

主编 杨雪琴

EDITOR IN CHIEF YANG XUE QIN

第2版

SECOND EDITION

银屑病

患者必读

AN INDISPENSABLE REFERENCE
FOR PSORIASIS PATIENTS



人民卫生出版社

PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

第2版

银屑病 患者必读

An Indispensable Reference
For Psoriasis Patients

主 编 杨雪琴
主 审 邵长庚
副主编 庞晓文 张力军



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

银屑病患者必读/杨雪琴主编. —2版. —北京: 人民卫生出版社, 2009. 6

ISBN 978-7-117-11880-4

I. 银… II. 杨… III. 银屑病—基本知识 IV. R758.63

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第066016号

门户网: www.pmph.com

出版物查询、网上书店

卫人网: www.hrhexam.com

执业护士、执业医师、
卫生资格考试培训

银屑病患者必读

第 2 版

主 编: 杨雪琴

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 6 插页: 10

字 数: 108 千字

版 次: 1998 年 5 月第 1 版 2009 年 6 月第 2 版第 7 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-11880-4/R · 11881

定 价: 23.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

积极挖掘自身潜能
预防银屑病复发

己丑年春 韩启德 题



韩启德教授 中国科学院院士

全国人大常委会副委员长、九三学社中央主席、中国科协主席、
欧美同学会理事会会长、北京大学常务副校长

参编人员

主 编 杨雪琴

主 审 邵长庚

副主编 庞晓文 张力军

参编者 (按年龄大小为序)

邵长庚 杨雪琴 常宝珠

王金校 方 栩 谭立恒

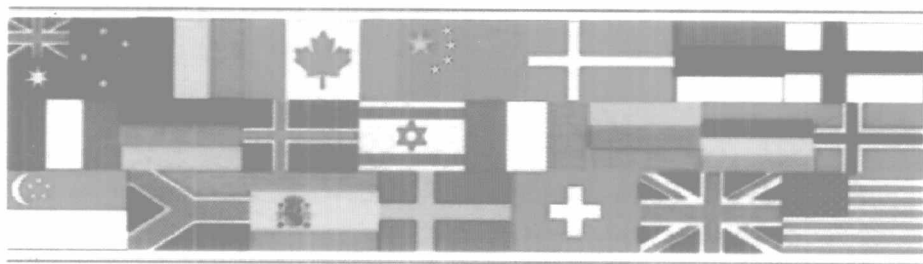
顾 恒 何焱玲 姬 瑜

张力军 邹先彪 庞晓文



International Federation of Psoriasis Associations

Worldwide unity for people living with psoriasis



注：国际银屑病协会会标及成员国国旗

— 内 容 提 要 —

本书由银屑病防治研究专项基金委员会的12位在银屑病防治研究和临床实践工作中有丰富经验的专家共同编著，并在《银屑病患者必读》第一版的基础上，接受广大银屑病患者和读者的建议修订而成。

全书共有三篇，第一篇正确认识银屑病的本质和特点，去除盲目性，减轻心理压力；第二篇安全治疗银屑病，避免滥用药物，加强心理治疗；第三篇积极预防银屑病的复发，帮助患者调整心态，努力挖掘自身痊愈的潜能，提高生活质量。

本书的读者以银屑病患者为主体，同时兼顾各级医务人员及社会有关人士，故语言通俗易懂、实用。本书的主旨不仅对防治银屑病有指导意义，对其他心身性疾病的防治也有借鉴意义。

—❧— SYNOPSIS —❧—

Authors of this book are 12 specialists from the China Psoriasis Foundation, with rich clinical experience in research and treatment of psoriasis. The second edition takes in a number of proposals and feedback from patients and readers based on the first edition.

The whole book is composed of 3 topics:

1. To help the readers properly understand the essence and characteristic of psoriasis thus reducing their ignorance as well as releasing their psychological burden.
2. To highlight safe treatment through emphasizing psychotherapy and stopping drug abuse.
3. To help the psoriasis patients adapt their psychology and inspire their potential capability of self-healing furthermore reducing disease recurrence and improving their life quality.

