

资深专家 图解百病

总主编◎魏保生

银屑病

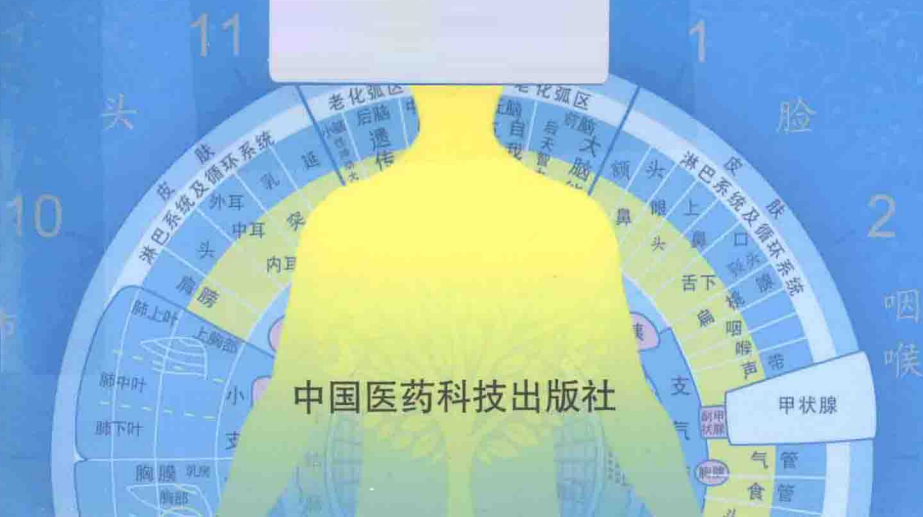
YINXIEBING

主编 尤蔚

一线专家倾力打造

用最浅显的图表，最权威的声音

科学指导您的饮食起居及预防保健



中国医药科技出版社

资深专家

图解百病

银屑病

YIN XIE BING

尤 蔚◎主编

中国医药科技出版社

内 容 提 要

《资深专家 图解百病》丛书是由专科医生把关而权威可靠、科普作家润色而趣味横生、专业绘画插图而易看易懂、网络平台互动而增值实惠的一套医学科普图书。

作为该丛书之一的《银屑病》分册，本书针对银屑病的病因、临床表现、鉴别诊断、治疗方法和常见治疗误区，以及预防康复等，做了全面、科学、细致、风趣的讲解，要言不烦，通俗易懂。与同类书相比，具有可读性强、操作容易和紧跟诊治进展的特点，是一本难得的贴心保健科普好书。适合银屑病患者和高危人群参阅。

图书在版编目 (CIP) 数据

银屑病 / 尤蔚主编. —北京 : 中国医药科技出版社, 2014.3

(资深专家图解百病)

ISBN 978-7-5067-6546-6

I. ①银… II. ①尤… III. ①银屑病—防治—图解 IV. ①R758.63-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 316963 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 腾莺图文

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行 : 010-62227427 邮购 : 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 850 × 1168mm $\frac{1}{32}$

印张 4 $\frac{1}{2}$

字数 95 千字

版次 2014 年 3 月第 1 版

印次 2014 年 3 月第 1 次印刷

印刷 三河市汇鑫印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN978-7-5067-6546-6

定价 15.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

《资深专家 图解百病》丛书

编 委 会

总主编 魏保生

编 委 (按姓氏笔画排序)

马金凤 王建国 尤 蔚 牛换香

付 涛 付丽珠 吕晓红 刘 凯

刘 颖 刘红旗 刘保陞 齐国海

许兰芬 周 萃 韩彦方 魏保生

前 言

人的一生追求的东西太多，事业、权力、地位、金钱、爱情……，但这一切如果没有健康作载体，都成了“浮云”。地位是暂时的，荣誉是过去的，金钱是身外的，唯有健康是自己的！健康是唯一不能被剥夺的财富！没有健康就没有一切！

