

愈后防复

银屑病防治 问与答

——源自银屑病微信平台2万名患者的寻医问药

主 编 杨春俊



人民卫生出版社

银屑病防治问与答

——源自银屑病微信平台
2 万名患者的寻医问药

主 编：杨春俊

主 审：张学军

副主编：刘盛秀

编 者：（以姓氏笔画为序）

王 静 尤 伟 吕永梅 刘盛秀

杜 鑫 李 晴 杨春俊 谢桂娟



人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

银屑病防治问与答:源自银屑病微信平台 2 万名患者的寻医问药/杨春俊主编.—北京:人民卫生出版社,2015

ISBN 978-7-117-21007-2

I. ①银… II. ①杨… III. ①银屑病-防治-问题解答
IV. ①R758.63-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 143086 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询,在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导,医学数据库服务,医学教育资源,大众健康资讯

版权所有,侵权必究!

银屑病防治问与答

——源自银屑病微信平台 2 万名患者的寻医问药

主 编:杨春俊

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:北京盛通印刷股份有限公司

经 销:新华书店

开 本:710×1000 1/16 印张:9 插页:4

字 数:129 千字

版 次:2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号:ISBN 978-7-117-21007-2/R·21008

定 价:46.00 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)

主审简介



张学军，二级教授、主任医师。现任安徽医科大学疑难重症皮肤病协同创新中心主任、皮肤病学教育部重点实验室主任；兼任复旦大学皮肤病研究所所长、国际皮肤科学会联盟常务理事、中国遗传学会常务理事、中华医学会皮肤性病学分会名誉主任委员、美国皮肤科学会国际名誉会士；曾任亚洲皮肤科学会主席、安徽医科大学校长；担任 SCI 期刊 *J Invest Dermatol* 副主编，*PLoS One*、*Bri J Dermatol*、*J Dermatol Sci*、*Ann Dermatol* 编委。从事临床、科研和教学工作 35 年。长期致力于寻找疾病

基因和发病机制研究，在 *New Engl J Med*、*Nat Genet*、*Nat Commun*、*Am J Hum Genet*、*J Invest Dermatol* 等发表 SCI 论文 270 余篇（通讯作者 180 篇）。主持国家 863 计划和 973 计划项目、国家自然科学基金重点项目、国际重大合作项目和面上项目 12 项，主编国家医学本科规划教材《皮肤性病学》（第 5、6、7、8 版）、国家卫计委住院医师规范化培训教材《皮肤性病学》和国家医学研究生规划教材《中英文医学科研论文的撰写与发表》（第 1、2 版）等教材、著作 30 余部。以主持人身份获国家科学技术进步奖二等奖 1 项、教育部自然科学奖一等奖 1 项、中华医学科技奖一等奖 2 项、中华医学科技奖科普奖 1 项、全国高等医药优秀教材一等奖 1 项、教育部自然科学奖二等奖 2 项。主持的多项科研成果入选 2010 年度“中国十大科学进展”和 2012 年度“中国高等学校十大科技进展”。

主编简介



杨春俊，男，回族，1967年9月出生，于安徽省定远县，1986年就读于安徽医科大学，1996年师从著名皮肤性病学家张学军教授和杨森教授，1999年获得硕士学位，2008年获得博士学位。

现为安徽医科大学第二附属医院皮肤性病科副主任，副主任医师、副教授、医学博士、硕士研究生导师。

学术兼职主要有：中华医学会皮肤性病学分会皮肤美容专业学组委员和激光专业学组委员、中华医学会美容医学分会美容皮肤学组委员、安徽省美容医学分会常委兼秘书、安徽省激光医学分会委员、中

