

# 银屑病科普手册

## 银屑病的防治

潍坊东方银屑病研究院 主编

中国海洋大学出版社

· 青岛 ·

## 拥有健康，享受生活

人的一生追求的东西太多，事业、权利、地位、金钱、爱情……但这一切都和健康有关，如果没有了健康作载体，什么都成了“浮云”。地位是暂时的，荣誉也会过去的，金钱是身外之物，唯有健康才是自己的！健康是唯一不能被剥夺的财富！没有了健康就没有一切！

那么，什么是健康呢？世界卫生组织提出：健康是身体、心理与社会的完好状态，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、银屑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；增长速度加快，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；
- 学习、生活、社会压力过大；
- 80%以上的人对食盐、食油摄入量远超过推荐标准；
- 50%的人对蔬菜、水果摄入量不足；
- 进行体育锻炼者所占比例较低；
- 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。

面对如此怵目惊心的数字，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：如鸡血疗法、卤碱疗法、绿豆疗法、泥鳅疗法……还推出了不少所谓的保健品。有些人不惜花重金跟着广告追健康，结果越追越不健康，他们被伪科学给忽悠了。

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的健康。举个例子来说：以前没有冠状动脉支架，现在市场上销售额每年超过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。有的人安装好几个支架，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我们自己的手中，预防慢性病要靠自我健康管理，最好的医生是自己，最好的处方是心态和知识。我们总结了26年来研究治疗银屑病的经验，凝练出这本《银屑病科普手册——银屑病的防治》小册子，让更多的人科学、正确地认识银屑病，树立正确的就医观，希望本书中防治银屑病这种慢性病的知识能够帮到更多需要帮助的人。

本书在编写过程中，本着实用、全面、可操作的原则，参考了国内外众多学者、前辈的专著或行业标准，在此表示衷心的感谢。由于编者的能力问题，书中难免存在不足之处，恳请专家、同行及广大读者不吝批评指正。

编者

2018年11月

# 目 录

## 第一章 / 皮肤顽疾之首——银屑病导读

---

- |                         |     |
|-------------------------|-----|
| 1/ 此“癣”非彼“癣” .....      | 003 |
| 2/ 银屑病是一种传染病吗? .....    | 003 |
| 3/ 不可轻信偏方 .....         | 004 |
| 4/ 银屑病会癌变吗? .....       | 005 |
| 5/ 银屑病能治愈吗? .....       | 005 |
| 6/ 你对皮肤知多少 .....        | 006 |
| 7/ 治疗银屑病为什么要趁早 .....    | 013 |
| 8/ 不幸的不仅仅是你一个 .....     | 014 |
| 9/ 并非你的错 .....          | 015 |
| 10/ 反反复复、扰人不断的银屑病 ..... | 016 |
| 11/ 银屑病的危害 .....        | 016 |
| 12/ 男女老少“通吃”的银屑病 .....  | 017 |
| 13/ 北高南低的银屑病 .....      | 018 |
| 14/ 银屑病的分类 .....        | 018 |

## 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” .....023
- 2/ 银屑病皮屑为何“层出不穷” .....024
- 3/ 银屑病的病因.....025
- 4/ 诱发加重银屑病的因素.....028

## 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.....033
- 2/ 寻常型银屑病有三大特点.....034
- 3/ 脓疱型银屑病易继发感染.....040
- 4/ 关节病型银屑病伴有关节损害.....041
- 5/ 红皮病型银屑病最为严重.....042
- 6/ 儿童银屑病的特点.....042

## 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.....045
- 2/ 银屑病与寻常型痤疮的区别.....045
- 3/ 银屑病与扁平苔藓的区别.....045

4/ 银屑病与玫瑰糠疹的区别·····	046
5/ 银屑病与二期梅毒的区别·····	046
6/ 银屑病与慢性湿疹的区别·····	046
7/ 银屑病与脂溢性皮炎的鉴别·····	046
8/ 银屑病与真菌感染的区别·····	046
9/ 脓疱型银屑病与手足癣、手足湿疹的区别·····	047
10/ 关节病型银屑病与其他关节疾病的区别·····	047

## 第五章 / 银屑病的治疗指南

---

1/ 银屑病的治疗目标是什么·····	051
2/ 银屑病的治疗原则是什么·····	051
3/ 如何根据患者的病情轻重来确定治疗方案·····	052
4/ 对寻常型银屑病应采取什么治疗方案·····	053
5/ 脓疱型银屑病和红皮病型银屑病的治疗方案是什么·····	053
6/ 治疗关节病型银屑病应采取什么方案·····	053
7/ 为什么说关节病型银屑病要抓紧时间进行正规治疗·····	054
8/ 如何对银屑病的严重程度进行评估·····	054
9/ 银屑病的局部用药原则是什么·····	055
10/ 银屑病主要分为哪些中医证型？如何辨证用药·····	055
11/ 什么是银屑病的心理疗法·····	057

