



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院
皮肤科主任 副主任医师
彭光辉

虽然银屑病不传染还可控,但是老百姓一提到俗称“牛皮癣”的银屑病,就觉得是不治之症,尤其面对五花八门的牛皮癣治疗方法无所适从。其实把牛皮癣按慢性病管理起来是能获得良好的康复效果的,特别是各种物理治疗备受推崇。本报记者邀请首都医科大学附属北京康复医院皮肤科主任彭光辉,为大家介绍一下有助于牛皮癣康复的物理治疗方法。

银屑病反反复复怎么办 专家为您来支招

□本报记者 陈曦

记者:什么是物理治疗?

彭光辉:物理治疗是相对药物治疗而言的,我们大家平时会有一个简单的概念“得了病要吃药”,其实人们在与疾病作斗争的过程中探索了许多不需要药物也能治病的方法,这就是物理治疗。物理治疗是指应用自然界和人工的物理能量促进机体功能恢复的方法,它使用声、光、电、冷、热、力等物理因子进行治疗,针对人体局部或全身性的功能障碍或病变,采用非侵入性、非药物性的治疗来恢复身体原有的生理功能。包括以功能训练、手法治疗为主要手段的运动治疗或作业治疗和另一类以各种声、光、电、磁、水等物理因子为主要手段的理疗。



到抑制或兴奋作用,调节内分泌和心理平衡,符合牛皮癣治疗的心身并重原则,在消除皮损的同时要达到心理调节作用,能有效控制牛皮癣的复发。

安全隐患,但是治疗过程中要严格按照操作规程,防止光疗时剂量过高灼伤皮肤,同时必须做好眼睛和非治疗部位皮肤的防护,长期应用光化学疗法可致皮肤老化、色素沉着和增加白内障的危险性。熏蒸水浴法对严重的心脏病、动脉硬化、有出血倾向、恶病质等均属禁用范围。

应该在医院内进行,因为操作不当会灼伤皮肤和眼睛,而且牛皮癣治疗应个体化,在选择治疗方案时,要全面考虑银屑病患者的病情、需求、耐受度、经济承受能力等,合理地选择制定物理治疗方案,有时还得联合药物治疗,所以物理治疗在医院内进行更有保障。随着互联网医疗和远程医疗的发展,在专业医务人员的远程指导下物理治疗是有望进入家庭的。

记者:选择物理治疗的牛皮癣患者应该注意哪些问题?

彭光辉:1、正确面对加剧反应,个别患者在光疗过程中,出现牛皮癣皮损恶化现象。这种加剧反应一般不需特殊处理,多在光疗进行中自然消退。局部加剧反应如持续1周以上,或症状进一步加重,则宜减少剂量,延长间隔时间,或停止光疗。全身加剧反应时应停止数日,从小剂量开始或更换其他治疗方法。2、坚持治疗,物理治疗不是一两次就行的,反复多次的物理治疗,可以产生治疗效果的叠加和积累作用,早期的加强治疗和后期的维持治疗都应坚持,才能达到临床治愈和预防复发的效果。3、充分的医患沟通,银屑病有自然周期,有时减轻,有时加重。物理治疗的剂量和间隔时间也得适时调整,有时也要联合多种治疗方法,需要医患双方充分的沟通,共同努力促使皮损长期缓解。由于不规则的物理治疗会导致皮损对物理能量产生耐受,牛皮癣难于缓解,所以要强调正规治疗。

记者:物理治疗还可以治牛皮癣?

彭光辉:物理治疗在中风、偏瘫、外伤方面效果突出大家是有目共睹的,其实物理治疗在牛皮癣的康复中也有很好的疗效,因其疗效确切,不良反应少,在中外银屑病治疗专家共识中推荐为一线治疗。

记者:牛皮癣康复中的常用物理治疗方法有哪些?

彭光辉:牛皮癣康复中的常用物理治疗方法有:紫外线疗法、温泉疗法、日光浴疗法、熏蒸水浴法、生物反馈治疗等。其中温泉疗法和日光浴疗法多在院外进行,而医院内多采用窄谱中波紫外线(NB-UVB)疗法、光化学疗法(PUVA)、浴疗等。对局限性银屑病,308准分子光也是很好的选择。

记者:物理治疗可以在家进行吗?

