

皮肤长白斑警惕白癜风

尽早规范治疗 长期科学管理 找回健康肤色

健康视点

主持人
曾三武

天津市新闻名专栏

6月25日是世界白癜风日,旨在呼吁人们正确看待和理解白癜风,拒绝歧视与冷漠,给予患者更多关注和支持。市第一中心医院皮肤科主任曾三武表示,白癜风不是简单的皮肤褪色,它是一种常见的自身免疫性皮肤病,不具有传染性,但严重影响患者外貌和心理健康。白癜风与免疫、遗传、环境等多种因素相关,病程长易复发,目前尚无根治方法。但尽早接受科学规范的治疗和长期管理,大多数患者可以控制病情、促进皮肤色素再生,甚至达到白斑复色或不再扩散的临床治愈状态。

曾三武提醒市民,白癜风初发期多为皮肤表面有单发或散发的椭圆形白斑,但皮肤长白斑不一定就是白癜风,有20多种疾病都有类似情况。因此发现白斑要及时就医,请皮肤科医生鉴诊,一旦确诊要在正规医疗机构及早治疗。由于白癜风有较高复发率,即使皮肤上的白斑看起来已经恢复正常,仍要持续治疗一段时间,在医生判断评估后再次决定是否停药。

自身免疫攻击黑素细胞 白癜风病就是一场“误伤”

白癜风是一种常见的慢性色素脱失性疾病,临床表现为白斑和(或)白发。白癜风在全球范围内的患病率高达2%,我国人群患病率约0.56%,相当于每200个人里有1个人患病。由于白癜风主要影响外貌,会给患者造成一定的心理负担、社交障碍和精神压力,严重时可诱发焦虑症、抑郁症等多种精神心理疾病。

曾三武介绍说,皮肤是人体最大的器官,皮肤中的色素工匠——黑素细胞每天催化合成黑色素,从而形成皮肤保护色,使皮肤免受紫外线伤害。白癜风的发病机制尚不完全清楚,目前已知最常见的疾病诱因是自身免疫系统对黑素细胞的“误伤”。“当皮肤上出现米粒大小的浅色斑点或原有色块逐渐褪为淡白色印迹时,看似微小的改变很可能是皮肤在传递重要的‘求救信号’,人体免疫系统可能处在应激状态,正错误地攻击黑素细胞。另外,白癜风也具有家族聚集现象,有白癜风家族史的人更容易患病,目前已发现50多个与白



曾三武在义诊现场为咨询者认真检查
照片由受访单位提供

白癜风易感性相关的基因点位。因此可以说白癜风是一种有遗传背景的自身免疫性疾病。”曾三武说。

儿童和青壮年多见 需与20多种疾病鉴别

白癜风任何年龄段都可能发病,以儿童和青壮年多见,约50%的患者在30岁前发病。女性发病率略高于男性,肤色深的人群比肤色浅的发病率高。在疾病进展期,白斑呈浅白色或灰白色;到稳定期,白斑呈乳白色或瓷白色斑。形状大小不等,有圆形、椭圆形、不规则形状或线状。可以单发、散发或对称分布等。白癜风病变全身任何部位均可出现,四肢等暴露、摩擦及褶皱部位更常见,但在发病初期有一定隐蔽性,尤其是脱色位于背部等位置,不易引起注意,白斑面积大小会随着病情发展慢慢扩散,皮肤色素脱失程度也会渐渐明显。

曾三武建议市民,发现身上有白斑要尽早请皮肤科医生鉴诊。因为与白癜风相似的疾病有20余种,皮肤科医生通常会根据

患者病史、症状和皮损形态和一些相关检查来诊断和评估,比如伍德灯、皮肤镜、皮肤CT等。另外,病人详细描述病情对医生的判断也非常重要,建议病人要详细叙述自己的皮损、病情进展情况以及治疗和心理需求。

