

图说 白癜风 康复

主审——杨秀敏 编著——刘文斌
插图——刘凯茜



- 白癜风是可以治好的
- 白斑≠白癜风，您的孩子可能不是白癜风
- 量体裁衣，治病也“量体”，您听说过吗

居家康复丛书

图说

白癜风康复



总主编 励建安 黄晓琳
主 审 杨秀敏
编 著 刘文斌
插 图 刘凯茜



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图说白癜风康复 / 刘文斌编著. — 北京 : 人民卫生出版社, 2017
(居家康复丛书)

ISBN 978-7-117-24743-6

I. ①图… II. ①刘… III. ①白癜风-康复-图解
IV. ①R758.409-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 158007 号

人卫智网	www.ipmph.com	医学教育、学术、考试、健康, 购书智慧智能综合服务平台
人卫官网	www.pmph.com	人卫官方资讯发布平台

版权所有, 侵权必究!

居家康复丛书—图说白癜风康复

编 著: 刘文斌

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京顶佳世纪印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787 × 1092 1/32 印张: 3

字 数: 59 千字

版 次: 2017 年 8 月第 1 版 2017 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-24743-6/R · 24744

定 价: 18.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)



刘文斌

首都医科大学附属北京同仁医院皮肤性病科副主任医师，医学博士，北京中西医结合学会皮肤性病学会分会委员。擅长白癜风、遗传性皮肤病等疾病的诊治，主攻方向为皮肤病理。参加过央视 CCTV-10《健康之路》、CCTV-1《人口》、北京卫视《健康北京》、贵州卫视原《最强大夫》等栏目的录制 30 余期，丁香医生签约作者。



康复，是指综合地、协调地应用医学的、教育的、社会的、职业的各种措施，使病、伤、残者已经丧失的功能，能尽快地、最大可能地得到恢复和重建，使他们在体格上、精神上、社会上和经济上的能力得到尽可能的恢复，使他们重新走向生活，走向工作，走向社会。康复不仅针对疾病而且着眼于整个人，从生理上、功能上和心理上进行全面康复。

世界卫生组织在 2011 年颁布的最新世界残疾报告中指出，每个人一生中或早或晚都要经历功能障碍或者残疾，这是人类的一种生存方式。换句话说，康复跟每个人都相关。我们的周围每时每刻都可以找到有功能障碍的普通人，调动患者的内在因素，积极地来改变患者对环境的适应能力，同时改造外部环境，达到人和环境的和谐统一，这就是中国的传统理念——天人合一，也就是康复的目标。

现在的医学概念认为，康复医疗和临床治疗以及预防的关系已经不再是一个简单的时间顺序，而应该是交织在一起的服务链。我们知道，92%的疾病是不能完全治愈的，会有各种类型的功能障碍遗留下来，这些功能障碍问题的解决不是药物可以控制的，那就需要康复医疗。由此可见，预防、治疗、康复是一个完整的服务链，其重要性可见一斑。

康复医疗是让人回归家庭和社会的保障，积极的生活方式、运动锻炼、合理的饮食、好的心态、避免不良的生活习惯，这些都是康复医疗。康复是一项有益的投资，能提高人类的能力，其普及和推广的积极意义将惠及整个国家和大众，这是件大事情。



我们的医学模式正在改变。过去，我们的注意力往往集中在患者的身体功能和结构上，也就是说我们把患者当作一个患了病的器官、组织或者系统来看待，现在我们更多的是要看个人的活动和参与。国际上越来越重视作业的治疗和职业治疗，不是指疾病的痊愈，而是指社会角色的恢复，这就是我们讲了多年的“回归社会”。由于康复治疗以重返工作、重返社会作为核心目标，因此我们的思路要从过去的“我希望有损坏的组织器官得以痊愈”，转向提升功能和重返社会。

康复医学更多的是理念，是思路。我一直记得国际康复医学会前主席奥克·肖特的一句话，“什么是康复，康复就是教育”。所有的康复治疗都应该要求每个人的主动参与，而康复需要做的就是教育每个人，让大家知道问题所在，理解问题，并树立信心去一步一步解决问题。在康复过程中，每个人都会惊喜地发现自己的变化以及人类战胜疾病的潜质，在改善各种功能的同时也改变了心态，培养出积极乐观的人生态度。



康复科普系列丛书将覆盖肩颈痛、高血压、糖尿病、脑卒中、运动创伤、慢性阻塞性肺炎等上百种常见病的居家康复常识，请大家能给予康复更多地理解，让更多的功能性障碍的患者获益，赢得最佳治疗时机，重拾生活的信心，获得生命的尊严。这是康复科普丛书的目标，让我们共同努力，因为这关系到你我每个人的健康。

励建安

主任医师、教授、博导

美国国家医学科学院外籍院士

国际物理医学与康复医学会前主席

中华医学会物理医学与康复学分会主任委员

江苏省康复医学会会长

白癜风是可以治好的

白癜风，一种严重影响患者容貌和社会交往的皮肤病，在老百姓印象里，属于“顽疾”，易诊难治。在多年行医过程中，我发现很多皮肤病专业以外的医务工作者，对白癜风的印象也停留在老的观念里，这些固有印象，阻碍了疾病的康复。

