

# 银屑病的健康指导

□王美全

随着社会经济的发展,生活节奏的加快,银屑病的发病率为1%~3%,且呈逐渐升高的趋势,其反复发作,顽固难愈,随着病情的迁延给患者及社会带来不同程度的压力。

## 什么是银屑病?

银屑病是一种以角质细胞过度增殖和表皮、真皮炎症浸润为特点的慢性自身免疫与炎症性皮肤病,以红斑、鳞屑为主,伴有不同程度的皮肤瘙痒,全身均可发病。其属于中医“白疕”、壮医“奔毕”范畴,缘于感受风热湿邪毒侵袭肌肤,客于腠理,郁滞不散,久而郁热化火,终为热毒,与血气搏结,血行不畅,营血亏损,生风生燥,发于肌肤致皮损失养干燥叠起鳞屑而发病,分有寻常型、红皮病型、脓疱型和关节病型。

## 发病原因及症状

银屑病的发病原因不明,主要与遗传、感染、免疫异常等有关,分为四种类型,累及全身皮肤、头皮、关节等,常见症状为皮肤出现红色斑块,覆盖银白色鳞屑;皮肤瘙痒、灼热或疼痛;皮肤干燥、破裂,甚至出血;头皮出现较厚鳞屑;(趾)甲“顶针状”或点状凹陷、甲分离、甲下角化过度等;关节肿胀、疼痛不适,严重时关节畸形;或皮损上分布密集的脓疱,且可伴有全身症状。以四肢的伸侧和骶尾部出现症状最为常见。

## 壮医治疗的优点

早发现、早治疗、早干预不良因素,提升患者生活质量为新导向。在以现代医学激素、免疫抑制剂、靶向免疫调节剂等支持对症控制病情治疗为保障的基础上运用壮医治疗,内服方以清热毒、除湿毒、凉血消斑、益气活血为主,与外治法清热燥湿、凉血解毒相结合疏通龙路火路、调畅气机。

1. 壮医药浴:以功劳木、苦木、半边莲、半枝莲、白花蛇舌草各150克,地肤子100克,每日1剂,兑温水20000毫升,脖子以下全身泡浴15~30分钟/次,每天1次,14天为一个疗程,温度38℃~40℃,以清热燥湿,凉血解毒止痒。

2. 除疮油保湿生肌外涂:山茶油50克,蛇油30克,珍珠粉20克,文火慢煎15分钟调制成药油,于全身壮药药浴治疗结束后,用棉球蘸取除疮油从头部往肢端均匀涂抹患者全身皮肤4~6次,保持皮肤始终处于滋润状态,各次再进行全身红外线照射,具有渗透消炎、滋润保湿、生肌长肉的作用。

3. 自血疗法:抽取患者静脉血2毫升,每次取固定穴位2处,即单侧的曲池、血海,每个穴位注射1毫升静脉血,左右交替穴位注射治疗,每天1次,14天为一个疗程,操作中注意每次治疗取单侧同侧穴位,双侧穴位轮换交替使用,以活血祛风通络、养血润燥消斑。

4. 壮医刺血治疗:在关节红肿痛明显部位取阿是穴,常规皮肤消毒,用7号注射器针头快速点刺,让血液流出约2~5毫升即可,治疗频次、疗程随不同干预措施存在差异,隔日治疗1次,共3次。通过痛点放血刺激疏通经隧之滞,逐瘀毒瘤热毒外出,损其血分偏胜、泄之趋于均衡,达疏通关节经络中壅滞的气血,通络止痛。

5. 引舞疗疾关节功能锻炼:在缓解期根据患者病情和身体机能,循序渐进指导其行壮医关节操、三气养生操关节功能锻炼,以疏利关节、松筋解结、宣导滞着、促进气血循环,提高关节、肌肉、韧带和骨骼动作的灵活性和协调性,延缓或控制关节变形失能。

6. 发热治疗:“血分有热”是银屑病的主要病因,是因热毒炽盛,燔灼肌肤,热毒贯穿疾病始终。当患者 $\geq 38.5^{\circ}\text{C}$ 考虑十宣穴壮医刺血退热,即患者仰掌,十指微屈在十指尖端,距指甲游离缘0.1寸取穴,常规消毒,挤压数次,充血后持三棱针对准穴位迅速刺入,后迅速出针,挤压针刺部位,使之出血2~3滴,再予棉球按压防止出血,隔天1次,共5次,损其血分偏热胜,使之趋于均衡,达到清热毒的作用。

7. 壮药香囊佩药疗法:患者入院当晚佩戴安神芳香香囊(方组:决明子、夜交藤、肉桂各50克,混匀粉碎,过筛取细粉,装入过滤袋,外套精美的香包),利用芳香药物有“通经走络、开窍透骨”的作用,通过口鼻吸入和皮肤、经络穴位吸收,疏通脏腑经络体系,对人体进行整体调节,从而予清肝火、宁心神。

