

牛皮癬患者生活秘笈

侯嘉林醫生

皮膚科專科醫生
香港醫學專科學院院士

侯嘉林醫生背景

皮膚科專科醫生
香港中文大學內外全科醫學士
英國皇家內科醫學院院士
香港內科醫學院院士
香港醫學專科學院院士

曾任：
東區尤德夫人醫院皮膚科主任
沙田瀝源社會衛生科診所主任
伊利莎白醫院駐院皮膚科主診醫生
瑪嘉烈醫院內科主診醫生

侯醫生並沒有利益需要申報

侯嘉林醫生履歷 (續)

- 香港內科學會皮膚專科總監
- 香港基層醫護基金專家顧問
- 香港皮膚及性病期刊編輯
- 國際醫學期刊專欄作者： Medical Progress, Journal of Paediatrics, Obstetrics and Gynaecology, Hong Kong Dermatology and Venereology Journal
- 政府醫生協會會董
- 香港骨質疏鬆協會永久會員
- 香港東聯網藥物管治委員會委員
- 醫管局東區醫院中醫藥發展委員會成員

可怕的牛皮癬 (有圖)

至今仍沒有根治的方法, 如果你的朋友有此病, 你會否遠離他?

打印 | 推薦 | 訂

師資格 / NLP執行師機會程 <

CEF持續進修基金資助課程

提供設計及創意多媒體、商業及財務分析、資訊保安等專業課程。

www.welkin.com.hk

持續進修基金課程介紹

有英語、投資等課程，政府

www.timway.com

☒ Email 此主題給朋友： 朋友名稱 Email 發送 或 複製網址，分享給ICQ/MSN/YM上的朋友

發表於 2007-2-20 12:19 AM 資料 文集 短消息

可怕的牛皮癬 (有圖)

至今仍沒有根治的方法, 如果你的朋友有此病, 你會否遠離他?

見圖 <http://www.@@@img.com.hk/50/viewthread.php?tid=376150&highlight=>

全港唯一







B.