那么，什么是健康呢？世界卫生组织提出：健康是身体、心理与社会的完美状态，而不仅仅是没有疾病或不虚弱。影响健康、导致疾病的主要危险因素包括以下几个方面：环境（占17%）、遗传（人类的生物因素，占15%）、保健服务（医疗条件，占8%）、行为和生活方式（占60%）。其中，行为和生活方式引起的慢性病占有一半以上的比例。所谓慢性病，是慢性非传染性疾病的简称，是指以生活方式、环境危险因素为主引起的心脑血管疾病、肿瘤、糖尿病、慢性呼吸道疾病等为代表的一组疾病。慢性病的特点有：发病隐匿，潜伏期长；找不到病原体，只有危险

因素；多因素致病，一果多因；一体多病，一因多果；相互关联，共同依存；增长幅度加快，发病年龄呈年轻化（井喷状态）。令人担忧的严峻现实是：

- 吸烟率居高不下
- 80% 以上的人食盐、食油摄入超过推荐标准
- 50% 的人蔬菜、水果摄入不足，体育锻炼比例较低
- 超重者超过 3 亿，肥胖者超过 1 亿
- 高血压病患者超过 2 亿
- 糖尿病患者超过 9000 万
- 高脂血症患者超过 3000 万

面对如此触目惊心的数字，该如何预防慢性病？维护健康靠什么？

靠钱吗？答案是否定的。钱买不来健康，目前国内养生保健市场很大，受健康信息供不应求和法律保障体系不健全的影响，一些伪专家和某些媒体不断推出不科学的养生观：鸡血疗法、卤碱疗法、绿豆疗法、泥鳅疗法……还推出不少所谓的保健品。有些人不惜花重金跟着广告追健康，结果越追越不健康，他们被伪科学忽悠了。

靠医院和医生吗？答案也是否定的。医生、新设备也无法保证你健康。举例来说：以前没有冠状动脉支架，现在市场销售额每年超过 200 亿美金。支架的使用对减少二次心肌梗死的

风险非常有效(80%~90%),但在6个月内有10%~20%再堵上。于是发明了带抗凝药的支架,更加昂贵。有的人安装好多个支架,心脏都快成“铁疙瘩”了,最后也难逃心衰的厄运。

其实,健康的金钥匙就掌握在自己手中,预防慢性病要靠自我健康管理,最好的医生是自己,最好的处方是知识。那么我们这套《资深专家 图解百病》丛书就是为了帮助大家成为自我健康管理的能手。

《资深专家 图解百病》丛书集权威、趣味、科普和实惠于一体。有四大特色:

- 专科医生把关而权威可靠
- 科普作家润色而趣味横生
- 专业绘画插图而易看易懂
- 网络平台互动而增值实惠

具体来讲,本丛书的各个分册从每个疾病的发病情况、如何发生、有什么症状、需要做哪些检查而确定诊断等进行了具体的介绍,并提出了相应的治疗原则、具体策略和预防调养措施,力求读者能够彻底了解疾病,知道如何确定自己是否患有该种疾病、如何选择正确的治疗方法、怎样调节饮食、合理运动、日常生活注意事项和心理调整,从而活出健康、活出精彩。

本丛书的内容较为全面、细致,既有理论的阐述,又有具体方法的介绍,并引用新的、权威的观点及数据;形式方面,书中文、

图、表并茂，方便读者阅读理解。具有科学性、实用性、通俗性和新颖性，是一套难得的保健科普图书。

为更好地为大家服务，请您提出宝贵建议或咨询。我们的腾讯 QQ 号:512560243; 腾讯微信号:18610734968; 新浪博客和微博:
<http://blog.sina.com.cn/mekangbbs>。