国医师协会皮肤性病学分会皮肤外科学组委员、安徽省医学美容专业质量控制中心专家组成员兼秘书、安徽省卫计委青年领军人才。

从事皮肤性病学临床、科研和教学20年。长期专注于皮肤外科和皮肤美容，尤其是对皮肤肿瘤、激光美容和光动力在皮肤性病中的应用等有深入研究。工作以来发表学术论文33篇（第一作者或责任作者），其中SCI收录文章12篇。承担国家自然科学基金课题1项、中华医学会基金1项、安徽省卫生厅项目基金1项。获中华医学科普奖1次，现负责安徽省科协科普创作示范团队项目1项。参与6部医学专著和2部医学科普专著的编写，并担任全国高等医学院校规划教材《医疗美容技术》第2版的编委。

前言

银屑病是皮肤科常见复杂疾病之一，患病人数多，病情复杂多样，是全球皮肤病学科领域重点关注的疾病。无论是患者本人、家人，还是从事皮肤病科研和临床工作者，对于该病均十分重视。关于该病的医疗现状纷繁复杂，许多患者不能正确认识和对待该病，病急乱投医，错过科学的诊治，延误病情，导致越治越重，最后陷入治疗困境。由于目前对银屑病治疗没有统一的规范标准，混乱的医疗市场给银屑病患者造成医源性损伤时有发生，因此皮肤科医生长期以来，一方面努力运用科学的方法治疗该病，另一方面积极开展银屑病科普教育。纵观银屑病科普教育局面，虽然各类科普图书层出不穷，各类银屑病科普宣传活动轰轰烈烈，但是银屑病患者上当受骗，过度治疗等现象仍比比皆是。

为了让更多银屑病患者树立战胜银屑病信心、正确认识银屑病保健与护理常识、获取专业权威的科普知识，安徽医科大学疑难重症皮肤病诊治协同创新中心联合中华医学会皮肤性病学分会银屑病研究中心和中华医学会皮肤性病学分会银屑病学组，牵手数十位国内银屑病诊疗领域的一流专家，自2015年4月开始，在全国各地中心城市举办全国银屑病医学科普教育公益活动。为配合该活动的开展，早在2014年6月，利用新型媒体，开通了“心飞扬，爱飞翔”银屑病患者微信平台。微信平台每天都收到大量的银屑病患者、患者家人和朋友关于该病的咨询信息。活动组织方安徽医科大学第一附属医院和第二附属医院皮肤科派专人负责微信平台的信息及时回复和处理。截至目前，共收到近2万名患者约4万条有关银屑病咨询请求。截至本书交稿日期我们已经在上海、安徽和山东成功地举办了3场“全国银屑病健康教育公益巡讲活动”，火爆的现场信息反馈，患者的热心参与，更加激励我们把银屑病微信平台服务和巡讲活动继续深入地办下去，并争取使巡讲遍布全国各大省会城市。通过与银屑病人相关互动活动，作为全国三甲医院重点专科的医务人员，我们深深地感受到患者对我们的信任和我们肩上的重任。

为了更好地配合全国银屑病巡讲活动的开展，我们组织长期从事皮肤科临床工作的医生组建科普创作团队，对近一年来“心飞扬，爱飞翔”银屑病微信平台收到的信息进行梳理，提炼，整理出具有代表性的问题，针对这些问题再进行科普创作，力求用科普的语言，以微信的形式表达，故此成就本科普读本。

本科普的内容主要来自患者日常的提问，范围有银屑病的总体概况、病因学探究、临床表现、治疗和预防，以及中医中药等。每个问题独立呈现，但总体上又相互衔接，尽力做到每位患者所关心的问题都能在本书中找到完整的答案，且力求通俗易懂，尽量做到能使每位患者获得满意的答复，让每位患者真正获得自己需要的知识。由于每位患者对银屑病知识询问和关心的角度不同，在部分内容上难免会有些许交叉和重复。

为便于患者了解和掌握银屑病的基本知识，编者注重引入现今广泛流行的微信形式，并在其中加入漫画和幻灯片，把深奥的理论知识用简约的形式表达出来，因此本书在编排形式上更加具有可读性和观赏性，是银屑病患者必备的读物。编者希望获得广大患者的认可，并就书中的不足给予批评指正。