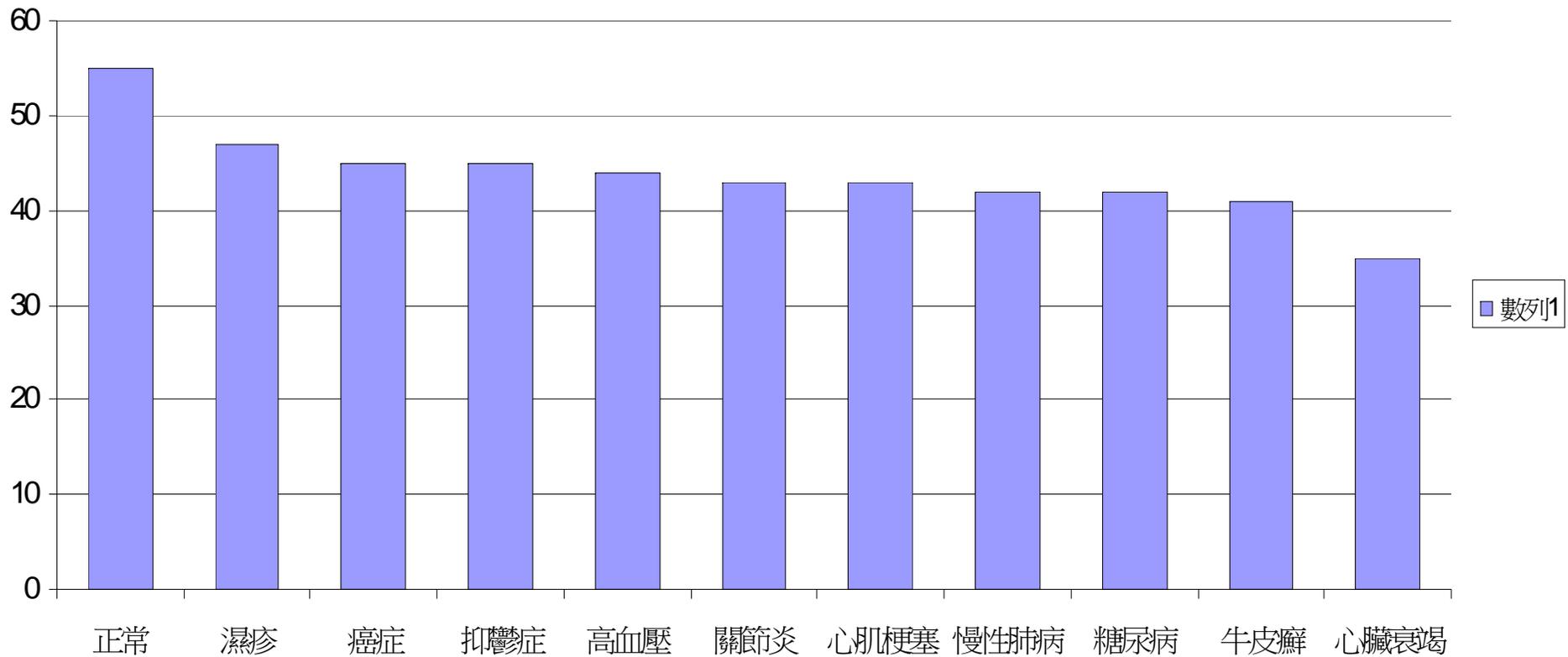


“牛皮癬病使咩唔開心，人地中風心臟病仲慘啦。”

Rapp SR et al, JAAD.1999;41:401-407

正常	55
濕疹	47
癌症	45
抑鬱症	45
高血壓	44
關節炎	43
心肌梗塞	43
慢性肺病	42
糖尿病	42
牛皮癬	41
心臟衰竭	35

嚴重疾病對生活的影響

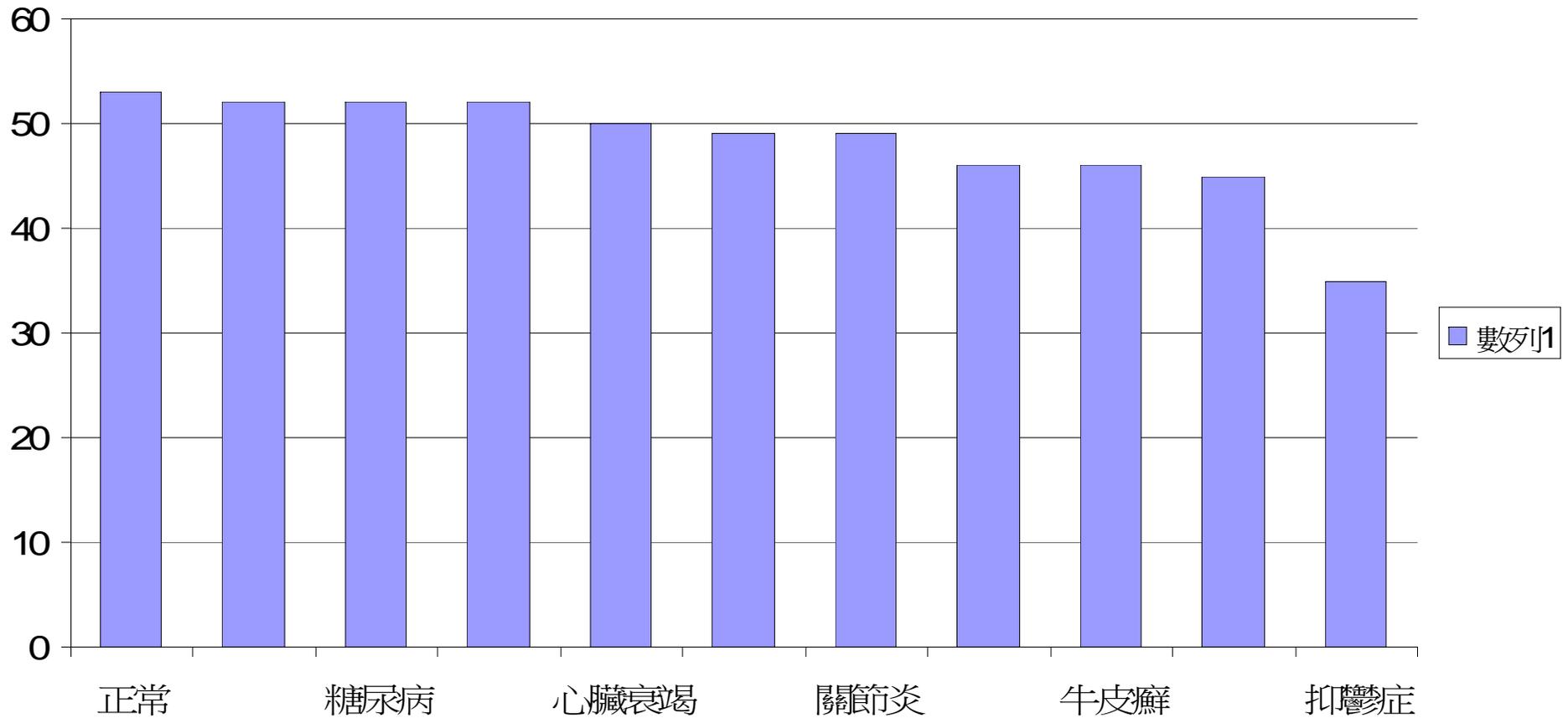


“皮膚病無得斷尾？ 唔好嚇我
啦。”