编 者

2014 年 2 月

- 1 此“癣”非彼“癣”(2)
- 2 银屑病并非现代人的“专利”(2)
- 3 银屑病是一种传染病吗(4)
- 4 银屑病的治疗要趁早(5)
- 5 银屑病能治愈吗(5)
- 6 银屑病的危害(6)
- 7 不可轻信偏方(7)
- 8 银屑病会癌变吗(8)
- 9 你对皮肤知多少(8)
- 10 不幸的不仅仅是你一个(15)
- 11 并非你的错(15)
- 12 反反复复、扰人不断的银屑病(17)
- 13 男女老少“通吃”的银屑病(17)
- 14 北高南低的银屑病(18)
- 15 城市少于农村的银屑病(18)
- 16 特效药只是个传说(19)
- 17 银屑病的分类(20)

第二章

未解之谜

——银屑病病因探究

- 1 银屑病白色皮屑下的“真面目” (22)
- 2 银屑病皮屑为何“层出不穷” (23)
- 3 银屑病的病因 (23)
- 4 诱发加重银屑病的因素 (27)

第三章

五花八门

——银屑病的临床表现

- 1 四种类型银屑病的临床特点 (30)
- 2 寻常型银屑病有三大特点 (31)
- 3 脓疱型银屑病易继发感染 (40)
- 4 关节病型银屑病伴有关节损害 (42)
- 5 红皮病型银屑病最为严重 (42)
- 6 儿童银屑病的特点 (43)

第四章

不幸的是你吗

——银屑病的检查与诊断

- 1 银屑病的诊断依据 (45)
- 2 银屑病与寻常型痤疮的鉴别 (45)
- 3 银屑病与扁平苔藓的鉴别 (45)

- 4 银屑病与玫瑰糠疹的区别 (46)
- 5 银屑病与二期梅毒的区别 (46)
- 6 银屑病与慢性湿疹的区别 (46)
- 7 银屑病与脂溢性皮炎的鉴别 (47)
- 8 银屑病与真菌感染的区别 (47)
- 9 局限性脓疱型银屑病的鉴别 (47)
- 10 关节病型银屑病与其他关节疾病的鉴别 (48)

第五章

从容应对

——银屑病的治疗原则

- 1 因人而异是治疗的根本 (50)
- 2 治疗以解除难看、难受的痛苦为目的 (50)
- 3 多管齐下, 综合治疗银屑病 (50)
- 4 银屑病患者的心理调节 (51)

第六章

银屑病的有效治疗

——光化学疗法

- 1 光化学疗法 (PUVA) (56)
- 2 光化学疗法的禁忌证 (57)
- 3 煤焦油光疗 (58)
- 4 全新的光疗方法 (58)

第七章

外病内治

——银屑病的内服用药

- 1 银屑病的内用药一览 (60)
- 2 内用皮质激素是把“双刃剑” (61)
- 3 内用维甲酸类药物的正确使用 (61)
- 4 甲氨蝶呤的正确使用 (63)
- 5 羟基脲的正确使用 (64)
- 6 环孢菌素的正确使用 (64)
- 7 骁悉的正确使用 (65)
- 8 避孕药的使用 (66)
- 9 柳氮磺胺吡啶的使用 (67)
- 10 生物制剂带来新的希望 (67)
- 11 按型治疗银屑病 (67)
- 12 对生殖有影响的抗银屑病药物 (69)

第八章

外用药

——银屑病的主要治疗

- 1 正确选择外用药 (72)
- 2 外用糖皮质激素的利与弊 (73)
- 3 维生素 D₃ 类似物——达力士和萌尔夫的使用 (77)
- 4 他扎罗汀的正确使用 (77)
- 5 正确外用焦油类药物 (78)
- 6 正确使用蒽林类制剂 (79)

- 7 细胞毒药物外用的注意事项 (79)
- 8 特殊部位用药注意事项 (80)

