

健康热评 JIANKANGREFENG

带你远离“白色”伤害

——十三届全国政协委员卢传坚提醒患者正规就诊

本报记者 陈晶

6月25日是世界白癜风日。很多人都会把肤白貌美作为首选追求，但是有一种“白”，虽然皮肤确实白了却十分影响颜值，这就是白癜风。

白癜风究竟是一种什么样的疾病？是不是“不治之症”？有何预防良方？且听专家解答。

90%以上的白癜风是散在型

“白癜风是一种比较常见的后天色素性皮肤病，表现为局限性或泛发性皮肤黏膜色素完全脱失。该病是由于皮肤的黑色素细胞功能消失引起，但机制尚不明确。白癜风在全身各部位均可发生，常见于指背、腕、前臂、颜面、颈项及生殖器周围等。另外，女性外阴部亦可发生，以青年女性居多。”广州医科大学附属第一医院主任医师刘仲荣介绍，白癜风在性别上无明显差异，各年龄组均可发病，但以青少年多发。皮损为色素脱失斑，常为乳白色，也可为浅粉色，表面光滑无皮屑。白斑境界清楚，边缘色素较正常皮肤增加，白斑内毛发正常或变白。病变好发于受阳光照射及摩擦损伤部位，皮损多对称分布。白斑还按神经节段分布而呈带状排列。除皮肤损害外，口唇、阴唇、龟头及包皮内侧黏膜也常受累。

“白癜风有局限型、散在型和泛发型之分。”刘仲荣解释道，局限型分为：局限型，一处或多处白斑局限在一个区域，但不呈节段分布；单侧型（节段型），一处或多处白斑呈节段分布，在中线处突然消失；黏膜型，仅累及黏膜。散在型分为：寻常型，广泛且散在分布的白斑；面部肢端型，分布于面部和四肢；混合型，节段型、面部肢端型和/或寻常型混合分布。泛发型则是全部或几乎全部色素脱失。其中，90%以上的白癜风是散在型，剩余的白癜风中局限型比泛发型更多。

“白癜风发生主要在自身免疫功能紊乱的前提下，在外界的诱因下诱发，有一定的遗传概率（5%左右），但不传染。”中国医学科学院皮肤病医院主任医师贾虹表示，白癜风的治疗效果与发病部位和发病时间长短有关，一般面部、后背、四肢两侧效果相对较好，比较容易治愈；而毛发、黏膜、手足末端等部位比较难好。另外，病史越短越容易治疗，病史越长越难治，因为色素丢失时间太长，无论如何刺激黑色素细胞，都很难让其工作，产生色素，因此要早发现早治疗。



白癜风治疗手段多样

“目前，白癜风治疗手段主要有这些：激素治疗、光疗及光化学疗法、移植治疗、免疫抑制剂和维生素D3衍生物治疗。”刘仲荣说，光疗中的窄波紫外线治疗局限型或泛发性白癜风有一定效果；光化学疗法对于局限型白癜风局部外涂咪喹莫多素类药物（8-MOP、补骨脂酊）加日晒是一种较好的治疗选择，可以用于成人和5岁以上的儿童；移植治疗则适用于稳定期，皮损数目不多，且无瘢痕体质者；免疫抑制剂对于不适于使用激素的部位，或为避免长期应用激素产生不良反应，外用钙调神经磷酸抑制剂（他克莫司、吡美莫司）具有一定的效果；维生素D3衍生物可与NB-UVB、PUVA等联合治疗，也可以与外用激素和钙调神经磷酸酶抑制剂联合治疗。

“但对于难治部位，如头皮、毛发包括睫毛、眉毛、阴毛等、口唇黏膜、肢端、生殖器部位等的白癜风，由于不方便用药，所以往往常规治疗效果不佳。早期可使用相关药物，一旦稳定，可以选择色素细胞移植。”贾虹介绍，相关研究发现米诺地尔对毛发部位的白癜风有一定疗效，它不仅能促进毛发生长，还能促进毛囊内储存的黑色素细胞活跃来产生黑色素。另外国外报道前列腺素E2也能促进黑色素细胞增殖和提高酪氨酸酶活性，因此也使

