

乱用偏方，银屑病越治越重

20多年的老病号说：听医生的话才是治病良方

YMG全媒体记者 林媛 李伟嘉
通讯员 栾秀玲 摄影报道

银屑病又称“牛皮癣”，因顽固不好医治，被很多患者称为“不死的癌症”，我国现有600多万名银屑病患者。为了帮助烟台银屑病患者正确、规范治疗，近日，山东大学第二医院皮肤科主任医师魏国、青岛大学附属医院皮肤科副主任医师潘敏、烟台毓璜顶医院皮肤科主任医师曲燕与烟台山医院皮肤科副主任医师马海丽等省市级皮肤科“大咖”共同在烟台山医院东院区开展了银屑病巡讲及健康咨询义诊活动。



20多年抗病史，老患者说：“想死的心都有。”

在活动现场，55岁的赵女士现身说法，讲述了自己30多年的银屑病对抗史。

“马主任，我想死的心都有了！”这是赵女士第一次找到烟台山医院皮肤科主任马海丽时说的第一句话。

“从20多岁患病到现在，我走了大部分人所能走过的弯路，我现在找到了正确的路。”赵女士说，20多岁刚患病时，身上出现一些红色的小皮损，像是微小的擦伤，症状比较轻，

她并没有当回事。后来，红色斑点开始发痒，她越挠，红斑点越痒。斑点最外面一层会“脱皮”，揭去一层，又会出现新的一层，斑点范围慢慢扩大，从星星点点变成指甲大小。新的斑点不断冒出，继续发展，蔓延至全身，到处都是大片大片的团状，甚至连头皮、脸上都是。干燥的皮肤外表不断脱落白色皮屑，赵女士不敢出门。

寻医之路特别坎坷。从最初的四处寻医，到后来病急

乱投医、乱用偏方，赵女士的身体不仅遭受着蔓延成片的银屑病困扰，还引发了更严重的关节炎。身体的疼痛和外人的异样眼光甚至让她产生了轻生的念头。“熬了20多年，直到2年前，生物制剂的出现，我才感觉重新活过来了。”

20多年与银屑病的斗争，赵女士说：“听大夫的话是我唯一的经验。”在找到烟台山医院皮肤科主任马海丽时，赵女士并不抱太大希望，“能去的地

方、能找的医生我都找过了，真的是绝望了。”但是没想到的是，国家研制出了生物制剂，并投放各大医院，足以对抗这个“老顽固”，赵女士熬到了头。

生物制剂是一种针剂，遵医嘱定期到医院打针即可，费用比较经济。赵女士告诉记者，她现在定期到医院复查，病情控制得很好，还经常参加科普活动提高对疾病的认识，“一切都在向好发展。”赵女士高兴地说。

遍寻偏方，从寻常型发展至每天全身掉屑

“我这么爱干净的人，怎么得了这么脏的病？”一位老太太疑惑地问。

这位老太太也跟赵女士一样遍寻偏方，最后从寻常型的银屑病转变成红皮病性银屑病，每天全身掉屑。“很多宣称安全的偏方添加了大量激素，副作用大，有些严重的甚至引起肥胖、皮肤变薄、股骨

头坏死。”马海丽说，现在对于银屑病的治疗，规范才是最重要的治疗方式。传统的治疗方案搭配新式的生物制剂，根据皮损情况、部位、年龄选择不同级别效价的激素，根据病程调整用药达到最优的治疗效果。

“很多患者关心银屑病到底能不能根治？用药后症状

缓解，什么时候能停药？”马海丽说，银屑病是一种慢性的、反复发作的炎症性的系统性疾病，目前来看是不能根治的，但可以依靠长期坚持用药来维持病情稳定，至于用药的调整，则需要根据患者具体情况作出改变。除了皮肤症状之外，还会合并其他相关疾病，即银屑病共病，如代谢综

合征、心血管疾病、肥胖、关节炎、自身免疫性疾病、心理疾病以及某些肝肾疾病。因此，坚持用药对遏制银屑病发展以及共病发生至关重要。

怎么排查自己是否患有银屑病？马海丽说，如果四肢侧面出现鳞屑性的红斑，或者是斑块时，就要及时到医院排查了。

夏季腹泻高发 肠道健康需呵护

北京市的张女士近日出现腹痛、腹泻等症状，严重时一日排便数次；重庆市的崔先生因吃了冰箱里放置了一晚的冰西瓜，上吐下泻，腹部绞痛……夏季气温高、湿度大，有利于病原菌的繁殖，食物被污染的可能性较大，容易诱发肠道传染病，而夏季腹泻是肠道传染病最典型的症状。

夏季为何腹泻高发？国家卫生健康委有关专家介绍，导致腹泻的原因有很多，一般包括感染性腹泻和非感染性腹泻。夏季腹泻主要以感染性腹泻为主，感染性腹泻的病原菌主要为细菌、病毒和寄生虫三大类，如大肠杆菌引起的急性胃肠炎、诺如病毒肠炎、轮状病毒肠炎等。

