

银屑病就是人们口中常说的“牛皮癣”，在我国的患病率很高，每200个人中可能就有一位银屑病患者。银屑病反复发作，尤其是冬季更容易犯，对患者的生活质量和心理健康造成较大影响。那么，到底哪些因素能导致“牛皮癣”的复发或加重呢？

遗传

经常有患者问，银屑病遗传吗？答案是：不一定。银屑病属于多基因遗传性疾病，即银屑病的发生并不仅仅由遗传决定，而是由遗传、环境、免疫共同决定。如果夫妻双方有一方是银屑病患者，那么孩子患银屑病的概率只有10%左右。所以，并非您或您的家人有银屑病，就一定会遗传给孩子。

感染

这是诱发银屑病复发的最大元凶。最常见的是呼吸道感染，如咽炎、扁桃体炎、感冒等，这也是为什么很多银屑病患者都说自己“一闹嗓子，身上就起疹子”的原因。因此，注意保暖、避免感冒，能够有效减少银屑病的复发。但要强调的是，虽然感染可以诱发并加重银屑病，但并不直接导致银屑病皮损的发生。也就是说，银屑病皮损并不是由微生物感染所导致的，因此银屑病不传染。

情绪

皮肤是非常“情绪化”的器官。长期临床观察发现，银屑病的发生、发展与患者的精神、心理因素密切相关。不良的情绪（如紧张、焦虑、惊恐、愤怒、抑郁、烦恼、悲痛）及应激性生活事件（如家庭纠纷、亲人病故、工作变迁、考试）、过度劳累、睡眠障碍等，都可能诱发或加重银屑病。所以，若能让自己变得“佛系”一些，就会大大减少银屑病的复发



饮食

国人一向“民以食为天”，几乎每位来就诊的银屑病患者都会问：“忌口吗？牛羊肉能吃吗？鸡蛋能吃吗？鱼能吃吗……”那么，银屑病患者到底要不要忌口呢？吃大量辛辣、刺激食物的确可诱发银屑病的复发，饮酒和吸烟也可诱发银屑病的复发。但是，像牛羊肉、海鲜、鸡蛋、牛奶这些食物并不是要绝对忌口的，这些常说的“发物”到底会不会诱发银屑病加重，目前并无大样本的循证医学依据，绝大多数患者吃了之后并没有显著加重。有的患者甚至说，自己已经一年没吃过荤了。

如果长期这样营养不均衡，反而可能会适得其反，除皮肤病之外又添新的健康问题。所以，可以少量食用这些食物，若皮疹没有加重，就可以放心食用。

另外，食用以下这些食物有助于病情的改善，如新鲜的水果（苹果、香蕉、橙子等）、蔬菜（丝瓜、芦笋、西芹等）、粗粮（玉米、糙米、燕麦等）、豆制品（豆腐、豆浆等）。

外伤

主要指皮肤损伤、身体创伤及蚊虫叮咬等。银屑病患者正常皮肤受到外伤后，可能会出现银屑病的皮损，这种现象的医学术语叫“同形反应”。因此，每位银屑病

患者都应注意加强对皮肤的防护，出现瘙痒后避免剧烈搔抓。

药物

某些患者的病情总是迁延不愈，顽固难治，令医生很棘手，详细询问病史后才发现，原来是患者因其他疾病长期服用相关药物，而某些药物恰恰可能会加重银屑病。例如治疗高血压的药物β-受体阻滞剂、抗疟药（氯喹、羟氯喹）、抗抑郁药（碳酸锂、枸橼酸锂）等。

合并症

近年来，越来越多的研究证明，银屑病患者合并代谢性疾病（如肥胖、高血糖、高血脂、高血压）的风险较正常人群显著升高。而且这些合并症与银屑病的严重程度有相关性，合并症越严重，银屑病越容易加重或复发。所以，通过运动、改善饮食习惯等方式降低体重，对缓解肥胖患者的病情可能有效。

环境

银屑病冬季容易犯，夏天不容易犯，这是为什么呢？一方面跟冬季气温低、容易发生上呼吸道感染有关；另一方面，夏季日照时间长，阳光里的紫外线对银屑病有很好的治疗作用。如果您要去一个常年日晒充足的地方，每天享受日光浴，对改善银屑病病情会有很大帮助。

