 (294)

一、就诊指导 (294)

二、治疗方案选择指导 (297)

三、患者配合治疗指导 (300)

四、用药指导 (303)

五、白癜风的进展期与稳定期区分指导 (304)

第二节 生活指导 (305)

一、日常生活指导 (306)

二、外出旅游指导 (310)

三、运动和休息指导 (310)

四、晒太阳指导 (312)



7 白癜风患者家庭养护

五、沐浴指导	(314)
六、饮酒指导	(316)
七、吸烟指导	(317)
八、婚育指导	(318)
第三节 误区指导	(322)
7 白癜风的预防	(329)
第一节 白癜风的早期识别	(330)
第二节 白癜风的预防	(331)
一、内因及相关方面预防	(332)
二、外因及相关方面预防	(334)
第三节 白癜风复发的预防	(337)
参考文献	(338)



1

白癜风概述

白癜风是皮肤病中三大顽症之一，是一种常见病、多发病，且其发病率有逐年增高的趋势。全世界不分种族、肤色、年龄、性别及地域均可发病，发病率约在1%~2%，我国大约在1%左右。

白癜风是一种常见多发的后天性色素减退性皮肤病，表现为局限性或泛发性色素脱失。本病不影响患者的生理功能，但因影响美容，给病人造成的心理上的负担和精神上的痛苦却是巨大的。因此，对本病的防治具有重要的现实意义。

第一节 人体的皮肤

皮肤是人体最大的组织器官，它被覆于人体表面，总重量占人体体重的5%~15%，总面积约为1.5~2平方米（新生儿约为0.21平方米），平均厚度（不包括皮下脂肪）约为0.5~4毫米。

皮肤的颜色因人种、年龄和部位的不同而有较大差异。皮肤的颜色主要由三种基本色调构成，即红色、黑色和黄色。黑色的深浅由皮肤中黑色素颗粒的多少决定；黄色的浓淡取决于皮肤角质层的厚薄；红色的隐现则与皮肤中微血管分布的疏密和血液流量的大小有关。

皮肤是直接参与人体整个生命活动过程的一个重要结构。一方面，皮肤通过神经体液与内脏器官紧密联系，外界环境的各种因素先作用于皮肤，然后通过内脏反射，影响内脏器官的功能；另一方面，内脏器官的功能变化，也能影响皮肤的结构和功能。在许多内、外因素的共同影响下，皮肤可以发生许许多多的疾病，白癜风就是一种常见的色素异常性皮肤病。所以，为了更好地了解白癜风的发病原因，了解一下皮肤的解剖和生理是十分重要的。

一、皮肤的组织结构

皮肤由表皮、真皮和皮下组织三部分组成，其间分布



了较为丰富的血管、淋巴管和皮肤附属器如毛囊、汗腺、皮脂腺等。

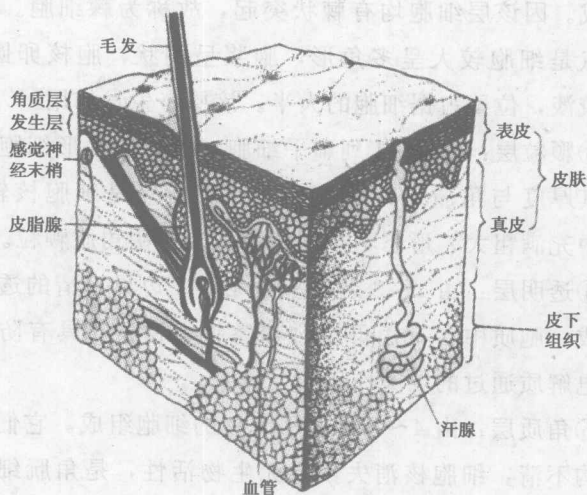


图1 人体的皮肤

1. 表皮

人体的表皮属于复层鳞状上皮，主要由角质细胞和树枝状细胞组成。

(1) 角质细胞：由基底层细胞分裂后，逐渐向皮肤表面推移，同时在细胞内合成角质蛋白，最终变成角质细胞而脱落。在此过程中，因细胞特点不同，由内向外依次分为五层：

①基底层：位于表皮的最深处，是一层低柱状上皮细胞。其特点是细胞较小，排列整齐规则，细胞核为卵圆形，核的上方胞质中含有色素颗粒。基底层中散布着黑色素



细胞。

②棘层：是表皮细胞最厚的一层，由4~8列多角形细胞构成。因该层细胞均有棘状突起，故称为棘细胞。其细胞特点是细胞较大呈多角形，胞浆呈网状，胞核卵圆形，颜色较淡，位置占据细胞的大半。该层有生发作用。