在本书的创作过程中，始终得到了我的老师——全国银屑病医学科普教育公益活动的发起者、中华医学会皮肤性病学分会银屑病研究中心首席科学家张学军教授的鼓励和支持。在此，我谨代表全体创作人员对老师的关爱深表谢意！

此外，该书还受到安徽省科协科普创作示范团队项目的支持，在此一并表示谢意。

目 录

第一篇 银屑病概述

1. 什么是银屑病? /1
2. 银屑病为什么又叫“牛皮癣”? /3
3. 我国大概有多少银屑病患者? /3
4. 哪个年龄段易患银屑病? /4
5. 银屑病只发生于皮肤吗? /5
6. 银屑病是血液病吗? /5
7. 银屑病对病人全身健康是否有影响? /5
8. 银屑病是皮肤癌症吗? /7

第二篇 银屑病病因与发病机制

1. 银屑病会遗传吗? /8
2. 银屑病会不会传染? /9
3. 什么性格特点的人群易患银屑病? /11
4. 夫妇双方都是银屑病患者可以怀孕吗? /12
5. 银屑病患者可以抽烟吗? /13
6. 银屑病患者可以饮酒吗? /14
7. 银屑病为什么会有季节性? /16
8. 银屑病和气候有关系吗? /17
9. 感冒会不会得银屑病? /18
10. 银屑病治好了就不会遗传了吗? /18
11. 银屑病在冬季会复发吗? /20

12. 银屑病与环境有关吗? /20
13. 银屑病与气候及温度的关系? /21
14. 患了银屑病能怀孕吗? /21
15. 银屑病对生命会造成威胁吗? /23
16. 银屑病患者皮肤损伤时为什么会出现新的皮损? /25
17. 银屑病常见诱因有哪些? /26

第三篇 银屑病的症状与并发症

1. 银屑病有哪些症状? /29
2. 银屑病为什么这么痒? /29
3. 银屑病为什么会掉屑? /31
4. 银屑病皮损的特点有哪些? /31
5. 寻常型银屑病刚发病时的皮肤表现是怎么样的? /33
6. 什么叫脓疱型银屑病? /35
7. 什么是红皮病型银屑病? /38
8. 关节病型银屑病对患者的危害有哪些? /40
9. 银屑病常有哪些伴发疾病? /42
10. 银屑病如何分期? /43
11. 儿童银屑病有哪些特点? /44
12. 老人银屑病有哪些特点? /44
13. 银屑病会累及指(趾)甲吗?有什么特点吗? /45

14. 如何区别副银屑病与银屑病? /46
15. 如何区分灰指甲与银屑病甲损害? /47

第四篇 银屑病治疗与预后

1. 银屑病能不能根治? /48
2. 既然银屑病不能去根, 那么关于该病的治疗目的, 有何建议? /50
3. 银屑病治疗都有哪些方法? /51
4. 如何选择银屑病的治疗方法? /52
5. 对于银屑病皮肤的瘙痒有什么好的止痒办法? /54
6. 银屑病为什么会复发? /55
7. 可以控制银屑病的复发吗? /56
8. 局部外用药应该注意什么? /57
9. 偏方是不是真的能治好银屑病? /58
10. 银屑病治疗要多少钱? /59
11. 银屑病什么时候治疗最好? /59
12. 治疗银屑病最好的专家是谁? /59
13. 孕妇银屑病要怎么治疗? /61
14. 泡温泉对银屑病有好处吗? /61
15. 哪些治疗方法不可取? /62
16. 为什么那么多方法治疗银屑病都会见效呢? /62
17. 如何理性选择银屑病的治疗? /63