（本报综合）

我市90万市民与“家庭医生”有个健康约定

本报讯 记者王恬、通讯员金镇源报道：“您最近按时吃药了吗？”15日，对于咸安区温泉卫生服务中心的全科医生曾瑜灿来说，除了在社区卫生服务中心正常接诊外，作为家庭签约医生，他还有一项“特殊”的工作内容——每周定期上门走访，提供“送医上门”服务，这是他与签约服务对象的“健康约定”。

花坛社区居民孙爹爹的女儿患有唐氏综合症，常年需要人照料，平时还要定期带她去医院问诊，每次去医院时他和老伴都要一边照料着没有自理能力的女儿一边排队挂号，去一趟十分麻烦。

去年4月，孙爹爹听说社区正在推广

家庭医生签约服务工作，居民签约后便可享受家庭医生定期“送医上门”的服务，他第一时间报名签了约。从此，曾瑜灿便成了家里的“常客”，每周会定期上门为女儿进行例行身体检查及一些日常健康指导。

市卫健委相关负责人介绍，家庭医生签约服务是指通过家庭医生与辖区居民建立稳固的签约服务关系，使家庭医生成为居民的首诊医生，为签约服务对象提供针对性的基本公共卫生、基本医疗、预约转诊、健康管理等连续协同的健康服务。

曾瑜灿是一名全科医生，在社区卫生服务中心，曾瑜灿感受到与大医院的不同

之处。他看的不是患者的某一种疾病，而是患者的所有疾病，还要照顾患者心理感受，考虑其家庭经济情况、家庭成员支持情况等。他看的不是患者一个人，而是全家人。他不仅帮患者看病，在对方病好之后的康复期、稳定期，都会给出建议。

曾瑜灿发现，接诊的大部分患者都是看过两次以上的“回头客”。这些“回头客”有儿童、有老人，看的疾病种类达到300多种。固定的就诊人群，连续性的诊疗服务，让曾瑜灿和大部分患者成了熟人或互相信任的朋友。

“我的大部分病人即使去了大医院专科看病，回来还会问我药能不能吃，请我结

合他们的身体情况作出综合判断。”曾瑜灿说，经他诊疗的除了肿瘤、外伤等患者，很少需要转到大医院。也就是说，90%的患者基本都在社区解决了问题。

市卫健委相关负责人介绍，根据实施方案，家庭医生实行团队服务形式，每个服务团队有2至3人，由全科医生、护士、公共卫生医师组成一个家庭医生签约服务团队，一般来说，像这样一个团队能为2000多人提供服务，覆盖大约600个家庭。

截至目前，全市1000多家乡镇卫生院、社区卫生服务中心和村卫生室共建立752个家庭医生服务团队，签约人数达90余万人，其中，老年人等重点人群占60%。

冬天如何护唇？

本报讯 记者刘念报道：近日，家住咸安区金叶社区的张女士咨询，冬天到了嘴唇容易干涩，日常该如何护唇？

金叶社区卫生服务站有关医务人员介绍，一般嘴唇干涩是因为气候干燥、缺水。冬季护唇方法很简单，多吃些富含维生素C、维生素E的水果和蔬菜，如柠檬、猕猴桃、鲜枣、柚子、番茄、草莓、紫甘蓝、黄瓜、西红柿、菠菜，用口服的方法以补充

注意平时的保养。切记不要用手去撕掉干燥的脱皮，有可能会将唇部撕伤，同时手上的细菌也会趁机侵入。可以先用温热毛巾敷3-5分钟，让嘴唇湿润后用柔软的刷子轻轻刷掉唇上的死皮，再涂润唇膏加以保护。嘴唇发干时，尽量不要涂口红，或者可以先涂有滋润作用的润唇膏打底、上完口红后涂上唇蜜会让你的口唇颜色更加紧实。嘴唇干燥或已有起皮的人，不可以吃辛辣、油炸、烧烤等食物。

如何科学养肝？

本报讯 记者陈希子报道：近日，家住咸安区南大街社区的颜女士咨询，秋季如何科学养肝？

南大街社区医务室工作人员介绍，秋季空气干燥，人体缺水就很容易导致咳嗽、腹泻、皮肤干燥等症状的出现。秋季多喝水，可以及时补充身体所损失的水分，达到养阴润燥的目的。尽量选择矿泉水、白开水等，少喝含有碳水化合物、高热量的饮料。

