

# 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

健康观点

主持人

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,仍要坚持治疗一段时间,在医生判断评估后再决定是否停药。

## 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患者咨询。照片由受访单位提供

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,白癜风尚不能根治,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

## 用药指南

### 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。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。青光眼眼药水常用于降低眼

内压。以上眼药水多为处方药,要由医生开具处方在医生指导下使用。人工泪液类,常用于治疗干眼症,能有效补充眼部缺失的水分和润滑物质,缓解干涩、刺激感。不含防腐剂类人工泪液可适当长期使用,大部分基础型人工泪液为非处方药,可以在药店直接购买,也是目前使用最为广泛的一种眼药水。

**使用眼药水规范步骤包括:**洗手。使用前检查药名、浓度、有效期,确认滴眼液无浑浊、沉淀,瓶盖密封性,并彻底清洁双手。取瓶盖。取下瓶盖,不要碰到瓶口,盖口向上放在干净的桌面上。拉开眼睑。平躺或头部后仰,眼睛向上看,下拉下眼睑形成小囊。滴药。将滴眼液滴入下眼睑小囊内,一般1次1滴,避免瓶口接触眼睛。闭眼。轻轻闭眼,转动眼球,使药液均匀分布。滴完后,轻轻按压内眼角(泪囊区)2分钟至3分钟,防止药液流入鼻腔。清洁。使用后,用纸巾擦掉瓶口的多余药液,并立

即盖上海盖,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,可能会影响日常活动,造成不便,一般在睡前使用。

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”“灌注”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、腋下、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脱失部位。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,穿宽松的宽松衣服,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复康路院区一楼门诊大厅举行义诊,在4楼举行白癜风病公益讲座。



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耳机的智能伴诊设备,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

伤,延误治疗时机。急性胆囊炎若未及时治疗,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,中西医结合齐下疗效显著。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常需手术治疗。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胆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,如今提棵白菜都眼前发黑,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”是一种以室间隔心肌异常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,并影响大脑饱中枢对食物的判断。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

现在不少人家里都养宠物猫,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,会越来越严重,越来越痒,夜间更为严重,会影响睡眠。如果发现家中小猫频繁舔舐或者用爪子挠某个部位,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。如果真菌感染到了脚趾缝,就会出现脚趾缝又白又烂,像被水泡久了一样。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大处方,要遵医嘱服用。不同类型不同部位的真菌感染,抗真菌药的服药时间、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

## 季节提醒

### 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,他突感右上腹剧烈疼痛,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。起初他以为是“吃坏肚子”或“热伤风”,自行服用了对乙酰氨基酚,然而疼痛并未缓解,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,急性胆囊炎是由于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。其中最常见的原因是年轻人“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。另外,高温下出汗增多,若饮水不足,身体脱水也会使胆汁变得浓稠,易发结石。此外,高温环境加速食物腐败变质,病菌滋生,肠道细菌可通过十二指肠乳头进入胆道,是细菌侵入胆囊的常见途径。在胆汁流出不畅时,细菌容易在胆囊内大量繁殖,引发感染。

急性胆囊炎“现身”的信号包括腹痛。典型表现为右上腹持续性、剧烈胀痛或绞

痛,常放射至右肩背部,按压时疼痛加剧。发热寒战。炎症反应引发体温升高,体温多可达37.5℃至39℃,甚至可超过40℃,可伴有畏寒、寒战。恶心呕吐。胃肠道反射引发明显恶心,严重时呕吐。黄疸迹象。若炎症波及胆总管或引发肝损伤,可见皮肤、眼白发黄,尿液颜色加深如浓茶。

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烧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