彭光辉:对于很安全的温泉疗法、日光浴疗法在专业医生的指导下是可以进行在家进行的。但是窄谱中波紫外线(NB-UVB)疗法、光化学疗法(PUVA)、308准分子光治疗和熏蒸治疗等,

记者:为什么物理治疗能治牛皮癣?

彭光辉:因为牛皮癣是一种慢性炎症性皮肤病,与免疫系统功能紊乱相关性极大,也与感染、代谢障碍、内分泌失调和心理因素有关。物理治疗可以促使血液循环,改善局部组织的营养,提高细胞组织的活力,促使伤口愈合,消除炎症,加快牛皮癣皮损康复。还对神经系统可起

记者:牛皮癣康复中的物理治疗有副作用吗?

彭光辉:牛皮癣的治疗必须强调安全有效原则,强调使用目前医学界公认的治疗药物和方法,各种治疗方法均应以确保患者的安全为首要。物理治疗在中外银屑病治疗指南中均得到推荐,它没有肝肾内脏功能损伤的



健康在线
协办
首都医科大学附属
北京康复医院

【健康红绿灯】

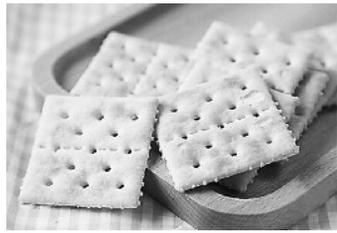
绿灯

冬季常吃百合止咳



进入冬季,天气干燥雾霾多,最容易引起肺火旺盛,从而出现咽喉干痛、燥热咳嗽、痰中带血等不适症状。百合具有很好的清热去火、养心安神、润肺止咳作用,肺火旺的人每天可多吃点。百合粥、西芹百合等都是不错选择,加点冰糖,润肺效果更好。

吃4类药常备苏打饼干



服用止痛药、降压药、安眠药、抗生素四类药物,可能会导致胃酸逆流、引发“烧心”。因此服这些药期间,可适当多吃些苏打饼干等碱性食物,必要时遵医嘱加用胃药。如果服药后出现胸骨后疼痛、胃食管灼烧感,且停药仍不能缓解,应及时去医院就诊。

红灯

祛痘越快违禁成分越多



很多祛痘产品会违法添加糖皮质激素或甲硝唑、氯霉素等,确实能在短期内消除痤疮、毛囊炎等问题,但使用一段时间后,皮肤就会出现不同程度的红、肿、灼热、长脓包,甚至出现抗生素耐药性。长痘时,建议大家到正规医院皮肤科就诊。

喝酒会加速衰老



喝酒会让人老得快。随着年龄增长,人体代谢酒精速度变慢。酒精在体内停留时间越长,血液中酒精含量就越高,人体面临伤害越大。喝酒让人老得快的五个原因:①导致皱纹和血管破裂;②加重皮肤病;③破坏睡眠;④导致许多与年龄老化有关的疾病;⑤激发食欲,让人长胖。

丰台工商分局按照相关要求,立足工商职能,明确工作目标,落实工作任务,采取四项措施,切实提高粮食安全保障能力和水平。

丰台工商分局四项措施 提高粮食安全保障能力

一、纳入工作计划,提高重视程度。全面落实粮食安全区长负责制,切实增强新形势下粮食安全责任意识,在年初将有关流通领域粮食经营主体资质监管,以及农资监管等工作列入重点工作,着力加大对粮食经营主体资质和农资企业监督检查力度。

营主体检查制度》。同时,实施公正监管,将粮食经营主体和农资商品经营户在市局整体框架下与其他经济主体一同进行“双随机”摇号抽查,另一方面注重风险防控,将风险度较高的商户作为重点,加大抽查检查频次和监管力度。

密切合作,通过粮食经营户和农资经营企业信用监管制度的建立和完善,强化对粮食经营主体资质和农资企业的日常监管。

四、加强宣传教育,营造诚信氛围。通过线上平台,加强对市场主办单位的教育培训,提高其责任意识。另外各工商所定期组织辖区市场主办单位开展现场培训咨询,在日常检查中及时提示粮食经营户和农资商品经营商



户加强自律,树立诚信理念,促进市场的规范经营。

(马兰)