

# 关于银屑病的病因、症状和治疗

▲ 济南市人民医院 杨世虎

银屑病,又称牛皮癣,是一种慢性炎症性皮肤病,以反复发作作为特点。它主要影响皮肤,但有时也会影响关节和其他器官。银屑病的特征是皮肤上出现红色丘疹斑块,这些斑块通常被银白色的鳞屑所覆盖。

## 病因

银屑病是一种复杂的慢性炎症性皮肤病,其发病机制涉及遗传、免疫系统和环境因素的相互作用。遗传因素在银屑病的发展中起着重要作用,许多与免疫调节相关的基因都与此病的发病有关。免疫系统的异常,尤其是T细胞的异常激活,导致皮肤细胞过快增生和炎症反应。此外,环境因素如感染、药物、压力和气候变化也可能触发或加剧病情。心理压力同样被认为是银屑病发作的一个重要诱因,它可以通过影响免疫系统来加剧症状。这些因素共同导致皮肤细胞生命周期的缩短,形成银屑病特有的皮肤症状。

## 症状

银屑病的症状多样,主要表现在皮肤上,也可能影响关节和指甲。皮肤症状包括红斑、银白色鳞屑、干燥和裂开,以及瘙痒和疼痛。在一些情况下,患者



PSORIASIS

在刮掉鳞屑后可能会出现小出血点。银屑病关节炎的患者可能会经历关节疼痛、肿胀和僵硬,尤其是在早晨或长时间不活动后。指甲变化也是银屑病的一个特征,包括指甲表面的小凹点、指甲增厚,以及在严重情况下的指甲脱落。

## 治疗

银屑病的治疗方法多样,旨在减轻症状、控制病情发展,并提高患者生活质量。治疗包括外用药物如糖皮质激素、维生素D3类似物和维A酸类药物,以及系统治疗如甲氨蝶呤、环孢素和生物制剂等。光疗,包括PUVA、窄谱中波紫外线疗法等。此外,中医中药和心理治疗也对改善患者病情和生活质量有重要作用。

生物制剂治疗是银屑病治疗领域的一项重要进展。这类药物通过针对银屑病致病过程中的关键细胞、细胞因子及

信号通路,来调节免疫系统的反应,从而减轻症状并控制病情的发展。

### 生物制剂的主要类型包括:

**T细胞活化阻断剂:**这类药物可以阻断T细胞的活化,减少炎症反应。

**肿瘤坏死因子 TNF- $\alpha$  拮抗剂:**通过抑制 TNF- $\alpha$ ,这类药物可以减轻皮肤病变和关节炎症。

**IL-23 拮抗剂:**这类药物针对 IL-23,一个在银屑病病理中起重要作用的细胞因子。

**IL-17 拮抗剂:**通过抑制 IL-17,可以有效控制银屑病的炎症过程。

### 生物制剂治疗的优势:

**疗效显著:**生物制剂在临床研究和应用中显示出较好的效果,尤其是对于传统治疗无效的患者。

**安全性高:**生物制剂的整体安全性良好,发生严重感染或肿瘤的风险很低。

**使用方便:**大部分生物制剂可以通过皮下注射使用,方便患者自我管理。

### 使用生物制剂时的注意事项:

**在医生指导下使用:**务必在医生的指导下和监测下使用生物制剂。

**注意不良反应:**虽然生物制剂的安全性高,但仍需警惕可能出现的不良反应,如黏膜念珠菌感染、呼吸道感染等。

# “热辣滚烫”开学季、运动会季 小心“运动伤肾”

▲ 海南医学院第一附属医院 韦传娃

每次正值新学期开学,会有体育课、运动会,久未见面的同学们可以欢快地自由奔跑!紧接着的就是让我们久未剧烈运动的全身肌肉细胞也被兴奋起来!伴随的肌肉酸痛、肌肉无力、血尿、茶色尿、胸闷、呼吸困难、尿少、发热、心动过速、全身乏力……等症状。此时,我们要小心运动不当导致肌肉损伤。

横纹肌又称随意肌,因其除受神经支配外,受意识控制,以便完成人体的各种随意运动。横纹肌主要附着于骨骼上,由多核而成束状排列的呈现明暗相间的横纹肌纤维组成,在肌肉组织里的肌红蛋白肌肉中起到运输氧和储氧的功能,使肌肉纤维得到能量供应,从而产生有效的收缩。

## 什么是横纹肌溶解症

横纹肌溶解综合征是由于肌肉损伤引起横纹肌破坏和崩解,导致包括肌酸激酶、肌红蛋白、醛缩酶、乳酸脱氢酶及电解质等肌细胞内的成分进入细胞外液及血循环的一组临床综合征。该综合征可表现为临床无症状的肌酸激酶升高,也可以是危及生命的肌酸激酶极度升高、电解质紊乱和急性肾损伤等。

## 引起横纹肌溶解症的常见原因

长时间过量的运动、负重运动、肌肉挤压伤、极端体温(高热、低热)、电击等都可以引起,药物、毒物、感染、代谢性疾病、自身免疫性疾病、内分泌及遗传相关因素等也会引起横纹肌溶解。马拉松、长程徒步是一种高强度的运动,如不注意保护,也可能导致横纹肌溶解。

## 如何预防横纹肌溶解症

徒步时要循序渐进、量力而行,可放慢节奏,适度锻炼,避免长时间高强度。如有不适,就应停止或减少运动,适当休息。

徒步时候应补充足够的水分和电解质。避免高温下持续徒步,一旦中暑及时降温处理。

一旦出现横纹肌溶解的相关表现如肌肉酸痛,无力,尿液、尿量改变等时,应及时就医。

拒绝“体罚”!