③颗粒层：由2~4列扁平细胞（梭状或菱形细胞）组成，其厚度与角质层的厚度成正比。特点是细胞核较小，胞浆中充满粗大、形态不规则的嗜碱性透明角质颗粒。

④透明层：由2~3列扁平、无核、边界不清的透明细胞组成。胞质中含有角母蛋白和磷脂类物质，具有防止水分和电解质通过的屏障作用。

⑤角质层：由4~8列扁平无核的细胞组成。它们的细胞结构不清，细胞核消失，已无生物活性，是角朊细胞分化到最后形成的一层保护物质。

上述基底细胞的分裂周期大约为12天。部分新生细胞向外推移，经棘细胞层达到颗粒层的最外层需要14天，再通过角质层而最后脱落又需14天，共约28天，称为角朊细胞的更新时间。

(2) 树枝状细胞：表皮中主要有三种树枝状细胞，即黑色素细胞、郎格罕斯细胞和未定型细胞。郎格罕斯细胞过去多认为是衰变的黑色素细胞，现在多数学者依据其具有吞噬细胞，摄取、处理和携带抗原等功能，认为它是一种具有特殊功能的细胞成分。未定型细胞可能是未分化的郎格罕斯细胞或黑色素细胞的前身，黑色素细胞与白癜风的发病有密切关系。



2. 真皮

真皮位于表皮的深面，主要功能是以其较强的韧性和弹性，承受外界挤压和摩擦，保护内部组织免受损伤。它来源于中胚叶，主要为结缔组织，由纤维母细胞所产生的胶原纤维、网状纤维、弹力纤维和基质组成。其间分布有少量的组织细胞和肥大细胞。真皮可分为乳头层和网状层，两层之间无明显界限。

(1) 胶原纤维：在乳头层内较细，走向不一，在网状层内则比较粗大，联结成束，交错排列。

(2) 网状纤维：是一种未成熟的胶原纤维，它常常环绕在毛囊、皮脂腺、汗腺和血管、神经周围。

(3) 弹力纤维：在网状层中平行或斜向排列，在真皮浅层则垂直排列伸向表皮与真皮的交界。

(4) 基质：是由纤维细胞产生的，它是没有固定形状、质地均匀一致的胶样物质，是进行各种物质交换的场所。

3. 皮下组织

皮下组织位于真皮之下，由真皮下部延续而来。它由疏松结缔组织和脂肪小叶构成，其间含有血管、神经、淋巴管、汗腺毛囊等。该层具有供应能量、减少散热、缓冲外界冲击力的作用。

4. 皮肤内含组织

皮肤内含组织包括毛发、爪甲、皮脂腺、汗腺、肌肉、血管、淋巴管和神经等，这些内含组织与皮肤协调一致，



共同完成局部或全身的种种生理机能。

(1) 毛发：毛发在人体分布很广，几乎遍及全身。毛发的功能很多，它能帮助调节体温，同时也是触觉器官。毛发由角化的表皮细胞构成，分为长毛、短毛和毳毛三种。毛发在皮肤上的部分称为毛干，毛囊内的部分叫毛根，毛根下部的膨大部分称为毛球。毛球下部呈凹陷状，真皮的结缔组织伸入其中构成毛乳头。毛球下部与毛乳头相接触处为毛基质，是毛发及毛囊的生长区，内有与色素形成有关的黑色素细胞。毛发在组织学上分为皮质、髓质和毛小皮三层，其中皮质上皮细胞胞浆中色素颗粒的含量决定着毛发的色泽。

(2) 指（趾）甲：位于手指、足趾远端的背侧面，是表皮角质层细胞增厚而形成的板状结构，是硬质角蛋白构成的致密半透明的板片，它可分为甲板和甲根两部分。紧接甲板周围的皮肤称为甲廓，由近端甲廓覆盖的部分称为甲根。甲后发白的半月形白色区称为甲半月。甲板下面为甲床，甲根与甲半月下面的甲床为甲母，甲母是甲的生成区。

(3) 皮脂腺：除掌、跖部位外，广泛分布于周身皮肤，尤其以头皮、面部、前胸、肩胛间最多。它由腺体和导管组成，所释放的分泌物，称为皮脂，具有滋润皮肤、保护皮肤的作用。

(4) 汗腺：汗腺分泌汗液，经导管部排泄到皮肤表面，能湿润皮肤，排出部分水和离子，有助于调节体温和水电平衡。此外，也排泄少量含氮代谢产物。汗腺广泛分布于周身各处，其中以掌、跖部位最多。按分泌性质不同可分