病情顽固容易复发 治疗过程漫长要早干预

曾三武说,白癜风不能根治,其治疗目标是控制皮损进展,促进白斑复色,防止再脱色,而这是一个漫长的过程,需要尽早干预。

在疾病稳定期,使用光疗、表皮或细胞移植治疗、遮盖疗法、脱色治疗等方法,可以促进复色,提高疗效,减少复发。“白癜风进展期尽早实施药物和光疗等治疗手段,可以快速控制过度活跃的免疫系统,阻止它们继续攻击黑素细胞,防止白斑继续扩大,并为皮肤重新着色创造机会。”曾三武说,“令人欣喜的是,新型药物外用JAK抑制剂应用于临床,开启了白癜风治疗的新里程。它具有安全保

持复色疗效的作用,对面部、肢端等以往难治

部位也有明确疗效。我国《白癜风诊疗共识(2024版)》给出的早期干预方案中,JAK抑制剂已经是首选治疗药物。”

他还提醒患者,由于白癜风是从皮肤最底层发病,疗效不能立竿见影,患者至少需要持续治疗5个月才能看到效果,因此治疗切不可急于求成,更不要擅自中断治疗。

复色慢警惕治疗陷阱 日常生活护理预防复发

白癜风病程长、易复发,它的难治性使之成为“有病乱投医”的重灾区,一些机构常常打着“祖传秘方”“细胞免疫治疗”“药浴”“灌洗”的幌子,承诺“快速复色”“永不复发”来吸引患者,患者花费不菲却没有明显疗效或更快复发。“皮肤复色是一个缓慢的过程,总体来讲,白斑发生时间越短,面积越小,复色的时间越短,白斑部位对复色时间影响也较大。”曾三武说。面部、手臂、腿部、腹部、背部皮肤薄、血运丰富、毛囊密度较高的部位属于快速复色区域;手背、手指、脚背、脚趾等皮肤厚、毛囊密度较低的部位属于缓慢复色区域;手掌、脚底、嘴唇等毛囊密度很低或无毛囊区域很难复色。

他提醒患者,白癜风作为一种较为顽固的慢性疾病,长期科学管理是控制疾病进展、预防复发的重要环节。首先,44%的白癜风患者在停止治疗的一年内复发,且复发常出现在原色素缺失部位。因此,当皮肤上的白斑完全恢复正常后,不要立即停药,建议白癜风患者仍维持治疗3个月至6个月。其次,注意日常生活管理,有助于降低复发风险。避免强光暴晒,注意防晒;避免局部压迫、摩擦和外伤,穿柔软的宽松衣服,洗澡时不可用力搓擦;如果皮肤干燥,可以在医生指导下适量使用保湿产品;避免接触酚类化合物,如橡胶、汽油、油漆、沥青等。饮食方面,建议食用富含抗氧化维生素的蔬菜水果,保持营养均衡,无须忌口;光疗期间建议补充叶酸、维生素B族、维生素E、维生素D、钙剂、硒等多种维生素,可能有一定帮助。生活习惯方面,一定要规律作息,避免熬夜和过度疲劳;适当运动,保持良好积极心态。

记者 赵津

■相关链接

25日有白癜风义诊

25日上午,市第一中心医院皮肤科将在康复路院区一楼门诊大厅举行义诊,在4楼举行白癜风公益讲座。

滴眼药水有规范步骤

一次一滴就能满足用药需求

数字时代,长时间盯着电脑屏幕、手机,熬夜追剧、玩游戏……这些日常习惯正悄悄偷走视力健康。眼睛干涩、疲劳、充血,甚至视力下降,成为不少人的困扰。面对这些问题,眼药水成为缓解眼部不适的“小能手”。但生活中不少人存在滥用眼药水、滴眼药水方法错误等影响眼药水疗效的做法。正确选择和使用眼药水,是保护视力、维护眼部健康的重要一环。

