

銀屑病的夏季防治

銀屑病在香港俗稱牛皮癬，是一種慢性、非接觸傳染多系統的炎性病。本病有明顯季節性，部分患者夏季更易發病或病情加劇，冬季則減輕，其餘或可相反，或因久病季節性消弱。

文：彭愉康（香港中醫學會）

近日一位病患來看皮膚病，他告訴筆者自己患有濕疹，已經看了一段時間西醫，起初服用藥物效果很好，因偶有反覆，又看了一些中醫，情況卻未有改善，所以請我想方法。當我為他檢查時，發現該病人所患並非濕疹，而應是銀屑病。筆者將此觀點告知病人後，他很疑惑。患者初訪，對醫師尚有所保留，他說：「無論中醫西醫，都只說我是濕疹。」



■過食腥物動風之品，易致脾胃濕熱，發於皮膚。

中西醫致病因素

中醫把銀屑病的病因分為三類。第一類是外感六淫，即初起時多以風寒暑濕燥火等六外邪侵襲皮膚，致皮膚氣血失調，鬱而發病。第二類為，七情內傷。通常是因緊張或發怒等因素而致氣機鬱滯，鬱而化火，火毒流溢皮膚而成。第三類則是脾胃失和。往往由於膏粱厚味，過食腥物動風之品，致脾胃濕熱，發於皮膚。

而西醫亦將致病因素歸為三項，分別是遺傳因素、環境因素與免疫因素。據研究表明，本病受家族病史影響。若父母均健康，子女的發病率只有約11%；若父母一方患病，子女的發病率就提高至18%；假如父母均患病，子女發病率增高至約66%。同時很多環境因素均可誘發銀屑病，如壓力、着涼、創傷、感染（鏈球菌、葡萄球菌、人免疫缺陷病毒）、酒精和藥物（碘化物、類固醇停藥、阿司匹林、

鋰、β-阻斷劑、肉毒桿菌A、抗瘧藥）等。甚至有研究發現銀屑病跟慢性牙齦炎有關。最後，銀屑病是一種自身免疫系統疾病，只有用上TNF抑制劑後，方能有效消除皮膚炎症反應。

為何銀屑病？

筆者從該名銀屑病患者之前所用藥方中發現包含氨甲喋呤(Methotrexate)、環孢素(Cyclosporine)、外塗曲安奈德(Triamcinolone)等藥物。於是便肯定地告訴他，那位西醫也認為你患有銀屑病。並猜測那位西醫也是為了讓患者更易理解，才只稱其為濕疹。幸好，這位病人再去找西醫就診時，對方也認此為銀屑病。由此可見，市民對銀屑病的認識不足、了解不深。

銀屑病屬於慢性，非接觸傳染多系統的炎性病。其特性為表皮角化細胞增生，令皮膚增厚，脫屑。臨床症狀主要為手肘、膝蓋、頭皮、腰部及龜頭等地方容易出現紅斑、丘疹、鱗屑、水皰等皮損，據不同地區統計，一般的發病率為2%至3%。男性較女性易患銀屑病。

壓力過大易誘發銀屑病。



六點判斷是否患有銀屑病：

1. 手肘、膝蓋、頭皮、腰部及龜頭等地方，是否長期有形態大小不一的紅斑鱗屑。
2. 近期是否曾受呼吸道感染，病毒感染；是否接受過免疫接種或使用抗瘧疾藥物，是否受到創傷。
3. 父母或其家族其餘成員是否曾有類似的皮膚狀況。
4. 皮膚是否瘙癢難耐。
5. 是否指甲營養不良。
6. 是否長期皮疹伴有關節疼痛。

銀屑病的西藥治療

1. 抗腫瘤藥物：因銀屑病的病理表現為表皮細胞增殖過度，抗腫瘤藥有抑制細胞分裂作用，有一定成效。但副作用有：白血球減少、口腔炎、腸炎、脫髮等，而停藥後亦容易復發。所以一般當其他藥物無效時才考慮使用，並非主要藥物。氨甲喋呤(Methotrexate)為其中一種治療銀屑病的抗腫瘤藥物。
2. 免疫抑制劑：研究顯示，銀屑病的病因為自身免疫系統出現問題，而環孢素(Cyclosporine)為一種強效免疫抑制劑，可明顯舒緩皮膚發炎症狀。
3. 維甲酸類：具有抑制細胞異常增殖作用，一般兩個月能有療效，三個月能消除80%以上的皮疹。
4. 皮質類固醇激素：不論內服或外用類固醇藥物目的都是透過抑制免疫功能從而令炎症反應消失，對各種皮損有一定療效。但長期外用可導致皮膚萎縮和繼發感染，而減藥或停藥後亦容易出現反彈。

