本期聚焦

聊聊银屑病的那些事

近日，咱厝蔡阿姨总是忍不住叹气。这是为何？原来，自从咱厝蔡阿姨患上银屑病后，她的内心慢慢地发生了很大的变化。

“一开始不太当回事，以为是小事。现在患病好多年了，尝试了不少治疗方法，病情却没有太大的起伏变化。反而还有加重的趋势，高血压、糖尿病、哮喘病还随之找上了我！”蔡阿姨告诉记者，患银屑病多年后，她最美慕的不再是在夏天穿上漂亮的裙子，而是希望能保持身体健康，不必再因哮喘病而紧急到医院就诊。银屑病，这三个大字，成了蔡阿姨的心头病、烦心事，像一座大山一样压在她的心头。

齐统水

银屑病就是“牛皮癣”

那么，到底啥叫银屑病呢？或许你没听过银屑病，但若说起“牛皮癣”，大多数人都会有些印象。曾几何时，很多地方的电线杆上都贴着“牛皮癣”的小广告，不少人也因此对此病有了一些粗略的了解。

“银屑病，被戏称为‘不死的癌症’，同时，它也是一种慢性复发性炎症性皮肤病。”晋江市第二医院（安海医院）（以下简称“安海医院”）皮肤科副主任医师、美容主诊医师齐统水介绍，据了解，银屑病的确切病因尚未清楚。目前，医学界认为它是一种与环境、遗传、免疫相关的多因素（或多基因）复杂性疾病。根据银屑病的临床特征，可分为寻常型、关节病型、脓疱型等。其中，寻常型占90%以上，其他类型多由寻常型银屑病转化而来。“据不完全统计，我国有超过650万的银屑病患者。若没有得到正规、及时、专业的治疗，还可能出现像蔡阿姨一样的并发症，严重危害身心健康。”

指导单位

晋江市卫生健康局

特约协办

晋江市第二医院 JINJIANG SECOND HOSPITAL
安海医院 ANHAI HOSPITAL

晋江市第二医院（安海医院）
预约咨询电话：0595-85700180

地址：晋江市安海镇海八中路92号

日常不会传染

银屑病会遗传吗？齐统水介绍，流行病学资料和全基因组关联研究均证实银屑病具有遗传性，30%有家族史，一级亲属的遗传度为67.04%，二级亲属为46.59%。父母一方患有银屑病时，其子女银屑病发病率为16%，父母双方均有银屑病时，其子女银屑病发病率达50%。相对于高血压、糖尿病等疾病而言，银屑病的遗传率并不高，因而没有必要因为银屑病的遗传性而过度担忧。

银屑病会传染吗？齐统水介绍，银屑病不会传染！银屑病虽然称为“牛皮癣”，但此“癣”与具有传染性的手癣、足癣、股癣等不同。牛皮癣不是真菌感染或传染性微生物引起的，故而不存在传染性。

银屑病患者日常需要注意哪些问题？齐统水介绍，银屑病患者在日常生活中，需留心观察可能引起自身疾病复发或加重的因素，要避免烟酒刺激、熬夜疲劳、情绪波动、精神压力、生活不规律、饮食不科学、滥用激素药物等问题。此外，溶血性链球菌感染是该病的诱发因素之一，需尽可能避免感冒、咽炎的发生，一旦发生应积极对症治疗，以免银屑病加重。

可就诊专病门诊

齐统水提醒，在临床治疗上，主要是控制银屑病的症状，提高患者的生活质量。治疗方法大体可分为外用药疗法、系统药物疗法、光疗、中医疗法等。虽然治疗方法较多，但目前该病的有效治疗只能达到近期效果，不能防止复发。治疗中应禁用刺激性强的外用药，慎用可能导致严重不良反应的药物（如系统使用糖皮质激素、免疫抑制剂等），以免使病情加重或向其他严重类型转化。应根据不同病因、类型、病期，结合患者的受益与风险，选择相应的治疗方案。