市眼科医院药剂科专家表示,眼药水种类很多,功效各有不同。抗细菌类眼药水常用于治疗外眼感染,如睑腺炎、睑缘炎、细菌性结膜炎和细菌性角膜溃疡等。抗真菌类眼药水常用于治疗真菌性角膜炎、角膜溃疡以及真菌性眼内炎等。抗病毒类眼药水常用于治疗病毒性结膜炎、病毒性角膜炎等。抗过敏类眼药水常用于治疗过敏性结膜炎,可有效减轻眼部瘙痒、红肿等症状。青光眼类眼药水常用于降低眼

即盖上瓶盖,避免污染。

通讯员 李翠

■相关链接

使用眼药水的常见问题

问题一:眼药水一次一滴够吗?

使用眼药水过程中,先将下眼睑(结膜囊)拉成小口袋,眼药水滴入结膜囊发挥作用。结膜囊最高容量是30uL,泪液有10uL,剩余20uL可容纳眼药水,而常见的眼药水一滴就有40uL至50uL,所以通常一次点一滴就足够,多点不仅会造成浪费,还可能流入鼻腔引起全身副作用。

问题二:眼药水开封后能用多久?

大剂量包装眼药水常含防腐剂,可多次使用,开封后最多使用4周。某些含生物因子的制剂,开封后最多使用7天。单剂量包装眼药水不含防腐剂,开封后建议单次使用后即丢弃。若保存良好,可使用1天。

问题三:多种眼药水是否能同时使用?

如需使用多种眼药水,应间隔至少5分钟至10分钟,避免药物相互作用。如果同时使用眼药水和眼膏,其顺序为:眼药水、眼用凝胶、眼膏。眼膏停留时间较久,可能会影日常活动,造成不便,一般在睡前使用。



天津医科大学肿瘤医院门诊推出“智语伴诊,暖音护航”服务,帮助老年患者顺利就医。该服务是为就诊老年人戴上配有手机的智能伴诊设备,老年患者可一键接通医院导诊服务团队,实现全程陪伴式就医服务,从老年患者进入医院起,挂号、就诊、检查、取药全程指引方向、协助操作。

图为导诊员为老人佩戴智能伴诊设备。

通讯员 杨子佳

烧烤配冰啤小心胆囊“燃”起来

腹痛发热切勿“自我诊断”硬扛

炎炎夏日,38岁的张先生结束了一天繁忙的工作,夜幕降临时与好友相约烧烤摊,冰啤酒、冷饮畅饮,烤肉串吃得心满意足。深夜归家后,他突然右上腹剧烈疼痛,腹部像被狠狠“拧”住一般,疼痛甚至窜向右肩背部,还阵阵恶心呕吐,体温也攀升至38.9℃,并出现小便颜色深如浓茶。起初他认为是“吃坏肚子”或“热伤风”,自行服用了对乙酰氨基酚,然而疼痛非但未缓解,反而愈演愈烈,遂紧急拨打120送至天津中医药大学第二附属医院救治。经过完善的相关检查,结果令人揪心:肝功能多项指标明显异常,炎症指标飙升,超声显示胆囊明显肿大、胆囊壁显著增厚,他被明确诊断为急性胆囊炎。

据该院消化科专家介绍,急性胆囊炎是由胆囊管阻塞和细菌侵袭引起的胆囊炎

症,是常见的急腹症之一。约90%由胆囊结石阻塞胆囊管引起。夏季高温时节是急性胆囊炎发病高峰,这主要是因为天气炎热,多种因素可导致胆囊内结石形成和移动风险大增,从而诱发急性胆囊炎。其中最常见的因素是年轻人“冰火两重天”的饮食。冰镇啤酒、冷饮骤然降温,烧烤、油炸食物高热高油,双重刺激诱发胆囊强烈收缩,极易诱发结石卡顿堵塞引发急性胆囊炎。

