执行主编:刘琳佳 责任编辑:李由 电话:(0451)84612165 E-mail:lnrbliyou@163.com

告别偏方 与银屑病平和相处

今天是世界银屑病日。银屑病患者不仅要忍受皮肤瘙痒、脱屑、红斑等不适,还要承受来自外界的误解与偏见。许多患者变得敏感、自卑,甚至主动回避社交场合。这让银屑病远远超出了皮肤病的范畴,成为一场需要身心共同面对的“持久战”。



老人患病,怕人异样眼光

张德厚今年七十六岁,患银屑病二十年了。这病还有个俗名,叫“牛皮癣”。这二十年里,他最怕两件事:一个是夏天,一个是见人。身上成片的红斑皮屑藏不住,稍稍一热就发痒,旁人投来异样眼光,更让他心里发紧。漫长的二十年,皮肤病带来的不只是身体上的瘙痒难受,还有沉甸甸的心理包袱。夏天天热穿衣单薄,患处遮不住;出门走亲访友、和老友相聚,又总担心别人忌讳、嫌弃。旁人一句无心的询问,都能让他下意识往袖子里缩胳膊,能躲就躲。

刚得病那年,张德厚才五十出头。起初只是胳膊肘、膝盖上冒几块红斑,上面盖着一层银白色的皮屑,一挠就往下掉。他没当回事,以为是天热湿疹,涂点药膏就完了。可没过多久,红斑越长越多,蔓延到后背、双腿,瘙痒发作起来,夜里痒得睡不着,抓得皮肤一道道血痕。

医生说是银屑病,给开了药膏,嘱咐别抓、别乱用药。张德厚嘴上应着,心里却犯了难:这病咋能断根?他听说这病不好治,转头就听信了街头“祖传秘方”的广告。一瓶瓶偏方药膏、一包包不知成分的“特效药”,花了上万块钱,病不但没好,反而越抹越重,全身大面积脱屑,连出门买菜都怕人侧目。

张德厚年轻时爱串门、爱下棋,如今却越来越不敢出门。他怕熟人看见他脖子、手上的红斑,怕别人问“你这是啥病,传染不”,更怕小孙子抱他时,被家人悄悄拉开。渐渐地,他把自己关在家里,一个人坐着发呆,话也少了。老伴儿劝他去正规医院看看,他摇头叹气:“这病治不好,白花钱,还丢人。”

重新认识它,生活才有转机

转机来自一次社区义诊。皮肤科医生看了他的情况说:“银屑病不传染,治得好、能控制,关键是别再用偏方了。”

在专科医生的指导下,他停掉了所有来源不明的“特效药”,改用规范的治疗方案,配合温和的保湿护理。医生还告诉他,银屑病是免疫系统相关的慢性皮肤病,容易反复,但完全可以通过正规治疗把症状控制到不影响生活,更要紧的是心态,情绪紧张、熬夜、乱用药,都会让病情加重。

张德厚明白了,这二十年的苦,一半是病,一半是被恐惧和偏见困住的心。他学着和疾病“和平共处”,按时抹药、规律作息、不再抓挠,难受时出去散散步,和老伴说说心里话。病情慢慢好转,鳞屑、红斑没了,也不瘙痒了。

如今,张德厚又恢复了爱串门的性子。他还会主动把自己的弯路讲给病友听,劝大家别信偏方、别怕就医。他常感慨,银屑病或许去不了根,但日子可以过出个样来,正确面对它,科学治疗它,别让它偷走你的生活。

秋冬谨防护 六招御顽癣

银屑病发病和气候环境密切相关,秋冬气温骤降,是它的高发时段。

一方面天冷出汗少,皮肤代谢产生的物质不易随汗液排出,容易堆积在皮下刺激皮肤;另一方面秋冬洗澡频次减少,体表污物难以及时清理。寒冷还会影响机体免疫,排毒不畅,诱发或加重皮损。

秋冬护好银屑病,记住这六点。一是坚持保湿,常态化修护皮肤屏障。二是注意防寒保暖,寒冷干燥、呼吸道感染都容易诱发病情。三是调节情绪压力,焦虑、压抑会诱发复发,多和家人沟通,适度放松。四是尽量不喝酒,酒精可能加重皮损,服药期间更要忌酒。五是适度运动,选择散步、太极这类有氧运动,量力而行,切忌劳累。六是保护皮肤,避免磕碰、划伤、蚊虫叮咬,纹身、针灸尽量不做,同时做好防护,预防感冒。

保湿是银屑病基础治疗,无论哪种类型,做好润肤都必不可少。保湿产品可以修复皮肤屏障,降低复发风险。

调肝为本,巧治银屑病

银屑病虽然与五脏均有关系,但以临床主要证候和特点看,以“肝”最为密切。

其一,与先天禀赋有关,就临床所见,银屑病患者“阴虚火旺”者多,可能与遗传有关。当然,现代生活紧张,工作压力大,睡眠减少,情绪易波动,容易发火动怒,内外结合,易于发病。

其二,精神受到刺激,情绪抑郁,肝气不和,以致横逆或郁结。

其三,工作紧张,日夜劳累,或疾病日久,心耗阴血。

其四,幼时瘦弱,肺气不足,易致肝火犯肺,或称木火刑金。临证所见,因感冒,上呼吸道感染,扁桃腺炎而诱发皮疹者很多,呈点滴状,出血点少,尤以儿童多见。

其五,多食辛辣、牛、羊肉、酒类或药毒,伤及脾胃。肝的疏泄依赖脾胃的运化。

其六,肝与肾是子母之脏,肝肾同源,肾阴虚亏,水不涵木,肝阴不足,则肝阳偏旺,引发肝火、肝风,病情更为复杂。

其七,肝为风木之脏,体阴而用阳,血虚则生燥生风。临床所见,北方银屑病多,秋冬寒冷干燥复发的也多,皆与风邪相关。也有外风引动内风,该病与“中风”一并发病者。

很多患者只盯着皮肤表面的红斑鳞屑,一味外擦药物,忽略调肝,所以病情反反复复,难以长久稳定。

肝气郁滞者重在疏肝解郁,平复情绪;阴虚火旺者重在滋养肝阴、清泻虚火;血虚风燥者,重在养血润燥、熄风止痒。同时兼顾他脏,肝木犯肺,就要清肺利咽;脾胃失运,需要健脾和胃,保障肝的疏泄正常;肝肾阴虚,则滋肾养肝,补足本源。这也解释了为什么同样是银屑病,有人一着急上火就加重,有人每逢感冒起病,有人吃了辛辣发物便皮损蔓延,根源各不相同。

中医调治银屑病,治内是根本,养护同样重要。既然情绪波动最容易扰动肝气,患者日常就要学会疏解压力,少生闷气,不暴怒;尽量规律作息,熬夜最耗肝阴,加重阴虚风燥。饮食上节制辛辣、烈酒,减少脾胃负担,避免助生肝火。秋冬风干,外风易引动内风,更要做好皮肤保湿,减少燥邪侵袭。

不少患者问,中医能不能根治银屑病?银屑病多有先天禀赋因素,不易断根,但通过调肝为主、五脏同调的办法,可以稳定病情、减少复发,让皮损长期消退,回归正常生活。银屑病不是简单的皮肤病,是内在脏腑阴阳失衡显现在皮肤上的信号。养护肝气、平和心态,顺应四时,才是长久和慢病共处之道。

本报记者 李由