12/ 什么叫联合治疗 .....	057
13/ 何谓交替治疗 .....	058
14/ 什么叫序贯治疗 .....	058
15/ 为什么专家不建议用地塞米松来治疗寻常型银屑病	059
16/ 为什么能采用生物制剂治疗银屑病？欧美常用的生物 制剂有哪些？ .....	059
17/ 根据目前情况最好在什么条件下使用生物制剂 .....	060

## 第六章 / 银屑病的物理疗法

---

1/ 紫外线治疗银屑病有哪些优点 .....	063
2/ 为什么要用人工紫外线治疗银屑病 .....	063
3/ 如何采用人工紫外线治疗银屑病 .....	064
4/ 什么是 PUVA 疗法 .....	065
5/ 为什么 PUVA 疗法可以治疗银屑病 .....	065
6/ 窄谱紫外线是咋回事 .....	065
7/ 窄谱 UVB 治疗银屑病的机制是什么 .....	067
8/ 如何用窄谱 UVB 治疗银屑病 .....	067
9/ 窄谱 UVB 相对于 PUVA 疗法有哪些优点 .....	067
10/ 应用窄谱 UVB 治疗银屑病应注意哪些问题 .....	068
11/ 水浴疗法和社会心理疗法治疗银屑病效果如何 .....	069

12/ 对封包治疗银屑病效果如何评价 .....	069
--------------------------	-----

## 第七章 / 银屑病的水浴疗法

---

1/ 什么叫沐浴疗法？对银屑病患者有什么好处.....	073
2/ 银屑病患者沐浴时应注意什么 .....	074
3/ 什么是温泉疗法 .....	074
4/ 为什么泡温泉能治疗银屑病 .....	075
5/ 银屑病患者在泡温泉时应注意什么问题 .....	075
6/ 桑拿浴对银屑病患者有啥好处 .....	076
7/ 银屑病患者洗桑拿浴时应注意哪些问题 .....	076
8/ 什么叫中药药浴 .....	077
9/ 中药药浴有什么作用 .....	077
10/ 银屑病患者应如何进行药浴.....	078

## 第八章 / 吃到病自除——银屑病的饮食疗法

---

1/ 银屑病的食疗方法 .....	081
2/ 银屑病患者健康饮食搭配小常识 .....	082
3/ 银屑病患者宜吃的蔬菜 .....	084
4/ 银屑病患者应食用的 4 种水果 .....	085

5/ 银屑病患者应多吃蘑菇 .....	086
6/ 银屑病患者应多吃莓果 .....	087
7/ 银屑病患者应该少吃糖 .....	087
8/ 银屑病患者别吃辣 .....	087
9/ 重症银屑病患者饮食方面应注意什么 .....	088

## 第九章 / 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 .....	091
2/ 是药三分毒 .....	093
3/ 通过按摩来辅助治疗银屑病 .....	094
4/ 中药治疗切记四大忌口 .....	095

## 第十章 / 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 .....	099
2/ 银屑病患者的日常生活注意事项 .....	102
3/ 减少银屑病复发的方法 .....	103
4/ 夏季银屑病防治要注意四点 .....	104
5/ 银屑病在秋季容易复发 .....	105
6/ 银屑病患者过冬要注意保暖 .....	106

7/ 调养银屑病适宜多运动锻炼·····	106
8/ 维生素有良好的辅助治疗作用·····	108
9/ 警惕导致银屑病加重的药物·····	109
10/ 乱用药使病情更严重·····	110
11/ 治疗银屑病，千万不能迷信偏方，听信小广告·····	111
12/ 吸烟可增加患银屑病风险·····	112
13/ 瘙痒难忍不可挠·····	113
14/ 为什么说银屑病患者应注意保持好的心态·····	114
15/ 小心！性格“决定”银屑病·····	115
16/ 银屑病长在脸上怎么办·····	116
17/ 患银屑病的女性如何选择受孕时机·····	117
18/ 怀孕的银屑病患者应积极做好保健·····	118
19/ 儿童银屑病应如何预防·····	118
20/ 如何预防关节病型银屑病？·····	119
21/ 为什么说银屑病患者要特别注意预防感染·····	120
22/ 急性重症银屑病患者如何防治感染·····	120
23/ 在护理重症银屑病患者时家属应注意哪些问题·····	121
24/ 如何护理红皮病型银屑病患者·····	121
后 记·····	123
附 录·····	126

