

自我防治 银屑病

Ziwo Fangzhi
Yinxiebing

主编
范敏 苏敬泽 席丽艳

广东科技出版社

作者简介

范 敏 深圳瑞鹏皮肤病专科门诊部主任，主治医生。对尖锐湿疣、生殖器疱疹、非淋菌性尿道炎、性病性前列腺炎的治疗颇有研究。在银屑病治疗方面也有较丰富的临床经验，其中，中西医结合疗法治疗银屑病深受东南亚银屑病患者的欢迎。曾多次参加国内外学术会议并有多篇论文发表。参编《皮炎与湿疹》、《性病防治图谱》、《皮肤性病直接镜检图谱》、《性病·自我防治》等著作。

苏敬泽 深圳瑞鹏皮肤病专科门诊部主任医师，教授。毕业于中山医科大学，从事皮肤病、性病防治、临床、教学及科研工作近 40 年。曾先后在中国医学科学院协和医科大学皮肤病研究所及上海市皮肤病性病医院工作。发表论文 60 余篇，译文及外文综述 20 余篇。主编及参编《性病防治图谱》、《癣病与湿疹》、《性病·自我防治》、《男性外阴病症鉴别诊断》、《现代中医皮肤性病学》、《实用皮肤病学》《妇女保健 360 问》等多部著作。

席丽艳 中山大学附属孙逸仙纪念医院皮肤性病科副主任，教授，博士研究生导师。中国菌物学会理事兼医

学真菌专业委员会副主任委员，中国微生物学会真菌学专业委员会委员，中国中华医学学会皮肤性病学会第十届委员会真菌学组委员，《国外医学皮肤性病学分册》编委，国际人和动物真菌病学会终身会员，日本医真菌学会会员。

曾承担国家自然科学基金等多项研究课题，并在国内外重要期刊发表论文 40 余篇。参编皮肤性病学专著 10 余部，其中主编的《皮肤性病直接镜检图谱》深受同行的好评。从事皮肤性病的临床与研究 20 年，能熟练诊治各种常见皮肤病、性病及少见病、疑难病，尤其在浅部和深部真菌的治疗方面具独到见解。

序 言

银屑病,俗称“牛皮癣”,是一种慢性、顽固的皮肤疾患,属于全球性 10 大慢性疾病之一。银屑病主要的特征为大片红斑和脱屑。其危害不仅仅是影响患者的容貌,而且给患者带来沉重的思想负担和心理压力,影响生活质量,更因其难治和长期耗费药物而加重患者及社会的经济负担,成为严重的公共卫生问题。至今,国内外专家学者对此病进行了艰苦的探索和研究,尽管对其发病机制尚未能完全阐述清楚,治疗的方法尚无令人满意的突破,但对于本病的病因、诊断及治疗诸方面有了长足的发展,这些知识都是病人所渴望得到的。

苏敬泽教授和范敏主任、席丽艳教授对本病的诊治,有 30 余年丰富的临床经验;又结合最新的科学进展,深入浅出、行文简练地撰写了这本《自我防治银屑病》,阐述了银屑病的发生、发展、诊疗、防治、养生和社会性问题,适合一般读者和临床医生阅读,实是对患者的关爱,对社会的贡献。

本人有幸在该书付梓之前得以先读,又感此书全面概述中西医理论、中西并重,有中西结合的特点。相信本书的出版必将对银屑病患者大有裨益,故此,本人乐以为其作序,推荐给读者。

广东医学院 皮肤病研究所所长

吴志华 教授

2003 年 9 月 15 日

前 言

银屑病(牛皮癣)为一种常见、反复难治的皮肤病。其寻常型可致全身泛发红斑,大量皮屑,令病人“体无完肤”;其重型者甚至全身红皮剥脱,泛发脓疱及致关节畸损,累及内脏,危及生命。故银屑病之危害,不仅是致使患者形容自秽、社交困难、肌肤不适、肉体痛苦,更可造成精神的伤害;又使医疗费用大幅度增高加重国民经济负担。因此银屑病已被认为是严重的公共卫生、公共健康问题,引起国际卫生组织及各国卫生机构的高度重视。