銀屑病的中藥治療

1. 活血化癥藥：銀屑病患者較多出現舌質偏紫、伴有瘀斑，而其病程亦往往較長，久病多癥，所以服用活血化癥的藥物是其中一種常用治療方法。一般活血化癥藥包括莪朮、三棱、雞血藤、紅花、赤芍、桃仁等。
2. 蟲類藥物：本病特點之一是頑固難癒，邪毒深入肌膚，難散難除。臨床上會以蟲類藥以毒攻毒，取其善於入絡搜風的特性，往往亦能取得意想不到的效果。一般蟲類藥包括烏梢蛇、全蠍、蜈蚣等。
3. 清熱解毒藥：本病的皮損特點是紅腫熱痛，清熱解毒的中藥能有效消除以上問題。一般清熱解毒中藥包括白花蛇舌草、蒲公英、半枝蓮、土茯苓等。



■銀屑病久病常見癥，而我亦可活血化癥。



■蜈蚣能以毒攻毒，具有善入絡搜風的特性。

以上中藥治療，有一定療效，而且副作用少，但一般療效不快，療程長。總體來說，不論中藥西藥，都似乎缺乏特效藥及特快根治的手段。

其他治療方法：除藥物治療外，還有其他治療方法，有一定效果。如針灸、放血、拔罐、紫外線、光化學療法、沐浴療法等等。

預防及調理方法

1. 少食肥膩、肉類、辛辣食物，少飲酒等。
2. 多食新鮮水果、蔬菜。
3. 增強體質鍛煉，避免感冒。
4. 保持心境開朗。
5. 早睡早起，保證充足休息。

簡單總結，銀屑病一般沒有生命危險，症狀亦能有效舒緩。但本病易復發，會長期困擾病人，使病人失去信心。所以，一般病人即使已明顯好轉，醫者仍會繼續為其鞏固治療2至3個月，以避免復發。



■蒲公英清熱解毒可消除銀屑病伴隨的紅腫熱痛症狀。



鯉魚湯

鯉魚味甘，性平。入脾經、腎經。具有利尿、消腫、下氣、通乳止咳、安胎、退黃、鎮驚等功效。適用於水腫脹滿、咳嗽、產後乳少、黃疸等。鯉魚鱗是皮膚真皮生成的骨質，其基質由膠原變來，稱為魚鱗硬蛋白。將鯉魚鱗收集、清洗後，用小火慢熬，可成膠凍狀，為鯉魚鱗凍。有散血、止血的功能。適用於吐血、崩漏帶下、瘀滯腹痛、痔漏等。

配方：鯉魚1條（約600克），玉蘭片、香菇、番茄、菜心、雞油各50克，葱、薑、蒜各10克，植物油500克（實耗50克），食鹽、料酒、茴香各適量。
製法：先要洗淨鯉魚，剖斜刀。葱切斜塊。薑蒜

去皮切片。玉蘭片切片。香菇開水泡發洗淨，切去根蒂。番茄用開水燙過，去皮切斜塊，備用。菜心用開水燙一下，備用。將炒鑊置大火上，倒入植物油，燒至六成熱時，將魚下鑊，急速撈出，放入料酒、食鹽、雞油、玉蘭片、香菇、葱塊、薑片、茴香、蒜片，放少許水，上籠大火蒸20分鐘。揀去調料，放入另一個湯盆內。將原湯倒入湯鍋內上火，加菜心、番茄，最後放雞油少許。煮沸後將湯澆在魚身上即可食用。



■鯉魚湯。

功效：利尿消腫、通乳下氣。
適用：水濕內盛、水腫脹滿、洩瀉、小便不利、以及黃疸、妊娠水腫等病症者食用。



每天喝橙汁可改善長者腦力

本報訊 英國雷丁大學一項研究發現，每天喝橙汁可以改善老年人的腦力。柑橘類水果中含有豐富的「類黃酮」。老年人每天堅持喝橙汁，兩個月就能使記憶力、語言流暢性和大腦反應時間提高近10%。實驗過程中，研究小組要求37名年齡在60至80歲之間的健康志願者每天喝500毫升橙汁，持續8周。研究人員在實驗前後分別測量了他們的記憶力、大腦反應時間和語言流暢性，並給每個參與者評出總分。在不到兩個月時間裡，參與者的得分提高了8%，腦力改善明顯。