秋季通常肝虚，可适量增加酸性食物的摄入，例如鱼、肉、米饭等，有保护肝气、养护肝脏的作用，而比如生姜、大蒜这类辛辣的食物要少食用。饮食中要搭配富含维生素

的蔬菜，比如菠菜、芹菜等。还可以食用葡萄、梨子等水分含量较多的水果，给身体补充水分，但脾胃虚寒的人要少食用性凉的水果。

早睡早起可以起到养阴护肺的作用，每天保证充足的睡眠对身体有很大的好处。还可以通过散步、慢跑等运动方式增强体质，养护肝脏。

少吃隔夜菜。隔夜菜中含有大量有害物质，例如亚硝酸盐，不仅可能会为身体带来部分毒素，造成肝脏解毒困难，还会导致部分恶性肿瘤细胞产生。隔夜菜也容易滋生细菌，常吃隔夜菜会为肝脏带来一定的负担，不利于人体养生。

转眼又到了冬令膏方时节，关注膏方进补的人也开始增多，膏方的相关知识您到底了解多少呢？服膏方者应以治未病思想作指导，即未病先防、既病防变、瘥后防复。这种健康理念，预防观点应当发扬光大，然而目前，有些地区个别经营者，在经济利益的驱动下，过分夸大方效果，误导大众服用膏方。膏方并非人人适宜，切忌盲目跟风，必须合理使用，防止滥用。

膏方养生有哪些误区？

误区一：人人都可以服用膏方
膏方养生，并非人人适宜。一是急性病（比如感冒、发热、腹泻等）期的患者。急性病变化多端，用药要紧跟病情的变化而变化。而膏方是相对固定的，没有以不变应万变而通治百病的功能。服用膏方不能刻舟求剑，不然必食恶果。二是慢病不稳定期的患者。虽为慢性病，病情尚未处于相对稳定的阶段，需及时调整处方的，也不宜用膏方。三是诊断不明者，疾病诊断未明确，治疗方向难确定，中医治疗则治法可能有变化，也不宜用膏

膏方进补，你不知道哪些事

镇兰芳 中医博士，副主任医师 咸宁麻塘中医医院院长助理

的膏方忌食萝卜：含有何首乌的膏方忌猪羊血及铁剂，且不能与牛奶同服；服滋补性膏方时，不宜饮茶、咖啡、可乐等；阴虚体质者，需忌食辛辣食品，如狗肉、牛肉、姜、蒜、葱、甜食等，同时也需忌食公鸡、鲤鱼、猪蹄、海鲜之类发物；阳虚体质者，需忌食寒性食品，如蟹、柿子、生冷瓜果等，并忌用或避免过用厚味腻滞之品；温补肾阳之品切忌滥用，服食鹿鞭、牛鞭、羊肉等要注意观察有无虚火表象，以防助火动血，产生变证。

你知道什么是开路方吗？

“开路方”又称“探路方”或“开路药”，是指医生在正式开出或服用膏方之前，先服用一段时间的汤剂。其作用有以下三个方面：

(1)祛除疾病，使患者的病情处于稳定，趋于缓和，可以接受膏方的治疗或滋补。

(2)调理脾胃功能，改善胃肠道的消化吸收功能，为患者更好地消化吸收膏方创造条件。

(3)通过开路方了解患者对辩证方药的适应情况，进行试探性的调补，摸索一下是否对症，患者服后反应如何，可保证随后开出的膏方辨证更准确，调补更对路，效果自然更理想。

以下四种情况可以不需开路方：

(1)病情简单，证候单纯，兼夹症状不多，辨证明确的患者。

(2)一些老病号，多次复诊，病情好转趋于稳定，或已进入恢复期的患者。

(3)对需要通过膏方来进行养生保健的亚健康状态者，如目的明确，可直接拟定膏方。

(4)通过望、闻、问、切或理化检查，对辨证选用膏方有把握时，可直接拟定膏方。

创卫进行时

现场协调职能分工 不留固卫工作盲区

本报讯 通讯员张清华报道：为全面推进固卫工作，聚力破解难点问题，11月12日，市政府副秘书长廖朝晖带队咸安区政府办、高新区综合执法局、官埠桥镇等单位相关负责人前往官埠桥镇现场督导，重点解决锦龙路（龟山路至107国道段）固卫工作职责不明确的问题。