银屑病在全球广泛流行。我国每年净增银屑病患者约10万人,估计有现症病人250万~300万人之多,相当于欧洲一些小国的全国总人口。在国外银屑病的发病更为严重,患病率为2.3%~2.84%,有的地区甚至高达3%。单单美国,估计有现症病人250万~500万。因此,抗治银屑病成为医学家、科学家和皮肤病学工作者面临的巨大挑战和艰苦任务,成为亟待解决的难题。

作为一个皮肤科医师,一位医务工作者和教育者,编者认为有责任以科普形式,深入浅出地将银屑病防治知识及自我的防治方法,展示给患者及普通读者,故此不揣寡陋,不辞劳苦撰写成这本小书。

本书概述了什么是银屑病,其如何发生,临床表现形式,如何求医问药,怎样防治;并介绍了有关的传统治疗,

新技术与展望,如何养生保健,以及社会性防治等问题。为读者,尤其是患者了解如何防治银屑病提供了一条清晰的路线,深信对读者将大有裨益。写法上以章回形式为主,插以常见的直观的问答,以适应广大读者,并借此活跃文字,免使读者有陷入阅读高深医学书籍的枯燥乏味之感。但由于相关银屑病的文献极多,对其认识、诊断、治疗方法日新月异,编者手头资料不全,成书时间迁延,行文功力不足。所以,错误疏漏及落伍之处难免,敬请同道及读者指正,深怀谢意。

编 者

2003 年 9 月

目 录

1 纵横古今 话说“银屑病”

“癣”字大误 “阿牛”到底是谁	1
古今易名 银屑病在中国	3
雪花飘落谁身上	5
白雪纷飞有时节	5
银雪从何处飞来	6
众说纷纭,未知真归何处	8
他的银屑病是爹妈给的吗?	8
各种感染 难辞其责	10
饮食不当、代谢障碍可能相关	11
从孕妇银屑病的消长谈起	13
一个海员的经历	14
种种蛛迹 与免疫有关	16
血热为因,中医独有解说	17
外伤引起“银屑”,真与否	18
居住寒湿是银屑病发病的因素吗?	19

2 形形色色 “牛皮”有千貌

初出面孔 三大特征	21
指点迷津 医生绘出型期	22

我的病情重吗?	23
寻常型银屑病并不寻常	24
雪花不尽 漫身红遍	25
“多糠”、“倒笔”,头皮银屑病	26
肥厚斑块 胫前“牛皮癣”	27
屈皱之处 “牛皮”不牛	27
灰厚之甲却不是瘡	28
口腔黏膜、龟头黏膜也发生银屑病	28
白屑为何变成了脓疱	29
唇亡齿寒 祸及关节	30
似彼非此的银屑病亚型	31
银屑病不仅是皮肤病	32
银屑病也是身心疾病	33
辨证分型 中医以血瘀为纲	34

3 投石问路 银屑病如何求治

未出兵先行粮 就诊先作思想准备	36
究源探因 利于治病	37
论持久战 住院须知	38
自我珍重 选药权衡利弊	39

4 中西结合 巧治顽症

长治久安 切勿操之过急	41
抗银屑病 手头大把武器	42
控制银屑病 以外治为先	44
局部外用药应注意什么	46
“激素”外用好 择用须讲究	48
红皮银屑、脓疱牛皮 不得已而内治之	50

中医中药	辨症施治	53
不同型号	点到为止	55
新药特药	路末路始	57
医路条条	唯独不可找“专家”	62
特技新法	初现曙光	64
成药草药	自防自治	71
银屑红斑	如何终止	72
为何皮疹已在消退却发红、发痒		73
银屑病是不治之症吗?能否根治?		74
银屑病治疗到什么程度为宜呢?		75
银屑病会传染吗?		76
可以控制银屑病的复发吗?		78
如何减少银屑病的复发?		79
治疗当中勿滥用药物		79
话说到头,治疗最好是寻根		81
银屑病不是癌症,尽量慎用抗癌药		82