用0.005%拉坦前列素滴眼液治疗非常难于用药的睫毛部位的白癜风，部分患者可取得一定疗效。

“对于顽固的白癜风目前临床效果最好的方法是自体表皮移植法，有效率达90%以上。尤其特殊部位白癜风，由于任何药物、光疗等方法都很难刺激色素生长，因为白斑部位的色素细胞功能丧失，已经不能很好地产生黑色素，因此必须把正常的色素细胞移植到白斑部位去，让正常的色素细胞来产生色素使白斑复色。”贾虹说，目前常用的方法有自体细胞培养、自体表皮移植术。根据白斑形状选择合适大小的自体表皮移植，该方法的优点是费用不高、操作便捷、皮肤移植后存活率高、复色均匀自然。做表皮移植一般会在白斑相对稳定时进行，术后短期口服小剂量激素，抑制外伤引起的氧化应激反应。另外，要注意术后的护理。

“此外，白癜风的治疗中，光疗有着非常重要的意义。同样的白癜风治疗，照光和不照光的疗效会相差很大。”贾虹提示，紫外线是把双刃剑，能很好地促进色素合成，反之过度刺激也会引发效果不佳。早期可使用相关药物，一旦稳定，可以选择色素细胞移植。”贾虹介绍，相关研究发现米诺地尔对毛发部位的白癜风有一定疗效，它不仅能促进毛发生长，还能促进毛囊内储存的黑色素细胞活跃来产生黑色素。另外国外报道前列腺素E2也能促进黑色素细胞增殖和提高酪氨酸酶活性，因此也使

应用，都会非常安全。

白癜风治疗贵在坚持

“白癜风目前治疗还较难，没有一种特别有效的方法。受多重因素的影响，白癜风治疗常呈现周期长、临床复色慢、皮损容易复发等特点，且整个治疗需多长时间因人而异，没有明确的疗程。一般情况下，一个治疗方案以3个月为一疗程，有效可继续坚持使用，因此白癜风也贵在要坚持治疗。”贾虹提醒，白癜风患者治疗过程中要树立正确的治疗观念，积极配合医生治疗，养成良好生活习惯，这对疾病恢复极为重要。患者要避免精神压力、避免疲劳熬夜、避免日光暴晒、避免物理摩擦、避免环境污染、保持饮食与营养均衡。

“正因为以白癜风等为代表的慢性皮肤病治疗时间不确定，更应该引起高度关注，这些患者亟须国家和社会的高度关注，切实提高相关医疗保障水平。我曾提出‘关注慢性皮肤病患者诉求，提升慢性皮肤病医疗保障水平’的建议，希望将以白癜风为代表的用药纳入国家医保目录的慢性皮肤病治疗药品，特别是患者急需的新特药品应不断增加，降低患者的医疗成本，也改善患者的生活质量。”身为工作在临床一线的中医皮肤科专家，十三届全国政协委员、广东省中医院副院长卢传坚也深刻感受到慢性皮肤病患者的困扰。她建议，白癜风患者一定要到正规医院就诊，不要听信所谓专科医院传言和民间偏方，避免造成经济损失和身体的伤害。

食话食说 SHIHUASHISHUO

“二阳”后孩子易生病，补充维生素很重要

孩子不爱吃饭，就算吃也是挑自己爱吃的吃一点儿，人也瘦瘦小小的，不长个儿，尤其是有些老人带的孩子，吃零食不加控制，更是导致孩子挑食，免疫力下降，长此以往就会影响孩子身体发育。特别是经历了“二阳”之后，很多家长发现孩子的抵抗力更差了，动不动就感冒生病，简直操碎了心。