“皮膚癬會唔開心，使唔使呀？”

正常	53
高血壓	52
糖尿病	52
心肌梗塞	52
心臟衰竭	50
癌症	49
關節炎	49
濕疹	46
牛皮癬	46
慢性肺病	45
抑鬱症	35

嚴重疾病對情緒的影響



什麼是牛皮癬？

- 牛皮癬是影響全球人口**1-3%**¹的慢性皮膚炎症。
- 牛皮癬並不會傳染，亦非因過敏而造成。其患病傾向可能是基因傳送的關係。
- **60-70%**的牛皮癬患者²會出現發癢的情況。

參考:

(1) Schon, N Engl J Med, 2005; Greaves, N Engl J Med, 1995.

(2) Sampogna, Br J dermatol, 2004.

牛皮癬有什麼特徵？

- 任何年齡人士也有可能患上牛皮癬，但有兩個發病高峰期：
 - 童年/青少年期間
 - 40歲之後
- 有多種牛皮癬，分別在於皮膚損傷處的位置和特徵。
- 有些患者只會出現一處斑塊，而其他則會全身蒙受牛皮癬之苦。
- 牛皮癬的病發性頻密。

什麼會引起牛皮癬？

- 牛皮癬是基因群造成的基因狀況。
- 它會因環境、壓力、傳染病和某類藥物而觸發。
- 皮膚特殊免疫反應亦是皮膚炎症的一種。
- 牛皮癬斑塊是因為表皮細胞的更新速度較正常快而引起。牛皮癬患者的皮膚，只需一週時間便完成這個過程，而正常皮膚則需要一個月。
- 牛皮癬是終身、難以預計的皮膚狀況，期間會出現連續性痊癒或突然病發週期。

遺傳

40% 雙親

14% 單親

6% 兄弟姊妹

HLA (cw6)

PSORS 基因

令牛皮癬惡化之因素

- 壓力：生理、精神和情緒。
- 損傷：搔抓、摩擦、摘撬、剝皮、烈性肥皂、洗刷和洗滌劑 (特別是手部)。
- 感染：胸腔、喉嚨以及尿道。
- 氣候：乾燥的寒冷冬季、日曬和潮濕的炎熱天候。
- 荷爾蒙變化：分娩後、更年期和青春期。
- 藥物：貝塔阻滯劑、鋰、停用全身性類固醇、消炎藥以及抗瘡疾劑。
- 肥胖病：超重。
- 酒精。
- 吸煙。

牛皮癬有什麼不同種類？

- 牛皮癬可分為：
 - 斑塊牛皮癬
 - 滴狀類牛皮癬
 - 膿皰性牛皮癬
 - 紅皮病牛皮癬
 - 牛皮癬關節炎

斑塊牛皮癬

- 這是最常見的牛皮癬種類，影響95%之牛皮癬患者。
- 損傷處呈圓或橢圓形狀、帶紅及銀白色的鱗片。
- 搔抓會引致血絲。
- 一般出現於兩邊胳膊外、手肘和膝蓋上。



滴狀類牛皮癬

- 細圓形帶紅色鱗狀之小斑點，看似灑在身上的水點。
- 經常出現於兒童或青少年身上。
- 一般初起時的情況會嚴重，隨後再出現鏈球菌喉嚨感染。



膿皰性牛皮癬

- 影響少於10%之患者。
- 會因為服用或突然停用某類治療藥物而成為斑塊牛皮癬的併發病。
- 損傷處呈膿皰狀。
- 手掌和腳底會經常受到感染。



Figure 6-29. Localized pustular psoriasis on the plantar skin



Figure 6-30. Localized pustular psoriasis on the palms



Figure 6-31. Acrodermatitis continua Hallopeau

紅皮病牛皮癬

- 會遍佈身體大部份表皮。
- 皮膚佈滿紅色鱗狀皮屑。
- 為其中一種最嚴重的牛皮癬。



牛皮癬關節炎

- 這種關節炎，屬有不同程度關節表現的慢性炎症。
- 牛皮癬關節炎乃偶發性疾病，其多涉及臀部、肩膀以及手和腳的關節，有時亦會出現於脊柱關節。
- 經常出現於年齡介乎30-50歲之人士。
- 影響全球人口1%。