值得一提的是，目前，安海医院皮肤科已在齐统水主任的牵头下，于今年3月11日加入国家银屑病治疗中心专病医联体建设，并于5月18日在院内开展银屑病专病门诊，专病门诊时间设置于每周四下午。医院应用生物制剂治疗中重度银屑病患者均取得满意效果。有就诊需求的广大银屑病病友，均可预约安海医院银屑病专病门诊就诊。

健康课堂

如何远离痤疮困扰 | 听听咱厝医生的生活建议

关注健康，关注本报健康专栏《健康课堂》。本周，我们邀请晋江市中医院皮肤科许艺燕医生为大家科普关于痤疮的那些事。

痤疮俗称青春痘，是一种常见的发生于毛囊皮脂腺的慢性炎症性皮肤病，一般多见于青少年。当然，它的发病没有年龄限制，很多过了青春期也还有青春痘的烦恼。许艺燕医生表示，痤疮的皮损主要集中于面部、颈部、胸背部等皮脂腺溢出部位。因此，也成为很多年轻群体不自信的根源。为了避免痤疮的发生和加重，许艺燕医生建议大家做好以下几点。

医生简介

许艺燕 硕士研究生，先后师从于广州中医药大学美容教研室主任丁慧教授、广东省针灸学会耳穴专业委员会主任委员刘继洪教授、黑龙江省名中医张书军主任及福建省名中医许百轩继承人蔡文墨主任。

擅长：针药结合治疗皮肤病，如痤疮、黄褐斑、疣、皮炎、湿疹、荨麻疹、带状疱疹、银屑病、白癜风、脱发等；皮肤养护，如：抗衰老、面部护理等，以及中医体质调理，如：慢性疲劳综合征、肥胖、失眠等。

做好清洁保湿是基础

“我们在门诊过程中，最常和患者朋友说的，就是建议他们做好清洁、保湿、防晒工作。”许艺燕表示，做好面部清洁是基础。如果是痤疮患者，建议大家一天两次，用温水、纯棉毛巾洁面，一般选择温和（弱酸性）的洗面奶，不用碱性、皂基类的洗面奶。因为这类洗面奶容易造成过度清洁，皮肤干燥，加重油脂分泌。

另一方面，做好保湿后，皮肤的水油平衡，就能确保皮肤的基本健康。许艺燕解析说，“皮肤干燥的话，就容易分泌过多油脂。同时，产生的皮屑角质容易与油脂一起加重堵塞毛孔，所以选择合适的保湿剂也很重要。”时值夏天，比起厚重的面霜，大家可以选择质地轻柔的面霜或清爽一些的保湿水乳。

饮食起居规律很关键

民以食为天。饮食有节，是很多专科医生会对患者说的一句话，同时，也是中医学里的一个重要方面。

“大家可能知道辛辣、油炸、刺激性的食品尽量不吃，但会自行服用一些清热解毒的食物，如金银花、菊花等，但这类清热之品往往不适合脾胃虚弱的人服用，所以不建议大家自行服用，最好在中医生的指导下进行调理。”许艺燕表示，养生的知识点有很多，但中医是需要辨证论治的。建议大家在咨询专业的医生后，再根据医嘱进行饮食上的调整。在就诊时，做到不懂就问，问了就记住并身体力行，不要一边吃药调理，一边却辛辣、油炸、刺激性的食品又继续吃个不停。

和饮食有节一样，在起居方面，建议大家也要做到“有常”，即有规律、不熬夜。尽量在子时（晚上11时）以前入睡，顺应昼夜，阴阳平衡，皮肤才能健康，否则白天睡眠时间再久也弥补不了熬夜的伤害。