(广西国际壮医医院)

# 高尿酸与痛风,我们得知道点啥?

□罗珍

有调查表明,近几年我国成人居民高尿酸血症患病率为14%,而痛风的患病率为0.86%~2.20%,且男性高于女性,城市高于农村,沿海高于内陆。痛风患病率呈逐年上升趋势,发病年龄趋于年轻化。这与各地的经济发展,人们生活水平的提高及饮食习惯的改变有着密切的联系。

痛风是以高尿酸血症和尿酸盐晶体的沉淀和组织沉积为特征,导致炎症和组织损伤的一种代谢性疾病。这种疾病的发生与尿酸的堆积密不可分。尿酸本是人体内一种正常存在的代谢产物,当人体内的嘌呤代谢发生障碍的时候,就会出现高尿酸血症。当尿酸不断在体内析出尿酸盐结晶,沉积于关节、软组织和肾脏,可引起关节炎、肾脏等损害。而长期的高尿酸血症还会动脉粥样硬化,增加心血管疾病发生的风险。

## 高尿酸与痛风的具体分期

1. 无症状高尿酸血症期,该期表现为无症状高尿酸血症及无症状单钠尿酸盐晶体沉积。

2. 急性痛风性关节炎期,该期表现为关节炎突然发作,关节红肿热痛,疼痛剧烈。

3. 痛风间歇期,该期为两次急性痛风性关节炎发作之间的阶段。

4. 慢性痛风性关节炎期,该阶段关节持续疼痛,血尿酸水平持续波动,可伴有痛风石出现。后期发作时痛风石在关节各处沉积会导致皮

肤的破溃,引起感染,严重损害肾功能时会导致肾脏衰竭,造成不可逆的严重后果。

## 高尿酸和痛风的防治

1. 食物多样,限制嘌呤 每天保证谷薯类、蔬菜和水果、畜禽鱼蛋奶、大豆和坚果摄入,食物品种每天应不少于12种,每周不少于25种。尽量避免动物内脏如肝、肾、心等,此类食物嘌呤的含量高于普通肉类。而鸡蛋的蛋白、牛奶等食物含嘌呤较低,可放心食用。

2. 蔬奶充足,限制果糖 每天多食新鲜蔬菜,推荐每天摄入至少500克,深色蔬菜(如紫甘蓝、胡萝卜)应当占一半以上;鼓励每天摄入30毫升以上或相当量的奶及奶制品(乳蛋白是优质蛋白的重要来源,可以促进尿酸排泄)。为何要限制果糖的摄入呢?果糖可诱发代谢异常,具有潜在诱发尿酸水平升高的作用,因此应限制果糖含量较高的食品,如含糖饮料、鲜榨果汁、果葡糖浆、果脯蜜饯等。而水果中含有的果糖会被其自身含有的维生素C、黄酮、多酚、钾、膳食纤维等营养成分改变果糖对尿酸的影响作用,因此水果的摄入与痛风无明显关联,建议每天水果摄入量200~350克。

3. 足量饮水,限制饮酒 在心、肾功能正常情况下应当足量、规律性饮水,建议每日饮水量保持在2000~3000毫升;规律、足量的饮水可促进尿酸的排泄。饮水时优先选

用白水,也可饮用柠檬水、淡茶、无糖咖啡及苏打水,但应避免过量饮用浓茶、浓咖啡等,还需避免饮用生冷饮品。其次需限制饮酒量,酒精的代谢会影响嘌呤的释放并促使尿酸生成增加,减少尿酸排泄。部分酒类还含有嘌呤,如黄酒所含嘌呤就较高,其次是啤酒。白酒虽然含嘌呤低,但是白酒会影响嘌呤的排泄。因此,应限制酒精的摄入。

4. 科学烹饪,少油少盐 清淡膳食有助于控制或降低血尿酸水平。我国营养膳食指南推荐每天食盐摄入量不超过5克,每天烹调油不超过25~30克。减少油炸、煎制、卤制等烹饪方式,避免食用腊制、腌制或熏制的肉类等嘌呤、盐分含量高的食物。

5. 吃动平衡,健康体重 保持健康体重,规律作息,劳逸结合,适量运动。超重肥胖会增加高尿酸血症人群发生痛风的风险,减轻体重可显著降低血尿酸水平。建议18~64岁成年人健康体重的体重指数控制的适宜范围为18.5~23.9 $\text{kg}/\text{m}^2$ ,65岁及以上老年人为20.0~26.9 $\text{kg}/\text{m}^2$ 。而养成规律、适量运动的习惯是高尿酸血症与痛风的有效防治措施之一。有氧运动以每周4~5次、每次30~60分钟为宜,可选择对关节冲击力小或无的慢跑、走路、骑自行车、太极拳、八段锦、游泳等运动项目,注意在运动期间或运动后,及时补充水分。

(广西国际壮医医院)