此外，炎炎夏日里，很多人喜欢吃生冷食物。进食生冷食物过多、过快或腹部受凉，会使本就脆弱的胃肠黏膜受到刺激，造成胃肠道的应激

反应，引起腹泻。

针对一些人喜用冰棍、冰镇饮品“解渴”，专家表示，这能解口渴，却不能解“体渴”。过度依赖冷饮，不仅会使人体的降温机制受到干扰，也会导致肌体自身散热能力下降，还会对肠胃功能产生不良影响，引起腹痛、腹泻等消化系统问题。

发生腹泻后该如何处理？首都医科大学宣武医院消化科主任翟惠虹表示，针对腹泻，常用的治疗药物主要分为口服补液盐、止泻药物、抗菌药物以及益生菌制剂等。其中，及时补充口服补液盐或多喝水十分重要，因为腹泻容易导致人体从肠道丢失大量液体和电解质。患者宜进食清淡、易消化的流质或半流质食物，症状好转后逐渐过渡到正常饮食。到肠道门诊就诊的患者，可用干净的小盒子或保鲜袋留取新鲜的大便标本送医院化验，以便医生有针对

性地进行治疗。

“儿童较成人更易患肠道传染病。”首都医科大学附属北京儿童医院急诊科主任王荃说，儿童发生腹泻后，要及时补充水分及电解质。当儿童精神状态良好时，可以在家饮温开水或稀释的盐水，或自制口服补液盐分次喝；当出现上吐下泻，甚至有脱水症状时，如出现口干、眼窝下陷、皮肤弹性差、口渴、肢体发凉、发热等，应立即平卧，尽量抬高双下肢，并迅速送往医院接受治疗。

如何预防肠道传染病？专家建议，做好个人卫生和环境卫生。要均衡饮食，特别是增加富含水分、矿物质和膳食纤维的新鲜蔬菜的摄入，注意饮用水卫生，不吃生冷、腐败变质和不干净的食物，培养良好的饮食卫生习惯，注意手部卫生，提倡分餐制，生熟刀板要分开，食具要煮沸消毒后再

使用。同时，要注意劳逸结合，增强对疾病的抵抗能力。居家要消灭苍蝇、蟑螂，保持室内外环境卫生。 据新华社



童年遭欺凌或家暴 长大后易患失眠症

日本筑波大学一项调查显示，童年时期遭欺凌或家暴的经历与长大后罹患失眠症的风险有关，特别是经历家暴越多，长大后患失眠症可能性越高。

筑波大学日前发表新闻公报说，此前有多项报告显示，失眠症与收入、婚姻状况等社会经济因素以及抽烟、运动不足、慢性疾病等生活习惯因素相关。近年来，童年时期经历对成年人健康的影响越发受到关注，但童年经历对成年人患失眠症的长期影响鲜有报告涉及。

在本项调查中，筑波大学研究团队收到近7200名被调查者的问卷答复。调查结果表明，童年时期遭欺凌或家暴会增加长大后患失眠症的风险，特别是家暴。经历家暴越多，长大后患失眠症的可能性越高。

研究还发现，即便考虑到年龄、学历、家庭收入、婚姻状况、工作压力和其他经历等因素，以及运动、抽烟等生活习惯的影响，上述倾向依然成立。

公报说，本项研究将为劳动卫生医师和保健师的工作提供参考。 据新华社

压力会影响 疫苗的有效性

以色列特拉维夫大学日前发布公报说，该校研究人员在动物实验中发现，压力与疫苗有效性之间存在显著关联，压力会增强免疫反应的“强度”，但牺牲其“广度”。

人们在面对生活变故、自然灾害等急性压力源时，会产生恐惧、焦虑等应激反应。公报介绍，为探究急性应激反应对疫苗效果的影响，研究团队为实验鼠接种了两种疫苗，一种是卵清蛋白，一种是新冠疫苗中使用的病毒刺突蛋白片段。接种数天后，在小鼠体内开始产生抗体时，让部分小鼠暴露在压力环境下一段时间。结果发现，受到压力刺激的小鼠血液中抗体水平比没有压力的对照组高70%。在接种两种疫苗的小鼠身上均观察到这种现象。

研究还发现，这种免疫反应“强度”的增加是以牺牲其“广度”为代价的，应激后的免疫系统仅对疫苗中使用的蛋白质有反应，但不会对这种蛋白质的变体产生反应。

在实验室培养的人类免疫细胞中也发现了类似现象，在压力刺激下，免疫细胞产生的抗体比未经压力细胞产生的抗体强100倍，抗体多样性则减少了20%至100%。

研究人员说，通常认为疫苗的有效性主要取决于其本身的质量，并受年龄、遗传等因素影响。他们首次研究了疫苗导致的免疫反应与压力之间的关系，结果发现在压力下，免疫系统会产生大量、更强的抗体，来增强短期免疫力，但这是以损害长期的免疫记忆为代价，免疫系统抵御病原体变体的能力会减弱。

相关论文已发表在国际学术期刊《大脑、行为与免疫》上。

据新华社