除了好好花心思给孩子均衡膳食，家长们有一个共识：提高免疫力、强健骨骼才是最好的防范。这时候，给孩子补充维生素是最普遍的方式。维生素好处多，但很多孩子补不够。

以我们常见的维生素C来说，《中国居民膳食营养素参考摄入量》报告指出，它能增强人体免疫力，促进矿物质吸收、抗氧化自由基和抗氧化。处于成长关键期的儿童，对各种营养素的需求大。再加上如果孩子挑食偏食，经常生病，补充维生素C有助于维持身体最佳的效能，降低感冒发生率。维生素C我们无法自主合成，当然还是靠吃，尤其是深绿色蔬菜，含量丰富，但很多孩子都不怎么爱吃蔬菜，摄入量很低，很难达到推荐标准。另外，食物中的维生素C一经加热，就容易失去活性，经过加热的食物，维C残留量仅剩28%，所以，要给孩子补充维生素C，家长还要从别的方面入手。

营养当然要靠吃，但有些营养素是无法靠食补获得的，有些可以通过吃来获得的元素，往往因为种种条

件限制很难补充足够。比如维生素D必须补，而且从孩子一出生就要补够量，它可以帮助人体吸收钙、磷，促进骨骼发育和牙齿生长，同时减少多种骨疾病的发生，降低慢性疾病发生的风险。维生素D通常无法由人体自己产生，虽然充足的光照会激发人体合成维生素D，但我们不可能让孩子直接裸露皮肤，长时间暴露在阳光下。再比如“脑黄金”DHA，它对人体有重要的生理调节功能，是大脑、神经、视觉细胞中重要的脂肪酸成分，能促进婴幼儿脑部和视力的机能发育，有利于智力、学习和记忆能力的提高。海鱼类产品DHA含量丰富，《中国居民膳食指南》建议：每周至少要吃2~3次鱼来补充DHA，这对于不爱吃鱼、海鲜过敏的孩子以及内陆地区不好买到海鱼的家庭来说是很难吃够的。还有广泛存在于深色蔬菜中的“护眼卫士”叶黄素，它时刻守护着视网膜最敏感的区域——黄斑区，起着过滤环境中部分有害蓝光和抗氧化的作用，减少蓝光伤害和避免视网膜神经细胞与黄斑区在光照时受到氧化的影响，很多孩子很抗拒吃蔬菜，只依靠食补是很难补够的。

有些孩子还因为挑食偏食，众多类型的维生素和矿物质都补不够，导致缺少复合维生素，从而影响生长发育情况。这种情况，家长要考虑给孩子选择补剂进行补充。

（北京协和医院主任医师 鲍秀兰）

五官诊室 WUGUANZHENSHI

瞳孔突然变成三角形，是新冠后遗症？

近日，网上有人发帖称：“前天右边眼睛有点痒，有点红，以为是红眼病或麦粒肿，昨天早上买了盐酸左氧氟沙星来滴，好一些了，今早去眼科挂号看，医生说你的瞳孔怎么是三角形的，吓了我一跳……”这位发帖的网友附上了一张眼睛的照片，并称：“一夜之间瞳孔就变成三角形了，我好怕，到底是什么问题，眼压、视力、对光全都正常，看东西也不模糊，也没有做过手术，眼睛也没受过伤。”从照片上看，这位网友右眼中心位置有一个呈三角形的深色区域，这就是他的瞳孔。一般成年人的瞳孔是一个直径约为2~4mm的正圆形孔，这位网友的三角形瞳孔属于瞳孔发生了变形，是一种异常情况，一般来说这意味着眼睛发生了病变。

那么，瞳孔变成三角形是新冠后遗症吗？并不是。这位瞳孔变成三角形的网友，也去医院就诊，并确诊为虹膜角膜炎内皮综合征。

它是3种不同眼病的统称，包括Chandler综合征、原发性进行性虹膜萎缩和Cogan-Reese虹膜痣综合征，它们都是因为角膜内皮细胞发生了异常而表现出来的不同变异类型，症状包括角膜水肿、前房角进行性关闭，常伴有青光眼以及一系列虹膜改变。目前并不清楚是什么原因导致的，虽然有很多学者认为可能是炎症或病