5 注重摄生 康复保健

既来之则安之 随缘处病	84
季节变换 尤当注意	86
自成规律 养生要旨	87
有备无患 慎防感染	88
饮食须知 力求合理	89
何谓银屑病患者“发物”	90
银屑病患者应如何沐浴	91
沐浴诸多 首推药浴	92
加强运动 固身强体	94
不宜烟酒 养生一诀	94
食疗佳法 选而择之	97

老外如何康复银屑病	99
走进银屑病患者俱乐部	100
6 共享明天 人人关爱患者	
社会性防治 重在教育患者	102
建立“生物 - 心理 - 社会医学模式”	103
共同致力科研 攻克银屑病	104
人人关心“俱乐部” 愿患者一生平安	105
附录	107

1 纵横古今 话说“银屑病”

“癣”字大误 “阿牛”到底是谁

银屑病是一种常见、难治并且易于复发的慢性炎症性皮肤病，俗称“牛皮癣”。临床上其以红色丘疹或斑片上附有多层银白色鳞屑为特征。

“牛皮癣”这一病名，在我国广为流传，沿用甚久，在民间可谓“老幼妇孺皆知”。称其为“牛皮”，大概可有2种理解：一是该病对抗治疗，反复发作而且难以根治，其“韧性”有如牛皮；二是本病在有些患者皮肤上的损害（简称“皮损”或“皮疹”）因反复发作及经过种种治疗后，变得肥厚、暗红，互相融合成斑块，表面苔藓样或皮革状，而少有鳞屑，形如牛身上的皮肤。但认真考证，如明朝《外科正宗》所记载，中医的“牛皮癣”如“牛项之皮，顽硬且坚，抵之如杉木”，与现代医学上的神经性皮炎大致相同，也可能包括斑块型银屑病、肥厚性慢性湿疹和角化型皮肤癣等增厚、难愈的局限性皮肤顽症。

另一方面，可能因为古书记载中，曾有称本病为“松皮癣”、“干癣”、“狗皮癣”或“风癣”的；而本病非典型的鳞屑性红斑有时和“癣病”甚相似，有人就形态而分，把本病列入“癣”之中。其实称本病为“癣”实是大错特错，可戏称为医学史上的“冤假错案”。因为真正的“癣病”（简称或俗称“癣”）是指由皮肤浅部真菌（即癣菌）入侵人体皮肤角质层、毛发和指（趾）甲等所引起的一种浅表的感染性皮肤病。而银屑病是一种原因、发病机制至今未尽阐明的、有代表性的红斑、丘疹伴白色鳞屑的慢性非感染性疾病。两者流源不同，临床象可相区别，根本无“血缘关系”的瓜葛，甚至可以说是“风、马、牛”各不相及。

“牛皮癣”一词，易令人误导，而使与其他真菌性皮肤病相混淆，甚至会令患者对“癣”入座，误用治疗“癣病”的药，而使病情恶化或反复。为此，1956 年在全国皮肤病会议上，专家们一致通过：以“银屑病”的学术术语取代“牛皮癣”，直接写入现代医学杂志和教科书。中医文献则统一使用“白疔”的病名，因为其中的“白”字能反映本病白色脱屑的特点；“疔”字则可反映本病的慢性和顽固难治性，形如病字内插一匕首，如同匕首刺入皮肤。