不挤痘痘调节心情

调节情志，切勿大喜大悲大怒。许艺燕表示，情志上的不遂往往会表现在皮肤上，因此学会适当节制、疏泄情绪很重要。

最后，许艺燕提醒大家，一定要克制自己，避免挤压痘痘，切忌不要自行在家挤压痘痘，不恰当的操作容易加重炎症反应，留下较深的痘坑痘印。

夏季靓汤助养生

“夏天一碗汤，不劳郎中帮！”夏季来临，炎热的天气使得人体水分大量流失，同时，居高不下的气温也容易使人食欲减退，这时不妨在餐桌上多增加些靓汤之类的餐品。既可以补充水分，还可以为人体补充必要的营养物质。汤汤水水，可甜可咸，可满足大多数人的不同饮食喜好。下面这三款营养靓汤，有助于缓解暑热、除湿益脾，喜欢的朋友赶紧试试吧！

清热解暑的家常汤推荐

“今天，为大家推荐两道清热解暑汤：冬瓜薏米排骨汤和丝瓜蛤蜊汤。”国家二级营养师Lindy介绍，冬瓜薏米排骨汤清淡宜人，具有清热解毒、利湿化滞、降脂降压、通利小便之功效。做法参考如下：冬瓜洗净后，去皮、去籽、切块；猪排骨洗净，斩块；薏米淘净；将排骨先用沸水焯水，焯水后洗净血污，放入锅中加清水、生姜煮开，撇去浮沫，加盖焖20分钟左右；然后下薏米和冬瓜，煮至排骨、冬瓜熟后，下盐和其它调料即可。

Lindy告诉记者，丝瓜蛤蜊汤具有清热解毒、凉血止血、通经络、缓解筋骨酸痛、行血脉、美容、抗癌等功效。那么，此汤该如何做呢？首先，建议先把蛤蜊冲洗干净，再加盐水浸泡两小时以上。接着，把丝瓜削皮，清洗干净，切成滚刀块；锅中加水，放生姜、料酒，倒入蛤蜊焯水，煮至蛤蜊都开口之后捞出冲洗干净，沥干水分。之后，锅中加入食用油，倒入丝瓜翻炒，加水煮开之后再倒入蛤蜊，最后，调入一小勺的食盐，再滴两、三滴香油，撒点葱花即可。

食材简单的夏日甜汤推荐

“很多人到了夏天，就喜欢吃冰的或者喝点甜的。在此，我为大家推荐两道甜汤。在家就可以自己做，不仅营养健康，而且食材简单、制作简单。”Lindy表示，夏天闷而燥热，很适合喝一些润燥解暑的甜汤。“想增加食欲、想吃点甜的，不妨直接利用食材本身的鲜香甜等来调味，一样能够喝到纯正的甜甜的味道。”

冬瓜莲子汤，所需材料为莲子、冬瓜、银耳、枸杞、冰糖各适量。先将冬瓜去皮洗净切粒；银耳用温水泡开，剪去根部撕成小块；莲子去芯；然后砂锅加水烧开，倒入银耳、冬瓜；紧接着，大火烧开改小火煲20分钟，最后再加入莲子、枸杞、冰糖煲10分钟即可。

“番薯芋头是日常闽南人很爱的食材，把它们组合起来，一样可以做成很美味的糖水。”Lindy介绍，制作甜汤前，可先备好红薯2个、芋头1个、姜4片、红糖适量。准备就绪后，把芋头和番薯削皮切块，可以用水泡着避免番薯芋头氧化变色；老姜去皮切片备用；所有材料和姜片一起放入电饭锅，加适量清水，按煲汤功能键煲1个半小时即可；最后，加入红糖溶解后关火，即可食用。

基本公共卫生服务便民宣传 厝边医讯

磁灶中心卫生院 开展健康义诊暖心服务

本报讯 5月26日上午，晋江市磁灶中心卫生院携手本报惠民健康直通车以“世界家庭医生日”为契机，走进磁灶镇苏垵村党史文化主题园，组织开展“家庭医生签约进邻里·健康义诊服务暖人心”主题活动。