廖朝晖实地调研了锦龙路路面商户门前四包、路面卫生、人行道建设、维护、绿化及路面上车辆违停管理等情况，经过与相关单位责任人沟通协调，现场明确了各单位在锦龙路相关路段的职能分工，限期各职能部门对存在问题进行整改。市创卫办督察组近期将进行整改回头看，确保固卫工作落到实处。



通山县卫健局开展宣传活动

弘扬伟大抗疫精神

本报讯 通讯员熊丹报道：11月12日上午，通山县卫健局开展“弘扬伟大抗疫精神 合力打赢疫后重振”宣传活动，全体党员干部40余人集中收看《咸宁市抗击新冠肺炎疫情表彰大会》回放。

“这段经历终生难忘。让我切身感受到什么是伟大的中国精神，什么是伟大的中国人民。伟大的抗疫斗争，让我们更有信心、更有底气去迎接今后更大的挑战。我们一定不忘初心、牢记使命，慎终如始，再接再厉，绝不能让来之不易的疫情防控成果前功尽弃！”在收看回放时，该局有关负责人说。

在收看完回放，大家纷纷表示，要以白衣执甲逆风行的医务工作者、闻令而动挑重担的子弟兵、坚守一线战风雨的社区工作者、抗疫一线铸警魂的公安干警、挺身而出守防线的下沉干部、微光成炬照征程的志愿者们为榜样，学习他们无私奉献、勇于担当的精神，从中更好汲取攻坚克难、奋力前行的勇气和力量，为打好疫后重振战贡献力量。

湖北科技学院附属第二医院

糖尿病日义诊送健康

本报讯 记者刘念报道：11月14日上午，湖北科技学院附属第二医院内分泌二科在院前开展了糖尿病日义诊活动。

活动一开始，就陆陆续续迎来许多前来咨询和看诊的市民，“我想测量一下血糖。”“糖尿病控制得不好，怎么办？”……医护人员耐心细致地为市民免费监测血糖、血压，进行糖尿病前期人群免费筛查、糖尿病周围神经病变免费检查，指导糖尿病患者自我血糖监测、用药及饮食，演示糖尿病降糖操。

此次活动旨在强化护理在糖尿病中的重要作用，有效干预糖尿病危险因素，促进高危人群和患者的早期发现和干预，提高糖尿病患者自我管理能力，保护人民群众身体健康。

据悉，当日活动，前来咨询和看诊的市民达200余人。

浮山街道办事处

开展秋冬季疫情防控演练

本报讯 记者陈希子、通讯员袁佳丽、成正报道：近日，浮山街道办事处盘活洲社区联合咸安区疾控中心、海德公馆小区党支部及物业，开展秋冬季疫情防控演练，30名党群参与活动。

此次疫情防控演练，社区通过海德公馆小区业主群、党支部群广泛宣传，避免造成无端猜测和恐慌。当日，社区组织物业消杀人员对小区进行消杀，设置登记卡点、临时发热观察点，并安排2名人员在入口值守。志愿者们保持1米距离，依次进行演练，其中一人还模拟重点地区返回人员，并且出现发热症状，由值守人员陪同前往临时发热观察点休息观察。

现场相关负责人介绍，通过演练，能有效提高群众的防护意识，紧绷疫情防控这根弦，做好自己健康的“第一责任人”。

下一步，浮山街道办事处将继续开展秋冬季新冠肺炎疫情防控演练，完善常态化防控机制，坚决防止疫情反弹。

膏方的不适应该如何处理呢？

(1)服用膏方后出现“上火”现象，如牙龈、鼻腔出血，面赤，此时宜减量服用，并可用清热泻火药煎汤代饮，冲服膏方。

(2)服膏方后自觉不适，如腹胀食少，此时应减量服用膏方，同时配合使用运脾化湿方，以帮助消化。

(3)服用膏方期间如遇大便不通、小便不利、热性疮疡等邪气壅实、闭阻不通、实热内盛时应暂停服用膏方。

(4)服用膏方后出现腹痛，可减量或改为饭后服用。必要时停服，以健脾助运中药调理，待消化功能恢复正常后再服用。

中医养生大讲堂

咸宁麻塘中医医院 咸宁麻塘风湿病医院

主讲