

银屑病的治疗方案选择与日常护理注意事项

陈 杰

古蔺县中医医院皮肤科 646500

〔中图分类号〕R473 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2024) 07-076-01

银屑病，也被称为牛皮癣，是一种常见的慢性皮肤病，以红斑、鳞屑反复发作作为特征。其病因尚未完全明确，但通常与遗传、免疫系统异常和环境因素等多方面有关。对于银屑病患者来说，找到合适的治疗方案和进行科学的日常护理显得尤为重要。这不仅有助于缓解症状，也能提升生活质量。

首先，关于银屑病的治疗方案，主要包括局部治疗、光疗和系统治疗几大类。局部治疗是目前常见的方法之一，主要涉及使用外用药物来缓解皮肤症状，如含有类固醇、维生素 D 衍生物和免疫调节剂的软膏或霜剂。这类药物通常能有效减少瘙痒和鳞屑，使用起来也比较方便。光疗是利用特定波长的紫外线照射皮肤，以减轻炎症和促进皮肤愈合为目的。光疗方式有紫外线 B (UVB) 和长波紫外线 A (PUVA) 等，但需要在专业医生指导下进行，以确保安全和效果。

系统治疗则主要指口服或注射药物，用于控制中重度银屑病。这类药物包括免疫抑制剂、传统的抗炎药物和生物制剂等。虽然这些药物可以有效控制病情，但也可能带来一定的副作用，因此需要在医生严格监控下使用。选择何种治疗方案，需综合考虑患者的具体病情、药物的效果与安全性等多方面因素，并与医生详细讨论。

在治疗之外，日常护理对于银屑病患者来说同样至关重要。保持皮肤的清洁和湿润是基础措施。患者可以每日使用温和的无皂洁肤产品进行清洗，并在洗浴后立即涂抹保湿剂，防止皮肤干燥开裂。避免热水洗浴和过度搓擦皮肤，以减少对皮肤的刺激。适当的保湿和温和的护理有助于缓解银屑病症状，改善皮肤质地。

饮食也是日常护理中不可忽视的一环。银屑病患者要注意营养均衡，减少摄入油腻、高糖和高盐的食物，多食用富含维生素、矿物质和纤维素的蔬菜水果。摄取足够的蛋白质和抗氧化物质，有助于皮肤修复和免疫功能的提升。保持饮食清淡，少饮酒和避免食物过敏源，可以在一定程度上减轻病情。

精神状态也是影响银屑病病情的重要因素。长期的精神

紧张和压力可能加重病情，因此保持心情愉悦和良好的心理状态尤为重要。患者可以通过适当的运动、听音乐、与朋友交流等方式来减压，必要时可以寻求心理咨询师的帮助。家属应给予患者更多的关爱和支持，共同面对疾病带来的挑战。

穿衣方面，银屑病患者要选择柔软、宽松、透气的衣物，以减少对皮肤的摩擦和刺激。避免穿戴过紧、粗糙的衣物，特别是在患病部位。棉质衣物通常是不错的选择，因为它们能吸汗，并且对皮肤较为友善。

保持良好的生活习惯也是控制银屑病的重要环节。患者应尽量避免熬夜，保证充足的睡眠，提高身体免疫力。适度运动不仅能增强体质，还可以改善心理状态，提升整体生活质量。避免阳光暴晒，特别是在紫外线强烈的季节，可以穿戴防晒衣物或涂抹防晒霜来保护皮肤。

定期复诊对于银屑病患者至关重要，复诊不仅能帮助医生及时了解病情变化，调整治疗方案，还能让患者及时获得专业的治疗和护理建议。家属应帮助患者记住复诊时间，准备好相关的病历和资料，以便医护人员进行全面评估。

除了身体护理，银屑病患者还需注意心理健康。长期的病痛可能导致心理压力增大，甚至引发抑郁和焦虑。家属要多与患者沟通，了解其内心感受，给予更多的理解和支持。患者可以参加一些心理辅导课程或支持小组，分享经验和心得，缓解心理压力。

对于银屑病患者来说，科学、适当的治疗与日常护理相结合，是控制病情、提高生活质量的重要途径。在治疗过程中，应与医生保持密切沟通，根据病情变化及时调整治疗方案。同时，在家人的支持与陪伴下，坚持科学的日常护理，积极面对生活中的各种挑战，可以更好地管理银屑病，享受美好生活。

通过以上这些措施，银屑病患者能够在日常生活中更好地控制病情，享受较高的生活质量。希望每一位银屑病患者都能在与疾病抗争的道路上，找到适合自己的治疗方案和护理方法，尽早走向康复。

(上接第 75 页)

许多患者在选择药物治疗时也存在一些误区。例如，有些人认为用药越多越好，或者一味追求高级昂贵的药物，而忽视了药物的适用性和副作用。实际上，不同患者的病情和药物耐受性不同，药物的选择应根据个人的具体情况和医生的建议来定。盲目用药不仅可能对身体产生副作用，还会增加药物的耐受风险。正确的做法是与医生进行充分沟通，找到最适合自身的治疗方案。

此外，许多患者在日常生活中忽略了对膝关节的保护。比如，习惯于久坐不动、穿不合适的鞋子或过度使用膝关节。这些行为会加剧关节的压力和磨损，导致病情恶化。正确的行为应当是定期活动，避免长时间的固定姿势，选择舒适和

支撑力好的鞋子，在需要弯腰或者搬重物时采取正确的姿势，合理减少膝关节的负担。

情绪管理同样是一个容易被忽略的方面。长期的心理压力和负面情绪对膝关节健康有害无益，可能会加重疼痛感。在面对疾病的过程中，保持积极的心态，处理好日常压力，有助于提升整体康复效果。家属的理解和支持在这个过程中尤为重要，可以通过一些放松身心的活动，如冥想、深呼吸、听音乐等，来帮助患者调节情绪。

在处理各种信息来源时，患者和家属也要有一定的鉴别能力。一些不可靠的治疗方法或者偏方可能会误导患者，甚至带来负面的影响。应当以科学的态度对待疾病，选择权威和靠谱的信息来源，与专业医疗人员保持沟通，听取他们的建议和指导。