义诊现场，医护人员为村民开展测量血压、测量血糖、中医问诊等常规体检项目和家庭医生签约活动，同时就家庭医生服务政策及如何科学防治老年人常见的高血压、糖尿病等慢性疾病进行科普宣传，提高辖区群众对身心健康的关注和重视，树立健康生活理念。

磁灶中心卫生院院长洪清淡表示，此次活动的开展，进一步提高了家庭医生签约覆盖率，且有助于提升辖区群众对签约服务和基本公共卫生服务项目的知晓率和满意度。下一步，医院将不断强化党建引领，立足在学、关键在干、着力在效，全面发挥基层党组织在健康促进工作中的积极引导与推动作用。

安海镇卫生院 开展家庭医生签约日活动

本报讯 签而有约，共享健康。日前，安海镇卫生院在安海镇西垵村老年活动中心开展以“我与家庭医生有个约定“为主题的家庭医生签约服务活动。此次活动重点强化家庭医生工作的重要性，展现出”签与不签不一样“的活动要旨。活动旨在了解有就诊需求的群众的服务诉求，重点关注群众满意度情况，及时反馈问题，及时解决问题，进一步提高群众的知晓率和满意度。

据了解，在营养周宣传活动期间，安海镇卫生院在院内播放家庭医生签约方式知识相关音像视频，为病患及家属普及家庭医生签约知识，让居民更了解家庭医生签约工作。此外，院内还利用宣传栏张贴家庭医生签约海报，营造了良好的家庭医生签约宣传氛围。

安海镇卫生院相关负责人表示，通过此次家庭医生签约日宣传活动，进一步提高了城乡居民对基本公共卫生服务项目的知晓率和满意度，对居民养成良好的生活习惯起到了积极的作用。

池店镇卫生院 表彰优秀村级卫生工作者

本报讯 党建引领守初心，乡村医生践使命；表彰先进树榜样，凝心聚力促发展。让我们一起致敬村级健康“守门人”……5月24日下午，晋江市池店镇卫生院召开2022年度优秀村级卫生工作者表彰大会。

“2022年，有这样一群人，他们扎根基层，一步一个脚印践行着医者的使命，他们是大家健康的‘守门人’，在守护大家健康方面发挥着重要作用，他们就是站在基层一线的乡村医生。”伴随着主持人声情并茂地回顾2022年村级卫生工作后，紧接着还宣读了2022年度村级基本公共卫生服务考核优秀的卫生所及优秀卫生工作者的表彰决定。会上，晋江市池店镇卫生院院长许珊珊还进一步部署了2023年国家基本公共卫生服务项目主要任务。

许珊珊院长表示，本次表彰大会的召开，旨在激励先进典型，树立实干导向，激发全镇广大乡村医生进一步提高工作积极性和提升工作创造性，不断促进辖区内卫生健康事业更好更快地发展。“荣誉是对过往工作的肯定，接下来，我们也希望全体乡村卫生工作者以优秀为榜样，对照标杆，自觉树立看齐意识，形成‘比、学、赶、超’的良好氛围，进一步坚定信心，振奋精神，开拓进取，奋力推进辖区内卫生健康事业高质量发展。”

健康问答

如何缓解肩周炎

读者问：作为一名上班族，我好像得了肩周炎。疼痛感逐渐加重，有时甚至影响到睡眠质量。我想问下，该怎么缓解肩周炎呢？

晋江市医院（上海六院福建医院）康复医学科陈思衡：缓解肩周炎可以通过纠正不良姿势、注意肩部保暖等方式来缓解。如果感觉患了肩周炎，可以在家使用热毛巾、热水袋热敷患处，坚持热敷20分钟左右，可有效改善症状。对于疼痛十分严重的，在热敷20分钟之后可以更换为冷敷，冷热敷交替进行，可起到更好的效果。若患者有肩周炎，建议及时到医院就诊，上述方式只能起到一定缓解作用，不能达到治疗目的。

本版由本报记者吴清华、通讯员苏凤婷采写