



牛皮癣，在医学上其实被称为银屑病。作为一种易诊难治的病，截至目前，尚无根治的方法，与此同时，很多宣称可以“根治”、“永不复发”的小广告满天飞。由此不少患者“病急乱投医”，盲目治疗。专家表示，银屑病虽然还不能根治，但是现代医学已经可以实现对病情的良好控制，盲目过度治疗不可取。

# 皮肤“牛魔王” 切忌过度治疗

本报记者 陈晓丽

## 大小不一的红斑是典型症状

“常见银屑病的典型表现为身体出现边界清楚、形状大小不一的红斑，红斑周围会出现炎性红晕。表面覆盖多层银白色鳞屑，鳞屑容易刮脱，刮净后会出现淡红发亮的半透明薄膜，刮破薄膜后可见小的出血点。”济南市皮肤病防治院皮肤性病科主任史克实告诉记者，银屑病的典型特征非常好判断。

银屑病在发病时，主要表现为头皮、四肢有一些红色的鳞斑，这些斑最初比较小，后来会长成比较大的块，“鳞斑生长成块后基底很红、鼓起，摸起来比较厚，表面为成片较厚的云母状鳞屑，在病理上被称为融合型的角化不全。”史克实在

采访中指出，牛皮癣是一种不分年龄、不分部位疾病，“90%的银屑病病人会出现头皮的皮损，但是全身都可以发病。”

山东省皮肤病医院主任医师吴梅介绍说，根据病情表现不同，银屑病又可进一步分为寻常型银屑病、脓包型银屑病、红皮病型银屑病和关节型银屑病四类。其中寻常型银屑病可占患者中的90%以上，除了影响美观，通常没有生命风险。

而关节型银屑病患者同时还会发生类风湿性关节炎样的关节损害，引起关节畸形。吴梅表示，我国早在1985年时公布的关节型银屑病约占总体中的0.89%，但是国外该数

据则高达6%-40%。“这可能与早期医疗界对关节型银屑病的认识不足有关”，吴梅介绍道，根据该院近年来针对近2000名患者进行的统计发现，关节型银屑病可占5.8%。

脓包型银屑病较少见，急性发病或突然加重时常伴有寒战、发热、关节疼痛、全身不适和白细胞计数增多等全身症状。而红皮病型银屑病又称银屑病性剥脱性皮炎，是一种严重的银屑病，表现为全身皮肤弥漫性潮红、肿胀和脱屑，伴有发热、畏寒、不适等全身症状。史克实提醒，“脓包型银屑病和红皮病型银屑病如果处理不好，可能会引起生命安全，有一定的风险。”

## 基因是决定因素，九成以上患者会复发

国际上通常认为银屑病的发病率在1%-3%左右，国外发病率高于我国，有家族遗传史的人群中发病率甚至可提高到20%。目前，银屑病的发病原因尚未完全确定，但是现代医学普遍认为这是一种多基因遗传病。据史克实介绍，银屑病在青壮年时期发病较多，是否发病则与每个人的内在体质有关，基因是决定性的因素，“如果长辈患有银屑病，孩子会有遗传的可能，但并不是父母患有银屑病，子女就一定发病。”

“银屑病的发病还与外界的诱发

因素有关，通常来说，我们将吸烟、喝酒、情绪、特殊药物等因素列为银屑病的高危因素，但是并不完全确定。”史克实介绍说，常见的急性点滴型银屑病通常是由感染引起的，“由感染引发的银屑病，在发病前都会有上呼吸道感染的症状，感染会引起体内一连串的免疫反应，表现在皮肤上时就可能会出现银屑病。”

现代医学将银屑病定义为一种慢性、炎症性、复发性的疾病，病期非常长，甚至伴随终生。但是否发病具有不确定性，临床治疗发现90%的患

者一旦患病都会复发，复发间隔期则长短不一。”在来院治疗的患者中，我见过的最长发病间隔期为30年，最短的一年到头经常发病。”吴梅说道。

此外，银屑病一般在秋冬季节时开始加重，春暖花开后会逐渐有一些减轻，“夏天的时候人们衣着较少，而日光当中的紫外线对银屑病具有治疗作用，所以天气热的时候，大多数人会获得自然缓解。”吴梅告诉记者，绝大多数患者都有冬天加重、夏天减轻的趋势，只有极少数银屑病患者与之相反。

## 原则上银屑病与饮食无关，不需忌口

据史克实介绍，银屑病在正规医院通过规范的治疗，绝大多数患者都可以控制住病情，只有极少数严重的比较难处理。“银屑病是由基因控制的，目前还没有能够根治的方法，很多人治疗没有效果就会出现盲目治疗、过度治疗的情况，而一旦治疗过度就有可能将寻常型银屑病转变为红皮病型银屑病。”