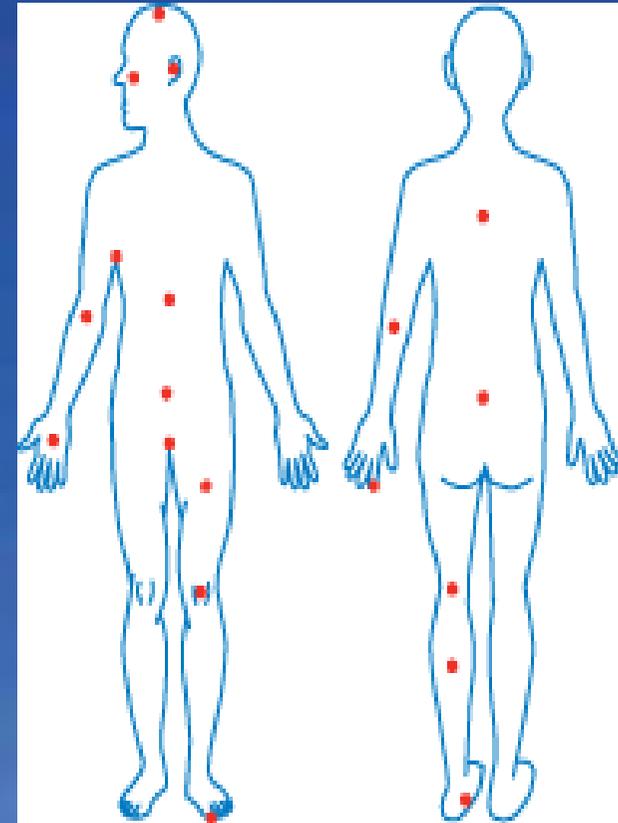
Figure 6-32. A type of psoriatic arthropathy called distal interphalangeal arthritis

其中一種牛皮癬關節炎稱遠端指骨間關節炎

牛皮癬可出現於身體那個位置？

牛皮癬可以出現於身體任何位置

- 頭皮
- 身軀和四肢
- 手腳
- 手肘和膝蓋
- 臉
- 黏膜
- 脊骨下
- 指甲
- 耳朵



頭皮牛皮癬

- 最常見之一種。
- 呈一大片厚斑塊，並蔓延至前額髮線下。
- 不會導致脫髮。
- 跟影響整塊頭皮的頭皮屑不同，頭皮牛皮癬會導致明顯的皮屑但卻不影響其他位置。



患上頭皮牛皮癬時，我應怎麼護理頭髮？

- 時常輕力清洗及弄乾頭髮。
- 避免搔抓損傷處。
- 不時使用洗頭水或治療性焦油洗頭水。
- 使用洗頭水洗髮後，徹底弄乾耳朵後位置以及耳垂兩旁。
- 如使用吹髮器，請把吹髮器與頭部之間的距離保持為**30cm**。
- 避免使用拉扯頭髮及弄乾頭皮的卷髮器或髮卷。
- 切勿使用膠髮刷。

身軀和四肢牛皮癬

- 這是最常出現的地方。
- 如牛皮癬蔓延至身體表皮30%以上，需採取全身性治療。

曲側型牛皮癬

- 影響新生裂縫、腹股溝、臍部、腳趾之間、生殖器官和外耳道。
- 可清楚區分損傷處，其呈紅色、乾疹狀以及略帶鱗片。
- 經常受牛皮癬斑塊上的細菌及濕疹感染。



治療牛皮癬之目的

- 控制發癢、起鱗以及關節痛的徵狀。
- 減輕牛皮癬的病患程度。
- 清除及減退皮膚上的牛皮癬皮屑。
- 預防併發症，例如是紅皮型或全身性牛皮癬等。
- 預防復發。
- 盡量減少或消除因牛皮癬導致的不良社會心理影響。

治療方法

- 治療牛皮癬的方法可分為：-
 - 局部療法 (乳霜或潤膚劑)
 - 光線療法 (紫外光治療)
 - 全身性療法 (口服藥物)