对于医生来说,检查时按压患者右上腹并让患者深吸气,疼痛加剧导致吸气突然屏住是重要体征,这一症状被称为墨菲氏征阳性。

专家表示,当患者出现腹痛发热,切勿“自我诊断”硬扛。张先生起初的“轻视”和自行服用止痛药,是极其危险的行为。对乙酰氨基酚等常用退热止痛药虽可暂时缓解发热,却无法解除胆囊梗阻和感染根源,反而可能掩盖病情进展,甚至加重肝功能损

伤,延误治疗时机。急性胆囊炎若未及时控制,可迅速进展为胆囊坏疽、穿孔,引发严重腹腔感染、胆源性胰腺炎,或感染性休克、全身脓毒症,甚至危及生命。治疗急性胆囊炎,中西医双管齐下疗效显著。其中西医治疗是基石。患者需要禁食水+输液,禁食水可以减少消化液的分泌,减少胆囊收缩,让发炎的胆囊充分休息。然后医生会为病人使用广谱抗生素,同时进行止痛治疗。对于病情严重、保守治疗无效或出现并发症需手术治疗。中医则在控制炎症、改善症状、促进术后恢复、调理体质、预防复发等方面有独特优势。

专家建议急性胆囊炎患者治疗后夏季护理饮食以温和清淡为主,选择蒸、煮、炖等烹饪方式,多吃新鲜蔬菜、水果。远离油炸食品、肥肉、动物内脏等高脂食物。同时绝对戒酒,少碰或戒掉冰冷饮品及辛辣燥热食物。日常要规律进食,避免过饥过饱:三餐定时定量,避免暴饮暴食。专家提醒市民,酷暑难耐虽需清凉慰藉,但切莫让口舌之欲成为点燃胆囊炎症的“火种”。而一旦右上腹剧痛、发热、尿色如茶这些警报拉响时,请务必放下手中的止痛药,立即寻求专业医疗帮助。

通讯员 张艺卓 王玉杰

医疗前沿

微创治疗肥厚型梗阻性心肌病

5厘米小切口解“心”忧

58岁的张阿姨曾经是广场舞领队,如今提裸白菜都眼前发黑,最怕去幼儿园接孙子,因为小跑几步就胸口疼、胸闷憋气,甚至发生过一次晕厥。儿子带着张阿姨去当地医院心外科就诊,超声确诊为“肥厚型梗阻性心肌病”,需要手术治疗。当听到“锯开胸骨、休养半年”时,张阿姨选择保守治疗,然而频繁发作的胸闷憋气让她苦不堪言。

他们来到天津市胸科医院心外科门诊问诊时,赵丰主任给出微创Morrow手术治疗方案,无需劈胸骨,从右侧腋下开5厘米小切口即可完成手术。听到手术可以微创后,张阿姨终于下定了决心进行手术治疗。最终,天津市胸科医院姜楠、赵丰主任团队在浙江省人民医院崔勇教授的指导下,顺利完成我市首例微创Morrow手术,手术取得巨大成功。术后第二天张阿姨就转回普通病房,随即下床活动,术后仅1周,就顺利出院。

据介绍,“肥厚型梗阻性心肌病”是一种以室间隔肥厚为特征的心脏疾病,多有家族史,为常染色体显性遗传病。肥厚的心肌会引发血流梗阻导致严重的二尖瓣反流,患者可能出现胸闷憋气、胸痛、心悸、头晕、晕厥等症状,甚至心力衰竭、猝死。Morrow手术是一种治疗“肥厚型梗阻性心肌病”的经典外科术式,具有优良的远期手术效果。但需正中劈开胸骨,患者创伤较大,恢复较慢。微创Morrow手术采用经右腋下约5厘米小切口,在胸腔镜辅助下进行手术。较传统手术创伤小、恢复快,美容效果好。无需锯开胸骨也保持胸骨稳定性,有助于术后的快速康复。另外,手术入路独特,术野清晰,利于彻底解除梗阻,还可同期处理二尖瓣及瓣下异常结构,在一定程度上避免了二尖瓣置换。该术式为“肥厚型梗阻性心肌病”患者带来更多的治疗选择。截至今年6月初,胸科医院姜楠、赵丰主任团队已完成5例微创Morrow手术,患者术后超声复查满意,均已康复出院。