研究報告作者、雷丁大學心理學學院研究員丹尼爾·蘭波特表示，類黃酮可以通過激活海馬體的信號通路來改善記憶力，而海馬體主要負責學習和記憶，如果一個記憶片段在短時間內被重複提及，海馬體就會將其轉存入大腦皮層，成為永久記憶。儘管許多蔬菜水果都含有類黃酮，但柑橘類水果含有黃烷酮，是最容易吸收的類黃酮之一。該研究首次發現柑橘類水果中類黃酮具有改善腦力的作用。因此研究人員建議，每天在飲食中加入一定量的橙汁改善腦健康。



■柑橘類水果中富含「類黃酮」，有助老年人提升記憶力。

久坐傷身上班族每天應站2小時

中央社電 你看這篇文章時坐着嗎？如果是的話，趕緊站起來動一動。英國醫師認為，久坐的生活型態會導致肥胖、癌症及第2型糖尿病，也和背痛、脖子痛與肌肉痛有直接關連。一般人平均1天有9小時處於坐着的狀態，其中60%時間都是在工作，因此英國公共衛生局（Public Health England）委託的醫學專家日前首度針對這項問題發給建議：民眾應從每日站兩小時或輕度活動開始鍛煉，逐步增加到每天站立4小時。



■工作時應常站起來進行一些輕度活動。

健康小百科

聰明補鈣

提到補鈣，許多人首先會想到牛奶及大骨頭湯，但實際上櫻花蝦小魚含鈣量才是最高。牛奶雖被公認為鈣質含量最豐富的食物；然而，牛奶中鈣質含量每毫升才約1毫克，兒童每日應攝取鈣質800至1200毫克，如果每杯牛奶240毫升，則每天要喝3到5杯方可達標。



■平均每百克櫻花蝦含2859毫克鈣質，遠超牛奶及大骨的鈣含量。

而在高鈣食物排行榜上，大骨頭尚未入榜，排在榜首的是加工過的櫻花蝦，平均每百克櫻花蝦含2859毫克鈣質，吃上100克，一天鈣攝取量就夠了。同重量的小魚乾、扁魚乾也都有超過2200到2800毫克的鈣質。

亦有不少人認為豆漿、豆腐同樣能提供豐富鈣質來源，實際上依據豆漿烹煮濃度的不同，每100毫升中含鈣量約10到30毫克左右，必須喝下10杯240毫升的豆漿或是得吃7.3盒嫩豆腐，才相當於喝下一杯牛奶所補到的鈣。相較之下，100克的小方豆乾鈣含量有685毫克、黑芝麻有1757毫克，更適合素食者用於補鈣。

當然吃鈣片也有學問，不論天然來源或人工而成，最重要的是，千萬不要以為吃愈多愈好。首先，鈣片應該分次服用，人體一餐能吸收的鈣質約為200到300毫克，少量多次補充，否則一次吃太多，容易在腸道中與草酸結合成為草酸鈣，經由糞便排出，導致補鈣白做工，或者是吃過量卻不吸收而造成便秘、漲氣。其次，鈣片應在飯後服用。

有結石體質者，若吃了菠菜、地瓜葉、芹菜、青椒、地瓜等草酸含量高的食物，最好飯後間隔1到2小時再服用鈣片，既容易吸收，又可減少形成尿路結石的風險。最後珍珠粉、牡蠣鈣、貝殼鈣、珊瑚鈣等鈣含量高，不過吸收度低；葡萄糖鈣、檸檬酸鈣及乳酸鈣的鈣含量低但吸收度相對高，可搭配維生素D、礦物質鎂、鋅、鉀等一起搭配服用，可促進鈣質吸收。

深綠山苦瓜天然胰島素

苦苦口卻益於健康，特別是深綠色、小個頭的山苦瓜雖然會帶來味覺上的苦中之苦，卻含有豐富的植化素，對健康大有裨益，甚至遠超白色的苦瓜，號稱天然胰島素。苦瓜的果肉和種子都含有對健康有益的苦瓜鹼、抗氧化劑等植化素，從醫學角度來說，具有促進新陳代謝、調節生理機能的效益。挑選苦瓜時，可選擇顏色偏深的，因為苦瓜顏色愈是深綠，植化素的含量愈多。市售苦瓜的種類繁多，營養師建議最為常見的白色表皮苦瓜更適合用來烹煮，而偏綠的苦瓜則可用於涼拌。



■深綠山苦瓜。