

银屑病“寻求根治”是误区

◆ 解雯雯

祖传秘方、根治妙法……时下,关于银屑病治疗,诸如此类的虚假信息无孔不入。总有些患者盲目追求所谓的“根治”,结果轻则影响身心健康,重则危及生命。专家表示,银屑病经过科学合理的治疗,确实完全可以控制,但并不能根治。所谓的一些银屑病“根治方法”不可轻信。

到正规医院接受科学治疗

银屑病是一种慢性、炎症性、复发性皮肤病。罹患终身是其特点,给银屑病患者带来难以言喻的痛苦与煎熬。在我国,有超过 650 万患者正在与银屑病共处,而且患者人数有逐年升高趋势。第 12 个世界银屑病日刚刚过去,为此,“到达更好的明天”银屑病宣传周活动日前在本市举办。上海交通大学医学院附

属瑞金医院皮肤科主任郑捷教授在活动中表示,银屑病目前尚无根治办法,然而总有些患者盲目追求所谓的“根治”,结果影响身心健康,甚至危及生命。

有些患者病急乱投医,盲目相信一些广告中宣称的“祖传秘方”,却不知这些秘方可能引发肝肾毒性、致畸性、血脂异常、白细胞下降等严重的毒副作用。实际上,只要到正规医院接受科学合理的治疗,大部分患者的病情可有效控制。对此,第二军医大学附属长征医院温海教授表示,银屑病治疗主要包括外用治疗、物理治疗和系统治疗三大类。外用治疗对于银屑病来说是有效且安全的方法。此外,专家提醒,很多患者因起效快而依赖激素治疗,殊不知易造成反跳,甚至越治越重。因此单方激素

需要谨慎使用,绝对不能长期盲目自行使用。

“银屑病会传染”是误传

“身上那么多斑块,还会掉皮屑,会不会传染给我?”不少人都有这样的担心。“事实上,银屑病并不会传染。”郑捷教授这样说。由于很多人认为银屑病会传染,这使得许多患者丧失了生活的乐趣且失去了生活的信心。可见提高银屑病的公众认知极为重要。对此,复旦大学附属华山医院皮肤科郑志忠教授表示,银屑病是一种典型的身心疾病,显而易见的皮肤损害让患者的心灵也受到不同程度的伤害。临床发现,生活中乐观、开朗、自信的患者,往往治疗效果较好,而压力过大、长期处于消极情绪的患者病情易复发、加重。因此银

屑病患者还需及时调整负面情绪。

在生活中,适度进行运动健身能够提升人体免疫力,改善皮肤的代谢功能,银屑病患者的病情也会随着机体状态的改善而减轻,且还能帮助患者改善情绪,建立积极的心态。因此,银屑病患者还需进行适度锻炼,如进行八段锦、太极拳等锻炼,有助于患者增强体质。此外,秋冬季节,日照减少、气候干燥,使得皮肤的屏障功能减弱,银屑病容易复发、加重。专家提醒病情容易在寒冷季节加重的患者,在做好保暖工作的前提下,还需经常到户外晒晒太阳,呼吸新鲜空气。另外需要注意的是,银屑病患者在饮食方面需避免辛辣易上火的食物,同时要避免酒精的刺激。建议经常食用胡萝卜素、维生素 C 含量丰富的蔬菜。

哮喘：秋天不治冬天难熬

上海港华医院呼吸科孙傲丽主任谈秋季哮喘 ◆ 张筱琳

止喘不能求“一时”

孙傲丽主任特别提醒,很多哮喘患者盲目依靠止喘药,或过度依赖激素,急性发作时只求一时止喘效果,结果却发现药量不断增加,治疗效果却反而下降,发病次数也越来越频繁。这是因为长期过量使用止喘药会产生耐药,还可能存在血压升高,心跳加快的隐患,患有慢性支气管炎、高血压、糖尿病、冠心病等基础疾病的老年患者应谨慎使用。对于处于生长发育期的儿童哮喘患者而言,长期过量使用激素会产生肥胖、骨质酥松等副作用,严重影响生长发育。

内外结合长效防治

对于哮喘这种疾病的防治,祖国医学早

已积累了丰富的经验。孙傲丽主任强调,中医认为,导致哮喘复发的根源既有气候变化等“外因”,也有患者本身体质虚寒的“内因”。外界的冷热不均、风雨变化往往会造成“阴湿寒邪”,而患者往往存在肺、脾、肾三脏受损虚弱,“痰饮伏于内,胶结不去”的病根,一旦“里外夹攻”,就会使哮喘反复发作。因此,真正控制哮喘复发的科学方法因秉承“内外结合”的原则。

对内要端正心态,正确面对。首先,秉承防患于未然的原则,积极预防,依靠科学的医疗手段,坚持从根本上改善体质。同时,明确哮喘的防治是一个长期的过程,无论是急性发作期还是缓解期,都应遵医嘱坚持治疗,“治治停停”或者“急于求成”都对控制哮喘发作极为不利。平时注意保暖,并适度锻炼,增强体质,提高免疫功能也是预防哮喘的重要环节。

【专家介绍】



孙傲丽

中华医学会呼吸病学协会会员。长期从事呼吸道疾病专业的学术研究和临床治疗,擅长对哮喘、急慢性支气管炎、肺气肿、肺心病和慢性阻塞性肺疾病的诊断和处理。

不受青春痘折磨 找对地方找对人

◆ 余兰

祛痘专家提醒:有了青春痘一定不要拖延。它由轻变重,尽早解决。大家都有一个误区,青春痘不看自己会好,青春痘虽然不是要命的病,但痘痘留下的后遗症却大有人在,而且给生理和心理健康美丽带来严重的影响。发得严重的不肯见人,不肯谈朋友,产生自卑心理,另外还会影响工作和学习,却常常不被人理解,还要忍受痘痘带来的红、肿、痒、感染等痛苦。

如何准确祛痘呢?

