

# 浅谈银屑病的饮食营养

杨 倩

内江市中医医院 四川内江 641000

〔中图分类号〕R758.63 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2023) 01-081-01

银屑病是皮肤科最常见、多发的疾病，发病机制复杂，诱因众多，其中饮食不当也是诱发、加重本病原因之一。医生往往告诫患者饮食方面的禁忌，患者就问这也不能吃，那也不能吃，究竟能吃些什么，怎样才能使不诱发疾病，又能吃好呢，笔者从医多年，对银屑病的饮食营养略有研究，现做以阐述，希望能帮到各位患者朋友。

## 一、银屑病的类型和临床表现

(1) 寻常型：此类型的银屑病比较常见，占 99% 以上。发病初期皮损表现为红色斑丘疹或者丘疹，逐渐呈现为形状不一、边界清楚、大小不一的磷屑性红斑，四周存在炎性红晕现象，会出现轻微的浸润增厚现象。表层会覆盖较多的银白色磷屑。磷屑容易刮脱，将其刮净后会表现出淡红色发亮的薄膜样，为薄膜现象，将其薄膜刮破后会看见较小的出血点，为点状出血。皮损多发生在骶尾、四肢伸侧面等部位。

(2) 脓疱型：此类型的银屑病较为少见，可分为泛发性和局限性两型。泛发型的脓疱型银屑病大多情况下属于急性发病，在健康皮肤处或者寻常型的银屑病皮损位置出现粟粒大小或者针尖大小的黄白色或者淡黄色小脓疱，呈现密集分布现象，还会融合成为不同大小片状脓疱，有的患者还存在趾、指等部位肥厚浑浊现象，沟状舌。在 1 周至 2 周左右皮损处会出现结痂，病情慢慢的缓解。但可出现周期性反复发作，患者可因继发感染现象，全身衰竭，进而危及生命。局限性银屑病是指局限于足跖和手掌位置，呈现对称分布现象，病情比较顽固，会反复的发作。甲常受累，可出现点状凹陷、横沟、纵嵴、甲浑浊、甲剥离及甲下积脓等。

(3) 红皮病型：表现为全身皮肤弥漫性潮红，肿胀，伴大量糠状鳞屑，是非常严重的一种银屑病。常因外涂刺激性比较强药物，或者长时间服用糖皮质激素，突然停药或者减量过快所引发。病发时皮肤上会出现较多糠状磷屑、弥漫性潮红以及浸润肿胀等现象，也会存在片状的健康皮肤。病程比较长，且还容易复发。

(4) 关节病型：也称作是银屑病关节炎，银屑病发病时，同时或者先后出现关节病变，可累及全身各关节，致使关节出现疼痛、肿胀且活动受限等现象，严重时还会出现不同程度的关节畸形，呈进行性发展。

## 二、银屑病分期

银屑病分为三个期进行期（中医的血热证）、静止期（中医的血瘀证）、恢复期（中医的血燥证）。进行期这个时期的皮损红斑鲜红，以点滴和小斑片为主，皮屑不多，瘙痒剧烈和全身烦热。相当于中医的风热证、血热证。这个时期中医治疗以清热解毒，凉血为则，大量应用寒凉药物治疗；这个时期的饮食营养尤为重要。中药有四性五味之说，“四性”是指寒、凉、温、热，五味是指酸、苦、甘、辛、咸，食物也是如此，它们具有中药的性能，了解食物的属性，和疾病的症型，才能

给以合理饮食。这时的饮食应以性寒凉味苦咸为主，寒凉食物具有清热、泻火、解毒、燥湿的作用，它们可以疏散风热、清热泻火、凉血解毒、平肝潜阳、滋阴生津，如蔬菜类空心菜、茄子、莲藕、西葫芦、苦瓜、百合、豆芽、白菜、白萝卜、菠菜、芹菜、豆芽菜、金针菇、蘑菇等；水果类哈密瓜、西瓜、猕猴桃、梨、杨桃、苹果等；五谷类大麦、小麦、小米、绿豆、荞麦、薏米等。肉禽蛋奶类也有寒凉苦类，如鸭血、松花蛋、羊肝、鸭蛋、猪肉、兔肉等，但这期的银屑病患者不能食用，这类食物含蛋白丰富，进入体内易产生组胺，加重皮肤瘙痒。虽说这个时期的饮食以寒凉为主，但不易过度，过度则胃痛、腹胀，食用时加入温热食物如葱、姜、蒜等调味食物，既能调味又能中和寒凉食物对脾胃过度刺激，取得一举两得的功效。

静止期患者的皮损多为肥厚斑块，色暗红，皮屑厚，脱落量大，中医辨证血瘀，治疗以活血化瘀为主，佐以行气导滞。结合这一时期的皮损特点我们的饮食应给以性凉味咸苦为主，除可以食用上期食物外，可以食用如蔬菜类苦瓜、苦菊等，食用中药类如杏仁、菊花、罗汉果等。也可以饮用绿茶、菊花茶等。适当食用一些温性蔬菜如韭菜、四季豆、南瓜等；水果类桃、杏、山楂、石榴等。这个时期的皮肤大量脱屑，蛋白丢失明显，需要补充大量蛋白质，蔬菜、瓜果远远不够皮肤对蛋白质的需求，而动物蛋白大多为禁忌食物，我们就从植物蛋白着手，豆类及豆制品为首选，它们含丰富的蛋白质，人体必需的 8 种氨基酸、脂肪、碳水化合物、多种维生素、矿物质，能很好的补充患者蛋白质的丢失。中医认为豆腐能“清热散血”，所以这时多食用豆腐、豆浆，对疾病是最有帮助的。

恢复期是疾病的好转期，也就是中医的血燥证，这个时期的皮损开始变薄，皮屑量减少，皮肤干燥。治疗以益气养血、健脾润燥为原则。这时饮食也不容忽视，不当饮食会是皮损变红加重转到进行期。“久病伤气”，这时饮食应以温甘为主，辅以益气健脾，甘味食物有补益、和中、缓和拘急的作用。例如糯米、玉米、南瓜、胡萝卜、黄豆、土豆、香菇、花生、樱桃、豆腐、豆浆等，可适当的饮用牛奶，以补充蛋白质的需求，但蛋禽鱼类仍要禁忌。值得一提的是猪肉，《本草备要》记载“猪肉，其味隽永，食之润肠，生津液，丰肌体，泽皮肤。”猪肉味甘咸，性平，入脾、肾经，中医认为有补虚、滋阴、养血、润燥的功效，所以说猪肉适用于银屑病的静止期、恢复期，是食疗的最佳对象。如猪肉炖白菜，滋阴润燥；猪肉炖萝卜健脾润肤，健胃消食，化痰顺气。《本草备要》中记载“凡酸者能涩能收，苦者能泻能坚，甘者能补能缓，辛者能散能横行，咸者能下能软坚”，我们的中药和食物具有同一功能，许多食物是药，药又是食物，这就是中药的伟大之处，来源于食物，治病于无形中，食物具有中药的收、降、补、散、软的功能，了解食物的性味，应用于生活，配合临床治疗，加快疾病的好转。