“牛皮癣”虽是俗称，或误称，但历史悠久，深入人心，流传甚广，是故，本书偶尔也用此作同义词，变换使用，但应该强调更多地正确使用“银屑病”这一科学的病名。

古今易名 银屑病在中国

银屑病的病名在国外通常称为 Psoriasis（英文），读音有如“扫垃圾时”，就意思而言，仿佛是随时都可扫出一堆如同垃圾堆积的皮屑，亦颇形象。

在中国，其实祖国传统的医学对银屑病早有认识，除了上述俗名“牛皮癣”之外，文献中多有易名：“松皮癣”、“干癣”、“风癣”、“白疔风”、“蛇虱”及“白壳疮”等均为本病的病名。

祖国医学对银屑病的临床表现早有概述，隋代的《诸病源候论》描述本病的红斑“但有匡郭，皮松索痒，搔之白屑出”。宋代《疮疡经验大全》中也对银屑病的描述：“皮肤不红，或如铜钱，或如荷叶，或如厚云，或长或歪，其形不一。搔则出白屑”，“索然凋枯，如蟹脉路之行，或搔则痹顽不仁，全不知痛痒，皮肤如木，其状如牛领之革，坚而厚或曰狗癣，时作微痒，白点相连”。清代《外科大全》则曰“白疔，肤如疹疥，色白而痒，搔起白皮”。又《医学金鉴》曰“松皮癣，如炎松之皮，红白斑点相连，时时作痒”，《外科学治愈书》“白疔（一名‘疔风’）皮肤燥痒，起如疥疹而色白，搔之屑起”。《外科正宗》更是指出：“顽癣，发之大小圆斜不一，风癣如云朵，皮肤娇嫩，抓之则起白屑。顽癣抓之则全然不痛。牛皮癣，如牛之皮，顽硬且坚，抓之如杉木”。至及清朝《外科心法》收“癣症”分为六型：“其名有六，一曰干癣，搔痒则表白屑，索然凋枯。二曰湿癣，搔痒则出粘汁，浸淫如虫行。三

曰风癣，即年久不愈之顽癣也，搔则痒顽，不知痛痒。四曰牛皮癣，状如牛领之皮，厚而且坚。五曰松皮癣，状如苍松之皮，红白点相连，时时作痒。六曰刀癣，轮廓全无，纵横不定。”

对本病的病机，《医宗金鉴》指出：“白疔之形如疹疥，色白而痒多不快，因由风邪克皮肤，亦由血燥难荣外。”阐明本病发生的原因是由于风邪容于皮肤成阴血枯燥不能营养于外表所致。

古代医家则有如下几种学说：

- 血热说。认为“血分有热为本病的主因，夏因外感六淫；或进食辛辣、鱼虾、酒酪；或心绪烦扰，七情内伤，或其他因素侵扰，均可使血热内蕴，郁久化毒，以致血热毒邪外壅，而致肌肤发病”。

- 血燥说。认为本病是由六气中之“燥邪”引起，故肤平皮白。

- 血虚说。认为本病乃因营血亏损，生风生燥，肌肤失养而成。

- 血淤说。认为本病多是因风、热之邪结于机体所致。

因而临床上传统医学将本病分为：风热型、风寒型、湿热型、血热型、热毒型、血燥型、脓毒型、肝肾阴虚型及任冲失调型。

无论其病机及表型如何，我国著名的中医皮肤病专家赵炳南老先生认为，现今的银屑病相当于祖国医学中的“白疔”，认为凡指及本病应正规使用“白疔”或“白疔风”为当。

雪花飘落谁身上

银屑病的雪花，显然深带寒意，予人们极大的威胁，谁也不愿接落这种银白色的雪花。可是很不幸的是谁都可能被它粘上，但调查表明易患者以青壮年为多，估计15~45岁的患者占80%左右。

资料表明，在儿童期和19岁以前发病以女性为大多数，但以后发病的病例以男性为多。

另外对银屑病家族调查发现，该病的家族患病率高于一般人群，约为10%~39%。本病在家族内有“聚集现象”，但患者同胞间的患病率远比50%为低，这提示银屑病为一种外显不全的或多基因的遗传病，非个个兄弟姐妹都有份。这种家庭的明显的聚集现象，除了受多基因控制之外，可能更多的与生活方式、经济地位、居住条件及饮食习惯等所谓的环境因素有关。