毒感染导致的，但迄今为止无法通过病毒感染动物来复制此病，且在多种传统的病毒学检测手段中，也仅有部分患者的PCR检测可以获得阳性结果。虹膜角膜炎内皮综合征的患者以中青年女性为主，一般发生在早晨醒来之后，到下午时症状会减轻或者消失，且大多数患者都是单眼发病。最开始的症状一般都是发现自己的虹膜异常、瞳孔形状和位置异常、视力减退和眼睛痛。病程早期会并发角膜水肿、视力模糊的症状，约一半的患者后期会发生青光眼。

由于目前尚不明确病因，所以医生们对它也还没有理想的治疗方法，一般是针对它的并发症做一些缓解，比如针对角膜水肿，可用高渗盐水滴眼或戴软性角膜接触镜；针对早期青光眼，可以用抑制房水生成的药物治疗。眼压无法通过药物控制时，需要进行青光眼镜过手术控制眼压。对于角膜内皮失代偿的患者，可能需要进行穿透性角膜移植。

如果你觉得眼睛不舒服、有症状，建议去眼科看看医生、做个检查。更重要的是在日常生活中，我们就要爱护好自己的眼睛，多看远处、多休息、不熬夜、多吃护眼食物、保证充足的睡眠，让眼睛永远保持明亮。

（首都医科大学附属北京朝阳医院 陶勇 崔浩然）

健康潮 JIANKANGCHAO

缓解焦虑，试试这些方法

本报记者 陈晶

“我儿子今年参加高考，不知道他能不能如愿以偿考入心仪的大学。最近，我整日心神不宁，吃不好饭，睡不好觉。”“这两天，我母亲体检时，发现肿瘤标志物高，医生说，初步考虑她可能患了肿瘤，让近期再去复诊。听了医生这些话，我辗转难眠，满脑子想的都是以后应该怎么办。”“一眨眼已经到6月份，年初我定的计划——健身、读书、减重等，最后完成的没几个，我一边懊悔，一边埋怨自己。”……焦虑简直无处不在。

那么，什么是焦虑？应该如何正确缓解、减轻焦虑？又该如何预防焦虑？其实，焦虑是一种内心的紧张不安，预感到可能将要发生某种不利情况和潜在的危险而又难以应对时内心的不愉快体验，包括紧张、担心、忧虑、害怕、恐惧、易激惹、注意力不集中等，表现为心慌、胸闷、气短、脸红、手抖、出汗、尿频、浑身不适、甚至睡眠障碍等。

在日常生活中，我们每一个人均会经历不同程度的焦虑、轻度的紧张。适度焦虑有利于调动身体资源发

挥最大的潜力，提高应对环境压力和处理工作的能力。例如，适度焦虑可以使注意力更加专注于正在做的事情，把精力更集中于要解决的问题，提升工作效率。

当焦虑让自己感到不适，甚至感到痛苦，那就是过度了。过度焦虑会使注意力不容易集中、记忆力受到影响，使人容易感到疲劳，导致工作效率下降、容易出差错。短期过度焦虑可导致各种躯体症状、失眠障碍；长期过度焦虑易罹患高血压、冠心病、胃肠道疾病等疾病。焦虑情绪只是描述一种焦虑情绪状态，这种状态可以是适度的，也就是正常的，也可以是过度的，严重到疾病的程度就成为焦虑障碍了。

缓解焦虑试试6个方法：

1. 专注于当下的任务。随着专注精力投入到当下的任务，焦虑会逐渐减轻，甚至消失。

2. 放松训练。呼吸放松和肌肉放松是缓解焦虑的常用方法。在焦虑时要关注一下自己的呼吸，需要控制呼吸、均匀呼吸，不要让自己的呼吸频

率变快，焦虑就不会加重。

3. 适度运动。焦虑时，如果条件允许，可以做一些自己平时喜欢做的运动。

4. 听听音乐。结合自己的喜好，听一些舒缓放松的音乐。

5. 关注想法，改变想法。关注自己焦虑时，脑子里出现频率最高、对自己影响最大的想法。评估自己的想法后，会有相对更理性、更客观的想法出现，自己的焦虑程度也会自然而然地有所改善。