# 肱骨外上髁炎的康复治疗与预防训练

□杨瑞霞 黎朝华

肱骨外上髁炎是主要发生在肘关节伸肌总腱起点处的一种急性或慢性的软组织损伤类疾病,一般表现为肘关节外侧疼痛,按压也可诱发疼痛。其病因较为明确:高强度、长时间地过度使用前臂,尤其是伸腕的功能。长期反复地用力伸腕,造成肌腱慢性劳损,导致本病。网球羽毛球爱好者,由于非专业训练的运动员,前臂力量较弱导致“反拍击球”这一技术动作,伸肌群应力过大牵拉肌腱附着点,或过度地依赖伸腕,导致此病的产生(网球职业运动员高强度训练、比赛也会造成此病);长期抱孩子的妈妈,经常提拉重物的主妇,由于发力姿势不当,或长期使用“屈肘伸腕”的动作,导致此病的产生。

本病可完全治愈,但也可因为过度活动再次复发。所以在发病后,应当及时寻求医疗帮助,及时在医生、康复治疗师的指导下进行治疗,根据个人情况来决定制动的时间,必要时用药控制炎症及疼痛。

## 康复治疗手段

1. 推拿治疗:可以采用点、按、揉等手法来松懈患者痉挛的软组织,以改善局部微血管神经卡压、软组织粘连等情况,从而改善血液循环,以缓解症状。故治疗时,除在肘部手三里至曲池处局部施行手法以行气活血、舒筋止痛,明显缓解症状。

2. 针刺治疗:医生通过针刺相应穴位,以调节经络之气,疏通气血,改善局部的血液循环,缓解症状,达

到“通则不痛”的治疗效果。肱骨外上髁炎与足太阳膀胱经、足少阳胆经、督脉、手少阳三焦经、手太阳小肠经及手阳明大肠经等经脉相关,故治疗时则可选取相应经脉以疏通经气、调畅气机。

3. 壮医经筋疗法:肱骨外上髁、腕伸肌均位于“手少阳经筋”上,在腕伸肌的区域,摸结诊病、解节治病,医者用手指、肘臂运用捏筋、拨筋、绞筋、搓筋、弹筋的方式,处理筋结病灶部位。特别在肌腱止点处,运用拨筋的方式,弹拨腕伸肌肌腱,刺激肌腱附着点附近的炎症区域。

4. 超声波治疗:超声波是一种机械振动波,能够解痉镇痛、促进血液循环,还可以松解肌肉、促进骨痂愈合等,是临床常用的一种治疗方法。使用5 $\text{cm}^2$ 治疗头,治疗强度0.8 $\text{w}/\text{cm}^2$ ~1.8 $\text{w}/\text{cm}^2$ 不等,治疗区域位于肱骨外上髁附近区域,可先在此区域寻找触痛点,再以0.8 $\text{w}/\text{cm}^2$ 的强度静止刺激,以患者产生疼痛开始为准,即可开始缓慢移动治疗头,提高治疗强度,但需注意防止刺激过度。

5. 气压弹道式冲击波治疗:这种冲击波经过皮肤和软组织,对损伤区域形成不同的机械应力,如拉应力、压应力和剪切应力,特别是在含有气泡的组织中,还能产生空化效应。空化效应和拉应力可以帮助松解粘连的组织,促进血液循环,加速组织的修复过程。使用陶瓷治疗

头,刺激肌腱附着点区域,2000次刺激即可;使用金属治疗头,刺激腕伸肌肌腹区域,根据移动速度快慢,2000~4000次刺激。

## 预防性训练手段

预防性训练手段主要在腕伸肌群操作。伸肌肌群包括以下几个:桡侧腕短伸肌、桡侧腕长伸肌、指伸肌、尺侧腕伸肌、小指伸肌。简单点讲,就是将一侧手腕向掌背侧伸展,另一侧手掌置于伸展侧的前臂上,扣及的肌肉收缩区域,即上述肌群的覆盖区域。

1. 腕伸肌自我按摩:在腕伸肌的分布区域,寻找激痛点位置并用另一只手指进行按压弹拨,每个激痛点进行3分钟按揉,强度以产生酸胀感即可;在腕伸肌的肱骨外上髁附着点,用另一只手指进行大力弹拨刺激,3分钟一组,每日进行3组刺激。

2. 腕伸肌自我拉伸:朝面前方抬起患侧手臂并伸直、垂腕,健侧手帮忙使患侧继续屈腕,调整角度以找到腕伸肌的拉伸感为准。每组拉伸20秒,每日进行6次拉伸训练。

通过以上介绍,相信读者们对于此病有了一定的认识。此病属于运动损伤,一般来说病因都较为明确。无论是长期刺激形成,还是急性发病的,如网球一次反拍挥击过猛等原因,当时关节外侧的疼痛、酸胀感开始出现时,请寻求医生、康复治疗师的帮助,及时干预治疗。

(广西国际壮医医院)