治療方法

- 選擇治療方法取決於：
 - 牛皮癬的嚴重性、程度、殘疾性、對患者帶來的痛苦以及疾病的蔓延速度。
 - 牛皮癬的臨床類型。
 - 年齡、性別和生育需要。
 - 牛皮癬的位置。
 - 任何有關患者的身體問題。
 - 對治療的忍受程度和曾經出現的反應。
 - 遵從療法的能力；性格和需要；費用；社會支援。

治療種類

- 局部治療乃所有治療之先
- 局部治療的種類：
 - 鈣泊三醇和倍他米松複方製劑 (Daivobet®)
 - 鈣泊三醇(Daivonex®)
 - 煤焦油
 - 類固醇激素
 - 潤膚劑 (滋潤劑)
 - 沐浴液

鈣泊三醇和倍他米松複方製劑 (Daivobet®)

- 支裝的鈣泊三醇和倍他米松複方治療。
- 每天應塗抹一次。
- 臨床證實為最快見效和最具成效的藥物。
- 在四週治療內，大多患者的牛皮癬會被清除或見有明顯改善。
- 只出現最低程度的皮膚過敏。
- 在長期臨床研究中， Daivobet® 被證實為安全及容易接受的藥物。
- 適合治療未蔓延至身體表皮30%的輕微、中度或嚴重牛皮癬。
- 只提供潤膚劑。



採用Daivobet[®] 治療前後



右邊大腿基準線



一週後



四週後

維他命D類似物 (鈣泊三醇、骨化三醇)

- 取自維他命D之藥物。
- 它可減少皮膚細胞繁殖及增強其成熟度。
- 每天大約塗抹兩次。
- 在八週治療內，70%患者的牛皮癬會幾乎被清除。
- 約10-15%患者會出現皮膚過敏、灼傷或發癢的情況。
- 塗抹在臉上或皮膚摺位會導致皮膚過敏。
- 提供乳霜、潤膚劑以及頭皮液。

煤焦油

- 焦油可抑制表皮細胞繁殖並幫助清除牛皮癬。
- 焦油製劑會發出臭味，引起污穢和染污衣物。
- 雖然淨化的焦油乳霜會易於使用，但成效卻較低。
- 有時會跟水楊酸一起使用來軟化鱗片。
- 數週內便見有改善，但或許需要兩個月的治療才能達至最大成效。
- 可能致癌。
- 提供洗頭水、乳液、乳霜以及沐浴液。

潤膚劑 (滋潤劑)

- 是滋潤及預防皮膚乾燥的藥劑。
- 於沐浴及淋浴後立即塗抹最為有效。

沐浴液

- 沐浴液製劑種類如下：
 - 燕麥沐浴液
 - 焦油沐浴液
 - 沐浴油
 - 死海鹽
- 使用以上任何一種沐浴液作浸浴皆有利患者，其可軟化牛皮癬的皮屑以及舒緩發癢情況。請使用柔軟的毛巾輕力擦掉軟化了的鱗片。

全身性療法

- 全身性療法並非直接把藥劑塗抹在皮膚上而是透過服用或注射藥物。
- 這些治療會影響全身，故此只適用於嚴重的牛皮癬。
- 全身性療法種類包括：-
 - 生物性藥品
 - 甲氨蝶呤
 - 阿維A
 - 環孢素

甲氨蝶呤

- 可阻截迅速繁殖的牛皮癬細胞分裂。
- 一般以藥片並於每週服用一次的藥量。
- 一般進行4-6個月的短期治療來清除牛皮癬。
- 必須在醫生嚴密和定期的監察下使用。
- 一般用於範圍廣大或蔓延至全身的牛皮癬和膿胞性牛皮癬。
- 它能有效治療牛皮癬關節炎。

甲氨蝶呤的副作用

- 噁心、嘔吐、疲倦和胃口欠佳。
- 有可能令肝臟受損。
- 影響白血球細胞和血小板數量。
- 服用甲氨蝶呤期間飲酒會令肝臟受損。

阿維A

- 取自維他命A。
- 令牛皮癬皮膚的不正常成熟過程正常化。
- 每天用膳後服用一片膠囊。
- 有效治療全身膿胞性牛皮癬和紅皮病牛皮癬，也適用於斑塊牛皮癬。是光線療法的最佳配搭。