运动要慢慢来,不要逞强(循序渐进、量力而行,从小运动量开始,并根据自身情况逐渐增加强度,避免长时间高强度运动)。

运动时窗户开启,保持环境通风,避免高温高湿环境下锻炼,选择较凉爽的清晨,以利机体散热。

注意训练前、训练中、训练后,应补充足够的水分和电解质,尤其钠、钾离子,多喝水、多排尿。

如果身体处于感冒、劳累、月经等不适状态下,不要勉强坚持运动。

若运动后肌肉酸痛严重,建议立即暂停锻炼,加强休息,同时大量饮水。

如果出现短暂意识丧失,大量出汗、头痛、恶心、呕吐、高热等症状,一定要引起重视。

一旦出现肌肉压痛、肿胀无力和尿液颜色改变,应及时到医院治疗。

# 对脓毒症要保持高度警觉

▲ 西安高新医院 陈波

脓毒症是一种由感染引发的全身炎症反应综合征,常见于经历严重创伤或感染的患者。无论是细菌、真菌、病毒还是寄生虫,都可能成为其诱因,导致机体炎症反应及免疫调节失衡。全球每年脓毒症患病人数触目惊心,超过1900万,其中约600万患者不幸离世,而存在认知功能障碍的患者更是高达300万。因此,我们必须对脓毒症保持高度警觉,通过早发现、早干预,守护生命健康。

## 脓毒症早期症状:不容忽视的预警信号

脓毒症的早期症状多种多样,如寒战、发热、心慌、气促、精神状态改变等,这些看似普通的症状,却可能是病情恶化的前兆。此外,皮肤发红、局部疼痛、意识改变等,也可能是脓毒症在向我们发出预警。因此,患者和家属必须时刻保持警惕,一旦发现这些症状,应立即就医,以免错过最佳治疗时机。



## 提高早期诊断率:守护生命的关键

早期诊断对于脓毒症的治疗至关重要。为提高诊断率,需从以下几个方面着手:

**加强医务人员培训** 提高他们对脓毒症早期症状的敏感度和识别能力,确保在患者症状初现时就能快速准确地发现病情异常。

**拓展实验室检查手段** 积极应用新技术和新方法,如基因检测、细菌培养等,以提高早期诊断的准确性和敏感性。

**推广健康知识** 让公众充分了解脓毒症早期症状和就医重要性,提高自我防范和寻医问诊的意识。

**加强医患沟通** 医务人员应认真倾听患者的自述症状,了解病史和情况,及时排除其他疾病干扰,确保诊断的准确性。

## 早期干预:拯救生命的关键环节

对于脓症患者来说,早期干预是拯救生命的关键。首先,及时清除感染源是阻断病情恶化的重要步骤;其次,保持呼吸道通畅对于呼吸道感染的脓症患者尤为重要;最后,积极使用抗生素和液体复苏也是早期干预的重要措施。这些措施可以有效控制感染,减轻全身炎症反应,维持患者的生命体征稳定。

## 脓毒症的预防措施:筑牢健康防线

为了降低脓毒症的发病

率,我们需要采取一系列预防措施。以下是对大众及高风险人群的建议。

**个人生活习惯** 良好的生活习惯是预防脓毒症的基础。保持规律的作息,均衡的饮食,适当的运动,以及积极的心态,都有助于提高机体免疫力。同时,保持身体清洁,勤洗手、勤洗澡、勤换衣,注意口腔卫生,预防口腔疾病。出现伤口时,要及时消毒,防止感染。

**高风险人群** 对于脓毒症发病高风险人群,除了保持良好的生活习惯外,还应尽量避免疾病和意外伤害。预防呼吸道感染、胃肠疾病等,降低病原微生物入侵机体的风险。同时,接种流感疫苗、肺炎疫苗等预防感染的疫苗。对于长期使用免疫抑制剂或糖皮质激素以及接受放疗、化疗的肿瘤患者,因其免疫力较低,应注意加强营养,预防感染。糖尿病、高血压等慢性病患者则要积极治疗,严格控制血糖和血压,防止并发症成为引发脓毒症的导火索。

**宣传教育** 通过制作宣传海报、开展健康教育讲座等方式向公众普及脓毒症的相关知识和预防方法。提高他们的健康意识,让他们了解脓毒症的危害性和预防的重要性。

总之,脓毒症是一种严重的疾病,但通过早期的发现和干预,我们可以有效控制病情的发展,提高患者的生存率。同时,加强预防措施的宣传和教育的也是至关重要的。让我们共同努力,守护生命的健康与安宁。