18. 治疗银屑病的外用药物有哪些? /63
19. 外用药物该如何选择? /64
20. 治疗银屑病有哪些口服药? /65
21. 目前银屑病不能根治, 未来会实现吗? /66
22. 激素、非激素外用药物应该如何取舍? /66
23. 除内服药物和外用药外, 治疗银屑病还有什么好的方法吗? /67
24. 光疗治疗银屑病有哪些优势? /67
25. 光疗有哪些副作用? /68
26. 光疗会影响生育吗? /69
27. 光疗是否会增加皮肤癌变可能? /70
28. 光疗适合哪些患者? /71
29. 耳朵里有了银屑病, 有什么有效的治疗方法? /71
30. 银屑病的甲损害如何用药物治疗? /72
31. 银屑病消退后还需要服药巩固吗? /73
32. 何为银屑病的序贯治疗? /74
33. 何为银屑病的联合治疗方案? /75
34. 何为银屑病的轮换疗法? /77
35. 帕夫林治疗银屑病有效吗? /78
36. 如何治疗孕妇银屑病? /79
37. 如何治疗头皮银屑病? /81
38. 如何治疗生殖器部位银屑病? /82
39. 生物制剂能否终结银屑病? /83
40. 英夫利昔单抗治疗银屑病的效果怎么样? /85

41. 依那西普治疗银屑病的效果怎么样? /86
42. 阿达木单抗治疗银屑病的效果怎么样? /87
43. 乌司奴单抗治疗银屑病的效果怎么样? /88
44. 维A酸类药物治疗银屑病有哪些需要注意的问题? /90
45. 各种类型银屑病治疗流程是怎样的? /95
46. 哪些治疗银屑病药物对哺乳有影响? /99
47. 哪些治疗银屑病药物对妊娠有影响? /101
48. 哪些治疗银屑病药物对男性生殖会产生影响? /105

第五篇 银屑病的预防与保健

1. 银屑病可以预防吗? /109
2. 银屑病怎么预防? /113
3. 银屑病患者为何要预防感冒和感染? /115
4. 银屑病患者为什么要保持良好的精神状态? /115
5. 银屑病需要忌口吗? /116
6. 银屑病饮食要注意哪些? /117
7. 老年银屑病需要怎么护理? /120
8. 银屑病患者睡觉要注意哪些事项? /121
9. 头皮银屑病患者如何清洁头发? /122
10. 银屑病患者失眠要怎么办? /123
11. 银屑病患者如何提高免疫力? /124

12. 女性银屑病患者能化妆吗? /125
13. 有没有对银屑病实施产前诊断的机构? /126
14. 银屑病患者洗澡时应注意些什么? /126
15. 银屑病夏季饮食应注意什么? /127
16. 为什么良好的情绪对银屑病的控制
有重要意义? /127
17. 保持规律的生活对银屑病患者重要吗? /128
18. 喝茶对银屑病病情有什么影响? /129
19. 银屑病患者加强运动对皮肤恢复有好处吗? /130
20. 银屑病患者居住环境有要求吗? /131
21. 家人患了银屑病, 该如何正确对待
并帮助他们? /132

第六篇 中医中药与银屑病

1. 中医的银屑病分型有几种? /134
2. 中医如何看待银屑病? /134
3. 中医的血热、血瘀、血燥是什么意思? /134
4. 中医治疗银屑病有哪些优势? /135
5. 中医治疗银屑病手段有哪些? /136
6. 银屑病能用针灸治疗吗? /136
7. 中医对银屑病是如何辨证分型的? /137
8. 中医所指银屑病的“发物”是什么? /137
9. 中医拔罐治疗银屑病可行吗? /137
10. 偏方是不是真的能治好银屑病? /138

第一篇

银屑病概述

1.