银屑病的发病率高，加之其对抗治疗，易于复发，病程漫长，多侵犯青壮年，会遗传给下一代，故对人类、对社会、对不幸的患病者都是莫大的威胁。

白雪纷飞有时节

很多皮肤科医生都有这样的感觉：每年秋风扫尽落叶，寒冬快到时节，门诊新发的银屑病患者及重新发病，或病情加重的患者就逐日增多，似乎这银雪真是有“冬季飞扬”的特点。

统计显示银屑病的初发和加重常在冬季、初春为多，



而好转或消退则在夏季较多。医学家观察发现果真如此：温暖的季节和气候可缓解银屑病，而严寒则可促发本病。据说严寒的法罗群岛，银屑病发病率极高。

为什么银屑病冬重夏轻呢？可能是冬季气候寒冷，气温多变，容易引起细菌或病毒感染，特别是上呼吸道感染，激发银屑病；冬季人们为了祛寒常常食用刺激性辛辣食物、饮酒或其他刺激物，也可激发银屑病；此外，冬季干燥，少出汗及少洗澡，不利于鳞屑的祛除，也可使银屑病病情加重。夏季相反，有较强的日光照射，紫外线可以抑制和减少表皮细胞增长和分裂，故有利于缓解银屑病。

一般地说，多数银屑病患者是在冬季发病或加重，至夏季气温转暖后减轻或消失，我们把冬季发病者称为“冬季型”；少数夏季皮损加重或复发者称为“夏季型”。

但也有些患者告诉医生，他们的银屑病已经二、三十年，始初冬天发病或加重，夏日缓解或消失。但后来发现，一年四季之中发病轻重不再有季节变化了。这种情况多见于慢性患者或长期服药、治疗不当者。所以，银屑病白雪纷飞的季节性，不是一成不变的。

银屑从何处飞来

为什么银屑病的红斑会有一片片、一层层去之不尽的银白色的、雪花般的皮屑呢？同样一个肢体上的皮肤，为何患病的皮损上会有一层层一刮就松落的银屑呢？银屑从何而来呢？

据病理学家们研究认为，银屑病本质是一种表皮角

质形成细胞过度增殖的疾病，是由于表皮角质形成细胞的分裂、增殖过度增快的缘故。

正常的表皮细胞每天都在分裂，从内层的生发层（即基底细胞层）开始，向上生长、推移、转换，直到表面的角质层，以更新人体的皮肤。其细胞分裂周期大约是19天左右，然后从表皮的基底层（如树木的树皮与树干交界处）向外移行，到达皮肤的表面（如同树皮的最表面）形成角质层。这过程所需的时间（称之为转换时间）约为28天，但在银屑病的皮损处（即红斑之上），其细胞分裂周期仅有1天半，而转换时间仅有3~4天。由于银屑病患者的细胞分裂太快，细胞生长周期明显缩短，所以其表皮细胞不到完全成熟，即尚未达到完全角化便被推移到了表皮的最外层——角质层了，而且源源不绝，一层又一层。

这种不成熟的、角化不全的细胞，常常伴有少数角化过度的细胞混杂在一起。在显微镜下人们可以观察到，银屑病的皮损的角质层内有大量带有细胞核的角化不全的细胞（通常情况下，皮肤最外的角质层中是完全的角化良好的角质细胞，已经无细胞核）。这些角化不全的细胞互相结合是疏松的，其间隙内夹杂着大量的空气，可以在光线的折射下呈现银白色的外观。又因其结合疏松，很容易被抓掉、刮落。因此，我们在银屑病患者身上便看到了一层又一层云母状松散的白屑和纷纷扬扬的银色“雪花”了。

据说引发这种情况是由于有一种“银屑病素”（Pso-