This book is easy-to-read to appeal to psoriasis patients, medical staff and common people. This book is not only helpful to psoriasis treatment but also constitutes a good reference to other psychosomatic diseases.

主编简介

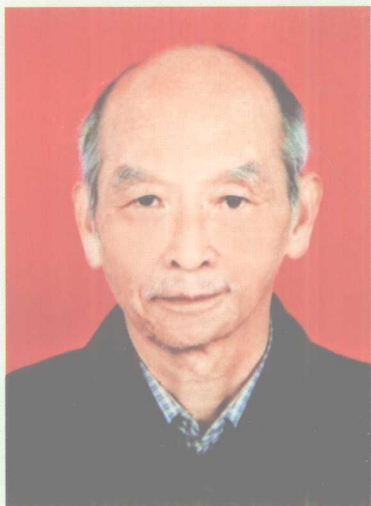
杨雪琴 女 汉族 1942年12月生于江苏省常州市，1961年考入北京医科大学医学系，中共党员，毕业后留校工作。1979年师从我国著名皮肤病学家王光超教授，1982年获得硕士学位。1983年特招到空军总医院皮肤科工作。1992年11月~1994年3月空军公派赴美国MIAMI大学高访研修，获得国际荣誉访问学者证书及证章。1993年开始享受国务院特殊津贴，1997年当选为中共十五大代表。有丰富的临床工作经验和科研能力，2003年被中国女医师协会评为“巾帼建功模范医师”。至今共发表学术论文100余篇，主编《中国人民解放军皮肤病学科发展简史》和副主编《银屑病防治研究及合理治疗》等学术专著6部，参编《中国医学百科全书皮肤病学》和《现代皮肤病性病治疗学》等学术著作9部。以第二贡献者获得北京市科技成果二等奖1项，以第一贡献者获得军队科技进步二等奖3项，荣立三等功3次。



现任空军总医院主任医师，文职一级。第三、第四军医大学教授，博士生导师。全军皮肤科专业委员会主任委员，中华皮肤性病学分会委员兼银屑病学组副组长，银屑病防治研究专项基金委员会主任委员，国际银屑病协会理事。《中华皮肤科杂志》、《临床皮肤科杂志》、《解放军医学杂志》等9种医学杂志编委。

主审简介

邵长庚 男 汉族 1932年生于天津市，1955年毕业于北京医科大学，中共党员。1956-1960年莫斯科第一医学院研究生，毕业后获候补医学博士学位。曾任皮肤病、科研办公室、性病研究室主任，并兼任全国性病防治研究中心副主任。主要从事皮肤病、性病临床防治和流行病学研究。1984年主持科研



项目“全国银屑病流行病学及自然病程调查”，曾于1988年获卫生部科技进步三等奖及1991年国家科委科技成果证书；以及其他医科院、南京市、解放军总后勤部关于银屑病、性病等多项奖。曾培养博士研究生2名，1995年获中国协和医科大学“教书育人、服务育人”先进工作者奖励；1999年获卫生部、公安部、教育部及国家广播电视总局表彰“全国预防与控制性病艾滋病”先进个人称号，享受国务院特殊津贴。曾主编《性传播疾病的预防与控制——项目管理手册》、《性病诊疗与预防》、《性病彩色图谱》、《银屑病防治研究及合理治疗》以及参编多部有关专业书籍；在国内外发表论文100余篇。曾到美国、日本参加国际银屑病学术会议。

现为中国医学科学院皮肤病研究所研究员，兼任《中华皮肤科杂志》、《中国麻风皮肤病杂志》等多部期刊编委。



1997年3月15日，在空军总医院大礼堂召开“银屑病防治研究专项基金委员会”成立大会，有800余名医患代表参加大会。



“银屑病防治研究专项基金委员会”五位主要创始人从左至右：邵长庚、李世荫、王光超、杨雪琴、彭永年。

序 言

银屑病是常见的慢性皮肤病，国内外研究证实银屑病属于心身疾病，现代化、快节奏的生活方式使得银屑病的患病率明显增高。随着对“生物、心理、社会”新医学模式认识的不断深入，银屑病的防治措施也在不断改进。1997年，我国著名的皮肤病学家王光超教授带领北京医科大学李世荫教授、中国医学科学院皮肤病研究所所长邵长庚教授和空军总医院杨雪琴教授等10余名皮肤科专家创建了“银屑病防治研究专项基金委员会”。1998年，他们集体编著《银屑病患者必读》一书，由人民卫生出版社出版，10余年来该书多次印刷，深受欢迎。