第一章

皮肤顽疾之首

——银屑病导读



## 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”，如股癣、脚癣、头癣等有着根本的不同。因为股癣、脚癣、头癣等“癣”是由真菌感染所引起的，有着明确的致病微生物，也可以使用抗真菌的药物进行治疗，然而，牛皮癣的“癣”并无明确的病因，更无确切的感染因素，它的发病原因是比较复杂的。

牛皮癣之“癣”非体癣之“癣”，了解这一点  
对治疗至关重要。

## 2/ 银屑病是一种传染病吗？

银屑病不是由致病微生物（细菌、真菌、病毒）引起的，因此日常的接触是不会传染给其他人的。很多患者对银屑病还是不怎么了解，担心银屑病是一种传染病，为了避免传染给其他人不得不把自己隔离起来，有的患者甚至害怕银屑病能够遗传，担心这种病会遗传给下一代，因此不敢结婚、不敢生孩子。这些情况都给病人造成了巨大的精神压力，身体和心理都承受着极大的痛苦，有的患者因为承受不了这么大

的压力有了轻生的念头，这充分说明了心理压力对机体的损伤远远大于银屑病本身对机体的损伤。

### 3/ 不可轻信偏方

银屑病是一种顽固的皮肤疾病，不仅治疗难，而且其皮损及其所伴有的瘙痒给患者的身心造成巨大伤害，所以，多数患者开始寻找治疗银屑病的偏方。如今，很多所谓的偏方，其实并没有科学依据，所谓偏方也都是以前患者所积累的经验，使用范围比较局限。

除此之外，银屑病的治疗偏方（图 1-1）中多含有一些有害物质，虽然能起到暂时的治疗作用，但却严重影响了患者的身体健康，不仅不利于银屑病的治疗，反而还会导致病情加重。



图 1-1 不可轻信偏方

银屑病的病因多样，症状表现复杂，所以患者应到正规医院诊疗，切忌相信偏方，以免导致病情恶化，耽误最佳治疗时机。

#### 4/ 银屑病会癌变吗？

银屑病与皮肤癌的发生有着某些病因和发病机制上的相似之处，都同样涉及细胞过度增生和有丝分裂的速度过快，具有遗传、代谢、生长和形态结构相似等特性。

但银屑病患者患皮肤癌的概率高低目前还有很多的争议，有的专家认为银屑病患者患皮肤癌的概率高，有的专家认为概率很低，也就是说，没有证据表明银屑病与皮肤癌有直接的关联。

银屑病本身与皮肤癌并无直接关系，但是因后期治疗不规范可导致皮肤癌变。因此警告人们不能进行过度的不正规治疗，否则不但银屑病没有治愈，还可能引发其他的危害健康的疾病。

#### 5/ 银屑病能治愈吗？

银屑病病因不明，不能像用抗生素治疗某一种感染性疾病那样直接明确，所以，不存在什么特效药可以对其“药到

病除”。但是患者一定要有耐心，找对医院，选择合适的治疗方案对症治疗，银屑病是可以达到临床治愈的。我们可以通过寻找诱因、祛除诱因，从多方面入手，促进银屑病的治愈，减少复发，甚至达到完全治愈。

在一般的情况下，如果银屑病患者及时发现病情，并进行正规的治疗，疾病是可以逐渐缓解和治愈的，再进行一段巩固治疗，可以稳定病情，不至恶化。

银屑病患者要想早日治愈该病及预防病情复发，除了及时到正规、专业的医院治疗外，还应该在生活中做好防护措施，以保证疾病的有效预防。

## 6/ 你对皮肤知多少

在生活中，我们天天和自己的皮肤打交道，接触皮肤，有时它比较粗糙，有时细腻，有时会起痘，有时突然多了几条细纹，有时会忽然青了一块，而患银屑病时皮肤会出现过度的皮屑脱落，这些问题是什么原因引起的呢？这就要从皮肤的结构与功能说起。

皮肤覆盖在人体的最外层，是人体的天然屏障，对人体起着保护作用。同时，皮肤的变化也反映出身体内部的问题，因此皮肤健康是人体健康的一项重要指标。

成人皮肤的面积为 1.5~2.0 平方米，厚度为 0.5~4 毫米（不包括皮下组织），占人体总体重量的 8%~15%。不同部位的皮肤厚薄不一，眼睑最薄，手掌脚掌最厚。从面积和