随着医学的发展，白癜风已经有了综合治疗手段，可以说已经不再是“不治之症”，据临床观察，通过患者与医生的密切配合，采用综合治疗措施，白癜风的治愈率还是很高的。

在临床中，常常遇到各种患者：有的患者恨不得马上见效，治疗周期一长，就难以坚持；或者也有不少白癜风患者，由于缺乏对治疗的信心，干脆放弃治疗。这样的病例令人惋惜，如果更多人知道疾病的真相，就会极大改变这个疾病的预后和康复。疾病来去皆有其规律，只有认识它的规律，掌握应对疾病的知识，与医生共同制定个体化治疗方案，并坚持治疗，树立战胜疾病的信心，才能最终康复。

本书取材于真实的临床故事，经过了作者的细心润色和描述，是一本适合患者和家属阅读使用的患者教育手册。同时，由于本书故事情节生动诙谐，轻松易读，也推荐作为普通百姓的随身读物，以更新对该病的认识。

要想改善一个疾病的预后与康复，就让我们先从认识疾病开始吧。



刘文斌

2017年6月8日于北京

目录

1

医生不说不知道

- | | | |
|----|--------|----|
| 01 | 信心 | 2 |
| 02 | “量体” | 6 |
| 03 | “话疗” 1 | 11 |
| 04 | “话疗” 2 | 14 |
| 05 | 互相成全 | 20 |
| 06 | 白斑≠白癜风 | 25 |

2

激素不可怕

- | | | |
|----|----------------|----|
| 07 | 激素不可怕之口服激素的副作用 | 32 |
| 08 | 激素不可怕之口服激素的应用 | 39 |
| 09 | 激素不可怕之外用激素的副作用 | 42 |
| 10 | 激素不可怕之外用激素与白癜风 | 47 |

3

白癜风是可以治好的

- | | | |
|----|------------------------|----|
| 11 | 白癜风是可以治好的之中医中药的治疗 | 52 |
| 12 | 白癜风是可以治好的之外用钙调神经磷酸酶抑制剂 | 55 |
| 13 | 白癜风是可以治好的之光疗一 | 58 |
| 14 | 白癜风是可以治好的之光疗二 | 61 |
| 15 | 白癜风的外科治疗 | 64 |

4

走出误区

- | | | |
|----|-----------|----|
| 16 | 小白里的“魏则西” | 68 |
| 17 | 白就白吧 | 72 |
| 18 | 祛白我们一直在努力 | 75 |

后记

写在“世界白癜风日”

77

小奇

小故事

1

医生不说不知道



01 信心

问了，我妹妹说她是内科大夫不是很了解，据说是没什么好办法，她说再帮你问问她同事皮肤科的刘大夫。

张姐，昨天拜托您问白癜风的事，有消息了吗？



刘大夫，白癜风还是没有办法治好是吗？



小故事

“张姐，昨天拜托您帮我问白癜风的事儿，有消息了吗？”

“问了，我妹妹说她是内科大夫不是很了解，据说没什么好办法，她说再帮你问问她同事皮肤科的刘大夫。”

……

内科张大夫：“刘大夫，白癜风还是没法治好是吗？”

刘大夫：“有办法啊！现在有好多效果不错的治疗方法，好多病人都能治好。”

内科张大夫：“噢！是吗？哪天您门诊，我让我那熟人找您看看吧！”

很多患者问我这个问题，他们会举病友和知名人士患病的例子问我，那些患者没有找我诊疗过，具体情况我不了解，但是不夸张地说，白癜风现在总的治疗有效率已经超过70%了，是不是出乎了您的意料？您还在悲观地认为白癜风没法治吗？有些病的治疗效果会被悲观化，白癜风就是典型的一种。

如何让您落到这70%里，首当其冲就是要**树立信心**！

信心真的是能很大程度影响最终的治疗效果，我说我们有信心不是诳语，是有科学依据的。

首先白癜风现在有了很多有效的治疗方法，仅外用药物就有很多种：比如光敏剂：补骨脂酊；激素类药膏：艾洛



当然啊！
治疗有效率已经
超过 70%
最重要的就是
树立自信！



松、卤米松；还有他克莫司软膏等等。另外还有副作用小，但治疗效果很肯定的光疗：NB-UVB，308nm 准分子激光。进展期的患者可用口服药物，对于稳定期的患者咱们有外科的治疗方法，包括表皮移植、甚至黑素细胞移植等，都有不错的效果，我们还有什么需要悲观的呢？

当然白癜风的治疗起效慢，治疗周期长，少则几个月多则几年，期间会花费患者大量的时间、精力、金钱等。只有坚定信心才会有好的治疗效果。

另外研究表明白癜风和精神情绪有明确的关系，我的好多患者都是在考试、求职、家庭变故等不良刺激的时候发病或加重的。我曾经有一个小患者，6岁的小男孩，面部、颈部各发生了一处白癜风，仔细追问下，得知他得病前半年妈



妈去了日本打工，一年的时间不能回来，他那年又正好上一年级，妈妈的离开加上入学的不适应可能是得白癜风的诱因。妈妈回来后，带他来看病，经过半年时间的积极治疗，孩子完全好了。有意思的是这个小朋友治疗结束后，他的一个老师也有白癜风，知道后也找我来看病，见面了解情况后，我告诉他估计治疗效果不会像他学生那样好，至少起效不会那么快，让他有个心理准备，他不太愿意接受这样的答案，问我为什么他就不能像那个孩子那样很快地治好。我告诉他白癜风能不能好，多久能好，不只是我的医疗水平所能左右的，还受很多患者自身情况的影响。

影响白癜风治疗效果的因素有哪些呢？咱们下期分解。