高级专家撰写医学科普读物体现了大医对患者的大爱，《银屑病患者必读》第一版问世10余年来，专家们在临床实践中不断更新施治理念，不断总结防治经验，现将出版第二版。我有幸先睹此书，感觉其很有特色，既继承第一版的主题和精髓，又增添了很多预防银屑病复发的措施和方法，尤其是提出了“治未病”的理念，改变既往只重视“治已病”的思路，提倡挖掘自身的抗病能力，严禁滥用药物，尽可能减少药物的毒副作用。本书详细介绍了心理治疗的意义和方法，强调心理治疗对银屑病的好转和痊愈起着不可忽视的作用，要求患者要调整心态，注意合理饮食和适量运动，以预防合并代谢综合征。

相信本书将有益于广大银屑病患者正确认识和对待疾病；有益于患者家属科学的照料和关心患者；有利于降低医疗费用，减轻患者经济负担。祝愿广大银屑病患者从中受益，早日恢复健康。

总后勤部卫生部部长  少将
2009年6月

前言

《银屑病患者必读》第一版是由我国著名的皮肤病学家王光超教授带领我们11位多年从事皮肤病和银屑病防治的专家共同编著的。1998年5月由人民卫生出版社出版，迄今已10余年，10年间备受患者和读者的喜爱，曾重印6次。此书的出版不仅为银屑病患者提供就医用药的常识，更为患者解除疾病带来的种种顾虑和压力。书中用“新医学模式”理念增强患者治愈疾病的信心和决心，确实是一本难得的优秀科普读物。

如今，我们崇敬的王光超教授和李世荫教授已在2003年和2004年先后离世，徐汉卿教授和郑茂荣教授等也年事已高。近10年来中青年一代的皮肤科专家不断成长，“银屑病防治研究专项基金委员会”不断增添新的成员，我们对预防银屑病复发的理念认识有了新的进展。为继承老一代的奉献精神，在前任主任委员和现任名誉主任委员邵长庚教授的支持下，我们组织在防治银屑病的临床实践中有深刻体会的12位皮肤科专家，重新编著《银屑病患者必读》第二版。我们采纳人民卫生出版社编辑的建议，对本书的内容安排和版面设计进行全面修改，以便广大银屑病患者更好地从中汲取更新的理念，不断提高生活质量。

《银屑病患者必读》第二版的主要特点：

1. 主题更鲜明，将全书内容概括成三大篇，即：正确认识、安全治疗、积极预防，利于读者根据自己的需要选读。
2. 强调安全治疗的重要意义，严防滥用药物，最大限度地减少药物的毒副作用和依赖性。
3. 用“治未病”的理念，调动患者自身的抗病能

力，延长缓解期，预防银屑病复发。

本书的语言通俗易懂，所介绍的内容和方法有很好的可读性和实用性。相信第二版的问世将使银屑病患者早日摆脱困境，增强治愈银屑病的信心和决心，使越来越多的银屑病患者恢复和保持健康，工作愉快，生活幸福。

本书在编写过程中得到很多同道的关心和支持，中国医学科学院皮肤病研究所的陈昆和鞠梅两位博士、空军总医院张丽和程娟两位博士，以及刘芳、惠让松硕士等直接参与工作，在此表示衷心感谢。