6. 记录担忧，确定解决方案。在焦虑时把你担忧的问题记录下来，用头脑风暴的形式来寻找解决这些问题的各种办法，通过优劣势分析，确定解决自己所担忧问题的最优解决方案。在担忧时，提醒自己已经思考过了所担忧的问题，而且也有了可行的解决办法，从而减少进一步担忧。

以下方法可以预防焦虑：

1. 目标管理。当我们在短时间内追求的目标越多，越容易感到压力，越容易紧张。所以，在平时要注意自己的目标管理，生活目标、工作目标不

要设置过多，同时要避免目标之间发生冲突。

2. 任务分解。当有重大或多种任务时，要善于利用任务分解法，把大任务分解为小任务，按计划进行。

3. 合理预期。对于自己的生活、学习、工作、交友等要设置合理的标准，要与自己的能力、资源条件等相匹配。

4. 时间管理。善于发现自己的时间规律，何时做哪些工作效率最高，何时效率不高。把最重要的事情放在效率最高的工作时间去处理，把不重要的事情放在效率低的时间去处理。

5. 劳逸结合。适度留给自己时间，进行必要的休息、放松、反省等非常重要，有利于自己恢复精力，应对新的挑战。

6. 个性培养。内向、胆小、敏感多疑、追求细节等人格特质会让人容易焦虑，甚至罹患焦虑障碍，克服自己这些不足，就会减少自己焦虑的机会，降低焦虑的程度。

（首都医科大学附属北京安定医院主任医师 李占江）

如何科学应对猴痘病毒？

目前，北京、广州等地接连监测发现猴痘病毒感染病例。什么是猴痘病毒，它是如何传播的？大家该如何预防呢？

“猴痘”是一种由猴痘病毒引起的动物源性疾病，以往主要在西非和中非地区呈地方性流行趋势，主要通过破损的皮肤和黏膜进入人体。作为普通民众，接触的机会很少，不必过于担心，更不要恐慌，保持良好的心态。目前全球每周报告约90例猴痘病例，猴痘疫情已处于较低水平。”中国疾控中心卫生应急中心副主任、研究员施国庆介绍。

施国庆表示，当前我国猴痘疫情发现较为及时，下一步要进一步加强重点人群宣教与健康监测，及时发现与处置潜在的隐匿传播疫情，特别是要加强有境外可疑接触史，以及与其有密切接触的高风险人群健康监测。根据《猴痘诊疗指南（2022年版）》，出入境人员和涉疫地区人员需关注所在国的猴痘疫情信息，在猴痘地方性流行地区，尽量避免与啮齿类动物和灵长类动物（包括患病或死亡的动物）发生接触。同时，疫区回国人员需注意自我健康监测，出现皮疹等症状时，应主动就医，并告知接

诊医生疫区旅行史，有助于诊断和治疗。

“有过接触史和暴露史的人群要加强自我健康监测，即使尚未出现症状，也鼓励主动联系当地疾控中心进行咨询和报告，必要时做相关检测。同时，减少和周围人群的密切接触，尤其是性伴侣。”中国疾控中心艾防中心副主任、研究员吕黎提示。

“感染猴痘病毒后，发病早期临床症状和流感症状相近，包括发烧、畏寒、头痛、肌肉酸痛、乏力等，部分感染者会感到没精神、嗜睡。一般在出现以上症状3天左右会出现皮疹和淋巴结肿大，包括颈部、腋窝、腹股沟、头部等部位，还可能累及四肢、生殖器、口腔黏膜等。部分患者可能出现并发症，极少数重症病例出现脑炎。”北京佑安医院感染综合科主任医师李侗曾介绍，如果发现自己有猴痘接触史，或出现了以上相应症状，应及时就医并告知接诊医生接触史和暴露史。

“从临床情况看，大多数猴痘病例为轻型、普通型，是可以自愈的。”李侗曾说，目前猴痘治疗主要是做好防护隔离和对症治疗，如发烧时，使用退热药物，多补充液体；痘疹破裂后，用碘伏、酒精等擦拭消毒，预防继发感染。