阿維A的副作用

- 口腔、嘴唇和皮膚乾燥，手掌和腳底也經常出現脫皮情況。
- 鼻子和眼睛乾涸；皮膚薄弱；發癢；肌肉疼痛；頭髮和指甲變薄。
- 懷孕期間服用會危害發展中的胎兒。
- 所有育齡婦女必須在停止治療後避孕兩年。
- 對成年男士及兒童更佳。

環孢素

- 有效治療對其他療法沒有反應的紅皮病牛皮癬以及範圍廣大的牛皮癬。
- 環孢素可迅速舒緩牛皮癬的發癢徵狀以及減輕其程度和嚴重性。
- 一般進行**16-24**週斷續式短期治療。
- 建議在治療前和期間定期監察血壓和腎臟功能。

環孢素的副作用

- 胃腸不適
- 疲勞
- 肌肉痙攣
- 手指發痛
- 頭髮生長過盛和頭疼

生物性藥品

- 透過靜脈，肌肉或皮膚注射。
- 一些生物性藥品已用於治療風濕性關節炎數年。
- 成效跟其他口服全身性療法非常相似。
- 主要好處是對腎臟和肝臟不含毒性，比舊有的全身性療法更佳。
- 但這些藥物費用高昂，影響使用的廣泛性。

光療

- 光療包括：
 - 紫外A線(UVA) 或紫外B線 (UVB)
 - PUVA光化療法
- 治療利用放在板上或箱子內的直立式光管 (UVA 或UVB)。
- 紫外光減慢皮膚細胞分裂。
- UVB療法可分為傳統寬頻帶UVB和較近期的窄頻帶UVB。

UVB 療法

- 每週進行**3-4**次治療。
- 逐漸增加藥量，直至皮屑被清除為止。
- 平均需要進行**20-30**次治療來清除牛皮癬皮屑。
- 即使皮膚上的牛皮癬已被清除，但仍需維持另外**2-3**個月、每週兩次的治療。
- 大多UVB治療皆在診所內於嚴密監察的情況下進行，而藥量是經皮膚科醫生和護士調製。
- UVB治療可跟局部和口服治療一起進行。

UVB 療法的副作用

- 灼傷皮膚。
- 曬黑皮膚。
- 出現皺紋等皮膚老化問題。
- 令眼睛受損。

PUVA光化療法

- UVA光療跟補骨酯素藥物一起使用可有效治療牛皮癬。
- 需要在進行UVA光療前兩小時服用補骨酯素。
- 一般每週進行3-4次治療，直至牛皮癬被清除為止。
- 仍需維持另外2-3個月的治療。
- PUVA可跟局部和口服治療一起進行。

PUVA光化療法的副作用

- 跟UVA治療的副作用相似。
 - 灼傷和曬黑皮膚等。
- 可能導致長期治療之患者患上早期皮膚癌。
- 白晳或淺色皮膚人士患癌的風險會更高。

確保療法成功的妙方

- 瞭解您的牛皮癬並避免導致惡化的因素。
- 瞭解各種治療方法。與您的醫生討論您首選的治療方法，並且與他或她一起準備治療計劃和定立您自己的目標。
- 對個人生理、心理及精神健康負責。
- 最重要是與您的醫生談論您過去和現在的病歷。
- 遵從治療計劃。
- 不時與您的醫生回顧治療計劃的進度。
- 如果您服用口服藥片，請確保在服用完畢前領取藥物。因為突然停用藥物或會惡化您的牛皮癬。
- 依約進行光療。
- 與您的醫生談論治療的副作用以及盡量減少和消除副作用的方法。
- 準備有效的壓力處理計劃和對人生抱持樂觀及正面的態度。

每個人都有一個肚臍... ..
那是我們身上第一個疤痕，或... ..



... ..肚臍，

那是我們身上第一個疤痕，或記號；
歲歲月月，也揮之不去，伴著我們到老死... ..



.....每個活生生的身體下，都有一個
影子.....



... ..同様に

... ..每個人，都有他們自己的幽暗的一面，或弱點，



問題是... ..

你愛自己嗎？



Thank you!

多謝！祝各位身體健康！



牛皮癬患者生活秘笈

侯嘉林醫生

皮膚科專科醫生
香港醫學專科學院院士
MBChB, MRCP(UK), FHKCP, FHKAM

(852)2369-9619

Email: kl.hau@townhealth.com

2nd June 2007, Hong Kong

© Original Artist
Reproduction rights obtainable from
www.CartoonStock.com



PERCIVAL

"DON'T LIE TO ME - I CAN READ
YOU LIKE A BOOK."