专家提醒:祛痘不是靠外用擦擦、靠激素压压、用激光扫扫就能祛痘的,这是误导。青春痘是内部所造成的,一定要找有经验的确实有把握的地方,不要走弯

路,找对地方找对人是关键。青春痘要找到正确的内调才能祛痘,胡乱祛痘浪费时间又浪费金钱。

在昌平路 667 号的祛痘专家,她从医院辞职深造,回国后专业从事祛痘工作,在 20 多年的祛痘中把发痘痘的体质类别分得清清楚楚,看透内部体质问题到底出在哪里,进行正确的调理,才能把多年顽固的痘痘和痘印祛除,已为众多海内外发痘痘的人打开了心结。

新民健康祛痘热线电话:61220588

地址:静安区昌平路 667 号

工作时间:每周二、三、六、日上午 9 时至下午 4 时

中老年女性拇外翻 疼痛如何解决

——新民健康特邀骨科专家
刘杰主任与您零距离咨询讲座 ◆ 叶晓雯

刘杰主任讲拇外翻作为一种疾病,虽然早期除了外观不美丽、选鞋困难及容易损坏鞋形,还没有给人们带来太多的不适症状。但是随着年龄增长,拇外翻畸形程度的加重,会产生很多严重的并发症,如拇囊炎、爪形趾、鸡眼、脚垫等;这些并发症的发生不仅影响足部功能,而且会产生疼痛,严重影响生活和工作。刘杰主任建议当发现有拇外翻畸形时,最好及早防治,这样,不仅能够延缓拇外翻恶化的程度,还能有效预防并发症。

1. 选择一双合适的鞋子,如鞋跟不要太高、鞋头要宽松一些,使足趾在里面有一定的活动空间,使其感受不到任何压力,尤其不能穿尖而瘦的高跟鞋。
2. 做赤足运动,加强足底肌肉力量,延缓拇外翻恶化程度。
3. 每日用手指将拇趾向内侧掰动,也可以有效地防止拇外翻加剧。
4. 借助一些矫形器械,对拇外翻有一定的治疗作用。
5. 当以上保守治疗不能有效地矫正时,应采取手术治疗。

治疗期间应注意小细节

刘杰主任认为,通常情况下,对拇外翻症状较轻者来说,在初期时只要换穿宽头的鞋子、拖鞋,或浸泡温水及穿着有弧形的足弓垫或是改穿脚掌心部分有支撑设计的鞋子,来缓解站立及走路时将重心放在前脚尖的壓力,以减少脚指头的负担,再配合拇外翻矫正辅具进行矫正,即可暂时缓和疼痛,限制趾囊肿胀进一步恶化,长期坚持矫正可以很好改善。

【特邀专家】

刘杰 副主任医师

上海市创伤学会关节镜学组委员、中国中西医结合脊柱微创学组委员、亚太人工关节置换学会(APAS)会员、曾任中国医科大学、扬州医科大学骨科临床副教授。擅长:保守治疗关节疼痛;手术治疗关节损伤;治疗晚期关节炎;拇外翻、关节畸形等关节的常见、疑难疾病的诊治。



科学应对是关键

刘杰主任建议拇外翻患者做到早发现即时治疗,应到正规专科医院检查治疗。如有广大读者想了解更多拇外翻方面科普知识可以通过下面活动报名联系。而对于拇外翻症状比较严重的患者而言,而且疼痛的情形难以忍受,已经影响到日常生活,则需要考虑采用手术进行拇外翻的治疗。

讲座信息

新民健康特邀骨科刘杰主任与你进行拇外翻疾病现场讲座。面对面咨询,患者如有需要,可以通过以下报名方式(任选其一)获取健康讲座知识:

1. 拨打新民健康咨询热线 021-52921500
2. 发送短信“骨科+姓名+联系方式”至 15221158362

报名日期:11月4日-11月11日

眼睛养护书籍



如果您需要保养眼睛,建议您阅读一本今年特别畅销的书,这本书,一读就懂,一学便知。

该书系统地提出了具体的保养方案,给中老年人提供了宝贵的眼睛养生经验。让中老年人在日常生活中保养眼睛。

近日,300本《明明白白治眼病》

来电申领

眼睛养生书籍无条件免费面向中老年人进行推广阅读活动。如果您或您的家人不知道选择什么方法进行保养眼睛,您只需拨打我们的免费中领电话400-880-4633,一本中老年人眼睛养生读物免费送到您手中。专业快递,全国范围免费送书到您家。

电话 **400-880-4633**

发放单位:陕西中医学院制药厂
出版社:人民军医出版社
书刊号:ISBN 978-7-5091-7-9963