什么是银屑病？

银屑病是一种什么样的疾病？针对这个问题，在不同的人群中相信会得到许多不同的答案。从患者角度而言，许多患者把银屑病比作无法根治的慢性癌症，令人绝望并严重影响形象及生活质量。对于普通正常人而言，银屑病被认为可能是一种会传染的“癣”病，最好能够“畏”而远之的皮肤顽疾。从医生角度来看，银屑病是一种具有遗传倾向的、慢性、复发性、炎症性疾病。

不同人群对于银屑病存有大相径庭的看法，有些甚至存在明显的谬误，这与现代医学传入我国时间较短，对银屑病缺乏知识普及和宣教有关。多数老百姓从中国传统医学的认识出发，把牛皮癣的“癣”与头癣、足癣之类的传染性疾病的“癣”混为一谈，加之银屑病通常存在明显脱屑的现象，因此，会给周围人群带来恐惧或者趋避的心理。而来自周围人群的这种恐惧或者抵御的心态对于银屑病患者心理的破坏性是最大的，通常会比疾病本身对于患者心理的摧残更加剧烈。

许多银屑病患者曾告诉过我，如果让他在银屑病和一种癌症之间进行选择的话，他宁愿选择后者。许多患者把银屑病称为皮肤的慢性癌症，在传统医学的“内不治喘、外不治癣”的暗示下，陷入一种极为悲观的态度，从而被银屑病奴役，蹉跎一生。因此，在患者及周围正常人群中普及对银屑病的正确认识至关重要。

尽管从遗传学角度而言，银屑病更像是人群一种多态性的表现，

但是，现代临床医学还是将其定义为一种具有遗传倾向的、慢性、复发性、炎症性疾病，并且可以累及多个系统。所谓具有遗传倾向，指的是银屑病在携带易感基因（内因）的基础上，在环境因素（外因），比如感染、药物、外伤等的作用下发生的。一个人携带了易感基因以后，并非一定要在出生时或者出生不久就发病，而是在适当环境因素的刺激下，比如得了严重的化脓性扁桃体炎以后，这个易感基因发挥出它异常的功能以后，银屑病才表现出来了。这个过程可以在小时候出现，也可以在成年或者老年的时候出现，甚至一辈子都没被诱发出来。这就不难理解，为什么具有遗传倾向的银屑病在有些家族中代代相传，而在另一些家族中仅有一人发病或者出现隔代遗传。总体而言，银屑病具有家族和人种聚集性，这就充分说明这个疾病有遗传倾向。可惜的是，尽管在银屑病的遗传学方面研究已经取得了极大的进展，但是，目前还未能找到一个可以完全解释银屑病病因的基因。因此，许多患者所关心的基于基因检测的产前诊断，以避免遗传给下一代的愿望在现代医学中仍然无法实现。同时，基于基因治疗的银屑病“根治”方法目前也还遥遥无期。

了解银屑病的发病因素以后，还需要认识银屑病的疾病过程。慢性、复发性、炎症性疾病中的慢性意味着疾病的发生和进展过程是缓慢的，患者病程往往都会比较长，皮肤损害往往伴随患者数月、数年甚至数十年。而复发的意思，则表明疾病病情存在波动及反复的特性，疾病有复发的特性，就意味着对待疾病中，预防复发加重与治疗同样需要重视，甚至多数情况下，预防复发和加重比治疗更加重要。而炎症性疾病，则把银屑病与其他感染性疾病（或者传染性疾病）及恶性肿瘤区别开来。炎症性疾病是由于体内的免疫系统在某种状态下被过度激活，产生针对自身组织的免疫反应。免疫反应是人体的防卫系统，原本是为了清除外界微生物或者寄生虫的入侵，而在炎症性疾病中，在没有入侵者存在的情况下，免疫系统过度防卫，从而对人体某些器官和组织产生破坏作用。在银屑病就表现为过度激活的炎症细胞进入到皮肤组织。因此，患者皮肤可以出现红肿及发热的感觉，部分患者还可以在皮肤表面看到脓疱，脓疱里面包含大量的细胞就是人体内最常见的炎症反应先锋——白细胞。

确定了银屑病是一种炎症性疾病以后，就不难理解现代医学中使用免疫抑制药物来治疗银屑病。而许多增强免疫反应的药物，比如干扰素、胸腺肽等药物，可以明显加重银屑病，甚至导致出现红皮病。

正确认识银屑病的病因和疾病规律以后，可以帮助我们减轻不必要的心理负担，减少求医过程中急于求成的医疗行为，制定长期合理的预防和治疗计划；也可以使我们被社会更好地接受，帮助我们恢复自信心，更好地投入到工作和社会活动中。

2.