第九章

吃到病自除

——银屑病的饮食疗法

- 1 银屑病的食疗方法 (83)
- 2 银屑病宜吃的蔬菜 (84)
- 3 银屑病患者应食用的4种水果 (85)
- 4 五种粥助银屑病患者祛燥润肺 (85)
- 5 银屑病患者应该少吃糖 (87)
- 6 银屑病患者健康饮食搭配小常识 (87)
- 7 银屑病食物禁忌 (88)
- 8 银屑病患者应多吃蘑菇 (89)
- 9 苦瓜可以预防银屑病 (91)
- 10 银屑病患者应多吃莓果 (91)
- 11 银屑病患者别吃辣 (92)

第十章

勿忘祖国瑰宝

——银屑病的中医治疗

- 1 中医是银屑病治疗的另一思路 (94)
- 2 银屑病的中药洗浴 (98)
- 3 治疗银屑病的中成药 (100)
- 4 是药三分毒 (100)

- 5 藏医疗法 (101)
- 6 通过按摩来辅助治疗银屑病 (101)
- 7 中药治疗切记四大忌口 (102)

第十一章

三分治七分养

——银屑病的康复与预防

- 1 银屑病治疗预防攻略 (105)
- 2 银屑病患者常洗温泉好不好 (107)
- 3 减少银屑病复发的方法 (108)
- 4 科学洗浴可有效预防银屑病 (109)
- 5 银屑病在秋天更容易复发 (110)
- 6 警惕导致银屑病加重的药物 (111)
- 7 精神紧张小心银屑病侵袭 (112)
- 8 银屑病长在脸上怎么办 (112)
- 9 治疗银屑病，千万不能迷信偏方、听信小广告 (113)
- 10 夏季治疗银屑病效果最好 (114)
- 11 孕妇银屑病应积极做好保健 (114)
- 12 吸烟可增加患银屑病风险 (115)
- 13 桑拿浴能治疗银屑病吗 (116)
- 14 瘙痒难忍不可挠 (116)
- 15 乱用药病情更严重 (118)
- 16 银屑病患者过冬要注意保暖 (118)
- 17 关节型银屑病需强化骨骼 (119)
- 18 调养银屑病适宜多运动锻炼 (119)
- 19 吃生鸡蛋对银屑病患者好吗 (121)

- 20 十招杜绝银屑病扩散 (122)
- 21 夏季银屑病防治要注意四点 (123)
- 22 小心! 性格“决定”银屑病 (123)
- 23 维生素有良好的辅助治疗作用 (125)
- 24 银屑病患者怎样应对电脑辐射 (125)
- 25 银屑病患者们的日常生活注意事项 (126)

皮肤顽疾之首
——银屑病导读

第一章

1 此“癣”非彼“癣”

银屑病俗称牛皮癣，但是牛皮癣之“癣”与我们平常所说的“癣”，例如股癣、脚癣、头癣等有巨大的不同。因为股癣、脚癣和头癣等“癣”病是由真菌感染引起的，有着明确的致病微生物，治疗也可以使用抗真菌的药物。然而，牛皮癣的“癣”并无明确的病因，更无确切的感染病因。

牛皮癣之“癣”非体“癣”之“癣”，了解这一点对治疗至关重要。

2 银屑病并非现代人的“专利”

古代医籍的部分病症描述相当于银屑病，也就是说，银屑病并非新发现的疾病，古来就有之。

- 隋·《诸病源候论·干癣候》曰：“干癣但有匡郭，皮枯索痒，搔之白屑出是也”，“皆是风湿邪气，客于腠理，复值寒湿，与血气相搏所生。若其风毒气多，湿气少，则风沈（疹）入深，故无汁，为干癣也。”
- 明·《证治准绳·医·诸肿》记载：“遍身起风疹疥丹之状，其色白不痛，但痒，搔抓之，其白花，名曰蛇虱。”
- 明·《洞天奥旨·卷中》记载：“白壳疮，生于两手臂居多，或有生于身上者，亦顽癣之类也。”
- 清·《外科大成·卷四》中曰：“白花肤如疹疥，色白而痒，搔起白花，俗称蛇虱，由风邪客于皮肤，血燥不能营养所致。”