通讯员 屈志萍

饮食营养

无蔗糖饮料多含代糖

促进嗜甜习惯仍需控量

近年来“0糖0卡”概念盛行,但代糖饮料是否真如宣传般健康?天津医科大学朱宪彝纪念医院营养科主任刘艳提醒市民,甜味替代品并非满足味蕾的完美解决方案,可能促进喜食甜味食品的习惯,也需要控制甚至避免摄入。

刘艳说,糖的种类繁多,包括蔗糖、果糖、葡萄糖、麦芽糖、乳糖等常见类型。代糖可分为两类:低能量甜味剂,如麦芽糖醇、木糖醇、赤藓糖醇、阿洛酮糖;非能量甜味剂,如阿斯巴甜、安赛蜜、三氯蔗糖、蛋白糖。代糖虽然能量比蔗糖低,也有可能增加胰岛素抵抗程度,改变肠道菌群,并影响大脑中枢对食物的判断。健康控糖包括控制代糖,一是在保证营养均衡前提下,日常糖摄入量能减则减;二是避免形成嗜甜饮食习惯,逐步减少对甜味的依赖。特别是非糖类甜味剂不是必需品,也没有显著营养价值,最好不摄入。

通讯员 郭敏桢

健康红绿灯

“猫癣”可以传染主人

真菌感染需人宠同治

现在不少家里都养宠物猫,如果猫长癣了,主人会不会被传染?市人民医院(南开大学第一附属医院)皮肤科王冠钰表示,“猫癣”是一种真菌感染性皮肤病,可以传染给人类。当“猫癣”传染给人时也称为体癣。“猫癣”不是普通皮炎湿疹,乱用激素软膏或治疗不及时,会越长越大,越来越严重,会影响睡眠。如果发现家中中小猫频繁舔或者爪子挠某个部位,要仔细检查该处皮肤,发现掉毛、发红、脱皮就很可能已经患有“猫癣”了。

王冠钰说,通常主人没有注意到猫长“猫癣”之前,会每天接触猫的毛发、皮屑以及宠物的各种生活用品,因此主人也极有可能传染上真菌。真菌感染到脸、四肢或者躯干,就会出现环形皮损,皮损的边缘会一直向外扩大,中央则逐渐消退。如果真菌感染了脚趾缝,就会出现脚趾缝又白又烂,像被水泡了一样。如果感染头皮,就会和猫一样断发、掉皮。因此发现自己或猫身上出现以上情况要及时就医。医生可能进行真菌镜检、真菌培养或者伍德氏灯检查。真菌检查是用刀片刮一点皮屑进行诊断,患者不需要紧张,但要注意检查前不要外用抗真菌软膏或口服抗真菌药物。

王冠钰提醒猫主人,一旦宠物和主人都被真菌感染,治疗最核心的一点是人宠同治,人和宠物要一起治疗。宠物的治疗交给兽医,体癣的治疗要在医生指导下用药,包括外用药及口服药。在使用外用药时要注意,涂抹的范围要往外扩大1厘米至2厘米,因为真菌会隐藏,抹药的范围要大一点才能有更好的效果。抗真菌口服药通常是处方药,要遵医嘱服用。不同类型不同部位的真菌感染,抗真菌药的用药时间、剂量也不同。另外,擅自服用抗真菌药可能导致肝功能受损。

同时,治疗癣病要对人和宠物的居住环境及用品进行消杀。真菌在低温和潮湿环境中可以长时间存活,不消灭它们,人和猫的癣也好不了。需要注意的是,紫外线和酒精杀不了真菌,碘酊、过氧乙酸这些化学消毒剂可以消灭真菌。在使用消毒剂时,要注意不能让猫直接接触或舔舐,最好消毒后再用清水擦拭,避免消毒剂残留导致宠物中毒。

通讯员 任民