银屑病为什么又叫“牛皮癣”？

银屑病俗称“牛皮癣”，但此并非西医亦非中医的标准病名。中医所称的“牛皮癣”类似于西医的神经性皮炎，又称“顽癣”、“摄领疮”，如《外科正宗》中记载：“银屑病如牛项之皮，顽硬且坚固，抓之如朽木”。而西医称之为“癣”的病，又大都由真菌感染所致。20世纪50年代，中西医专家汇聚一堂，根据本病表现为红斑基础上覆盖多层银白色鳞屑的特点，取名为“银屑病”。至于“牛皮癣”，早有很多专家提出，废除该病名，提倡以“银屑病”为标准病名。理由基于以下2点：

(1) 牛皮癣不是癣，现代医学所指的癣是由真菌感染的，而银屑病不是由真菌感染所致。

(2) 牛皮癣名称不符合医学伦理学要求，给患者的心理造成一定程度的冲击。

3.

我国大概有多少银屑病患者？

我国人口众多，分布地域辽阔，人口流动性又非常大，十分遗憾的是到目前为止，在我国到底有多少银屑病患者尚不得而知。

1984年我国银屑病流行病学调查发现各地患病率高低不同，南方城市患病率为0.153%，北方城市为0.227%，南方农村为0.078%，北方农村为0.176%，总患病率为0.123%。不同年代用

相同的方法进行调查，结果显示患病率有逐年升高的趋势。例如，上海 1973 年人群中患病率为 0.217%，而 1985 年人群中的患病率为 0.267%；包寅德等报告江苏泰州市 1984 年人群中的患病率为 0.147%，而 1996 年人群中的患病率为 0.235%。2010 年发表的一项中国六省市调查研究中，共抽样调查 19974 人，完成调查人数 17345 人，发现银屑病患者 102 人。总患病率为 0.59%，标化患病率 0.47%，其中男性患病率为 0.65%，标化患病率为 0.54%；女性患病率为 0.54%，标化患病率为 0.44%。男女银屑病的患病率差异无统计学意义。临床分型中以寻常型为主（97.06%），28.43% 的银屑病患者有家族史；59.80% 的患者认为银屑病影响了生活质量。按照全国人口 13 亿为基数，保守估计现阶段全国银屑病患者数量介于 700 万 ~ 800 万之间。而且有一点可以肯定的是北方患病率比南方高，城市患病率比农村高。

4. 哪个年龄段易患银屑病？

银屑病在各个年龄段都有发病。有报道过出生即患病的情况，最近有报道 108 岁发病的病例，看来小到刚出生不久的婴儿，大到耄耋老人，都有可能发病。多个研究的结果显示，大多数患者初发银屑病皮疹在 20 岁到 30 岁之间。另外一项对 2400 名患者的研究中发现，第一个发病高峰年龄集中在 22 岁左右，第二个发病高峰年龄集中在 55 岁左右。第一次发病者，超过 70% 以上的年龄集中在 20 岁至 50 岁之间，也就是说银屑病的首次发病年龄还是以青壮年更多见。对 245 名儿童患者的研究显示，平均发病年龄为 12.5 岁。较早发病（15 岁之前）可能预示着病情在皮疹面积和对治疗的反应方面会比较严重。同时，越是早发的病例，越有可能有在其家族中有类似病史的患者存在。

银屑病分为四型：寻常型、脓疱型、关节病型和红皮病型，以寻常型银屑病最常见，大约占银屑病患者总数的 95% 以上，其他几种类型虽然症状重，对患者的损害大，但是总体上发病数较少。