“银屑病的治疗主要包括外敷药物、口服药物、药浴、光疗等。而药物又可分为润肤剂、角质剥脱剂、消炎类、拮抗剂等十几种类型。”吴梅表示，需要专业医生根据银屑病分型、

病情严重程度、皮损部位、身体健康状况等综合评估用药，并根据治疗效果随时调整。

其中，糖皮质激素是银屑病的傳統治疗用药。但是随着医学认识的不断深入，由于停药后病情极易反跳，如今糖皮质激素已经很少在系统治疗中使用，只有在病情危及生命时才作为抢救型用药。“其实很多小广告的药物就是添加了糖皮质激素，当时治疗效果较好，一旦停药病情往往很快加重，甚至转化成更严重的分型。”吴梅提醒道。

史克实也提醒道，有一些偏方

确实会控制住银屑病，但是有可能患上皮肤型的肿瘤，这是因为偏方中含有三氧化二砷。“如果不能坚持正规治疗，盲目追求除根，还不如不治，千万不要通过网上查阅药方或是自行翻看说明书的方法用药。”

此外，专家表示，原则上银屑病与饮食无关，不需要忌口，“现实生活中确实有一些患者因为吃了某种食物导致银屑病发病，这可能由于他对这种食物过敏，引起了过敏性的皮疹，从而诱发银屑病发作。”不过，如果发现自身确实在摄入某种食物后病情加重，则要注意避免。



养生堂 本期堂主:靳有鹏

靳有鹏，儿科学博士，副主任医师，山东大学硕士研究生导师，山东省立医院小儿重症医学科副主任。曾赴美国哈佛大学波士顿儿童医院及Nationwide Children's Hospital访问学习。主要从事儿童各系统危重症的急救和诊治工作。主持省博士基金课题1项，获科技奖2项，近几年，在国内外SCI及核心期刊收录杂志发表论文40余篇，参编学术专著10余部。现任中国医师协会儿童重症分会青年委员，山东省医学会儿科分会青年委员，山东省医学会流行病学分会委员，山东省医师协会围产医学分会委员兼秘书，中国小儿急救医学杂志通讯编委以及《中华临床医师杂志(电子版)》特邀审稿专家。

## 如何给宝宝补充维生素D

婴幼儿生长发育快，很多妈妈都被补充钙和维生素D的问题困扰，不知道该不该补，该如何补、补多少，希望这篇文章，能够解开妈妈们的疑惑。

婴幼儿生长发育快，骨骼的快速生长需要更多的钙沉着在骨质内。维生素D有促进钙和磷自小肠吸收，使钙从血中沉着到生长快速的骨骼内，使骨质变硬。所以，婴幼儿缺钙，是维生素D不足引起的。缺钙是“果”，而维生素D不足才是缺钙的“因”。

婴幼儿的身体缺钙时，首先表现在颅骨软，囱门大，压头颅骨有乒乓球感。以后，胸部骨骼外形异常，如胸骨突起像鸡胸，两肋下缘外翻。如果下肢骨软，站立负重造成“O”形腿或“X”腿。除骨骼变化外，早期表现夜间出汗多，枕部秃发形成枕秃，睡眠不安稳和容易惊醒等。以上表现称为维生素D缺乏性佝偻病。

### 如何补充维生素D

#### 第一，适当晒太阳

这是最有效、方便和经济的方法。经常让宝宝在户外活动。春天秋天，你可直接让宝宝在太阳下，夏天在树阴下，使宝宝的皮肤经常接触紫外线。紫外线照射，可促进皮肤内贮存的7-脱氢胆固醇，经光化学作用转化为维生素D3。太阳光照射，可使皮肤贮存维生素D3备用，不会使维生素D过量。

#### 第二，口服维生素D

食物中除海鱼的肝脏含一定量维生素D外，乳类（包括人乳和牛奶）、蛋黄和肉类中含量均很少，谷物、蔬菜和水果几乎没有。婴幼儿每天从天然食物中摄取的维生素D不能满足他们发育的需要，需要口服维生素D予以补充。

### 维生素D应该补充多少？

正常出生的孩子，需要补充维生素D400单位/天，一般从出生后半个月到1个月开始服用，一直服到2-3岁。早产儿生后即应补充维生素D800-1000单位/天，纠正月龄满3个月后改为400单位/天，直至2-3岁。

#### 服用维生素D需要注意以下事项：

1.除了维生素D制剂，配方奶中也含有一定量的维生素D。配方奶粉喂养的宝宝，需要根据配方奶中所含维生素D的量，对不足部分加以补充。

2.宝宝服用维生素D过多是会中毒的。400单位是每天的维持量，不是治疗量。如果宝宝有佝偻病，必须在医生的指导下增加剂量，给予相应的治疗。

3.母乳喂养的妈妈补充维生素D并不可取，即使妈妈每天补充2000国际单位的维生素D，能够通过母乳给宝宝的维生素D也很少，如果补充量过多，达到4000国际单位，则会引起妈妈中毒。

### 挂失声明：

李欣悦(女)出生医学证明J371622150丢失，出生日期2010年9月25日，母亲徐金花(372401197604155229)，父亲李爱民(372401197708194812)，声明作废。

德州陵城区花之语花卉店营业执照丢失，注册号371421600270042，法人刘志超，声明作废。