虽然《银屑病患者必读》第二版的内容作了较大的调整和补充，但难免还存在不足之处，望广大读者和同道给予批评和指正。

银屑病防治研究专项基金委员会

主任委员 杨雪琴

2009年6月

目 录

第一篇 正确认识

篇首语	1
一、对银屑病的基本认识	2
1. 银屑病是一种常见皮肤病	2
2. “银屑病”与“牛皮癣”	3
3. 银屑病的类型与分期	3
4. 寻常型银屑病的临床表现	5
5. 银屑病病情的演变	6
6. 儿童和老年人患银屑病后的特点	7
7. 银屑病的同形反应及诱发因素	8
二、银屑病患者最关心的问题	9
1. 银屑病会遗传吗	9
2. 银屑病患者可以结婚、生孩子吗	10
3. 银屑病有没有传染性	11
4. 银屑病能根治吗	12
5. 银屑病是不治之症吗	13
三、银屑病患者需要注意的问题	15
1. 银屑病患者的洗澡问题	15
2. 银屑病患者的“忌口”问题	16
3. 银屑病患者的饮酒问题	17
4. 银屑病患者的吸烟问题	19
5. 银屑病患者的生活质量问题	20
四、银屑病的主要病因和诱发因素	21
1. 遗传因素	22
2. 精神神经因素	22

3. 睡眠因素	24
4. 感染因素	24
5. 内分泌调节异常	25
6. 代谢障碍	25
篇后语	27

第二篇 安全治疗

篇首语	29
一、银屑病的外用药物治疗	30
1. 常用外用药物简介	30
2. 外用药物的主要作用	30
3. 外用药物的使用方法	31
4. 外用药物的毒副作用	32
5. 外用药物的合理选择	33
6. 外用药物的注意事项	33
二、银屑病的内用药物治疗	34
1. 常用内用药物简介	34
2. 内用药物的主要作用	35
3. 内用药物的毒副作用	36
4. 内用药物的注意事项	36
三、银屑病的中药治疗	38
1. 中医对银屑病的分型	38
2. 不同分型的治疗方法	38
3. 常用中成药和单方	39
4. 切勿滥用中药	39
四、银屑病的紫外线治疗	41
1. 紫外线治疗的作用原理	41

2. 紫外线治疗的方法	41
3. 紫外线治疗的注意事项	41
4. 紫外线治疗的适应证	42
5. 紫外线治疗的不良反应	42

五、心理治疗概述..... 43

1. 心理治疗的重要性	43
2. 银屑病患者心理特征	44
3. 银屑病心理治疗方法简介	45
4. 认知教育是心理治疗的保障	45

六、生物反馈疗法..... 46

1. 生物反馈的简介和适应证	46
2. 生物反馈治疗银屑病的根据	47
3. 生物反馈放松训练步骤	48
4. 生物反馈放松训练的临床效果及典型病例	49

七、腹式呼吸训练疗法..... 51

1. 腹式呼吸的简介及适应证	51
2. 腹式呼吸治疗疾病的根据	51
3. 腹式呼吸训练的操作步骤	52
4. 腹式呼吸训练的临床效果及典型病例	52

篇后语.....	54
----------	----

第三篇 积极预防

篇首语.....	55
----------	----

一、正确的思维方法是预防复发的核心..... 56

1. 坏事可以变好事	56
2. 必须学会心理平衡	57
3. 不要轻信“专家”，不能偏信“秘方”	58

4. 对医生的话也要加以分析	59
5. 提防药物的毒副作用	61
6. 提倡“七分调理，三分用药”	62
7. 挖掘体内的潜能	63
8. 健康的主人是自己	64

二、健康的生活方式是预防复发的良药..... 65

1. 不良的生活行为方式是患病的主要因素	66
2. 警惕“病从口入”	67
3. 合理膳食有利健康	68
4. 茶水的合理饮用	69
5. 戒烟越早越好	70
6. 饮酒必须限量	71
7. 适量运动促进健康	72

三、提高睡眠质量是预防银屑病复发的关键..... 73

1. 睡眠的生理功能	73
2. 睡眠质量的评价方法	74
3. 睡眠与银屑病	75
4. 良好的睡眠是预防银屑病复发的重要环节	77

四、全社会共同努力是预防银屑病复发的保障..... 77

1. 正确认识患病因素	77
2. 非药物综合疗法也能治愈银屑病	78
3. “心病”必须“用心”治	79
4. “食疗”比“药疗”好	80
5. 不用出门的健身运动	81
6. “治未病”理念是中国传统文化的精髓	82
篇后语	84

附录一 银屑病防治研究专项基金委员会简介..... 85

一、成立背景及过程	85
-----------------	----