

每年的10月29日為「世界銀屑病日」，目前，全球有近1.25億名銀屑病患者。大多數人認為銀屑病是皮膚病，會影響病者外觀。但專家指出，病者皮膚底下「看不見」的問題，潛伏於他們的脊椎、關節甚至心臟，可能誘發不同症狀。

大公報記者 陳惠芳

究竟銀屑病（又稱牛皮癬）的成因是什麼？皮膚科專科醫生胡惠福表示，銀屑病成因未明，相信與遺傳及環境因素有關，發病機制是一種免疫系統出現自我攻擊，令淋巴細胞產生大量發炎因子，導致皮膚角質層不斷變厚，形成大量皮膚的現象。

治療以控制病情為主

他說，當病情嚴重時，患者超過九成皮膚都會受損。除了紅皮型銀屑病，部分患者也可出現膿皰型銀屑病，全身長滿膿皰，兩種類型的銀屑病皆可危及生命。此病除了影響全身的皮膚，亦會令身體器官長期發炎，引起多種共病，包括銀屑病關節炎、肥胖、代謝綜合症、虹膜炎、炎症性腸病，以及心血管疾病如心臟病及中風等。

胡醫生同時指出，此病暫時沒有根治療法。

他解釋說：「目前治療銀屑病的主要目標是控制病情，醫生會根據病情的嚴重性，決定採用哪種治療方式。病情輕微的主要用外用藥物治療，例如類固醇藥膏；嚴重的則需用口服藥物、紫外光燈療法或生物製劑作治療。其中生物製劑於近十年才出現，它對銀屑病的治療越趨成熟，能針對引起銀屑病病源的發炎細胞因子，相比傳統口服藥物成效較佳，副作用亦較少。其中白介素17A、白介素23抑制劑屬靶向性生物製劑，可針對減少角質形成細胞的激活，和相關致病發炎細胞因子的活動，達到舒緩炎症和控制病情的作用。現時生物製劑治療有機會達到『PASI 100』目標，即皮膚100%改善的案例。」

飲食均衡別搔抓皮膚

既然銀屑病沒有根治療法，那有無預防發病的方法？胡醫生表示，呼吸道感染有可能誘發牛皮癬，所以要早作預防。而煙酒不利於皮膚，對牛皮癬有明顯影響。飲食方面，患者宜戒吃辛辣食物，飲食要均衡。

另外，銀屑病與情緒及精神緊張有關，患者宜有充足睡眠及休息，保持心境愉快，皮膚要盡量避免太過乾燥，不要使用肥皂或消毒藥水，以免刺激皮膚。謹記不要搔抓皮膚，以免皮膚受損及出現感染。

在新冠肺炎疫情下，不少人因戴口罩引致皮膚問題，那銀屑病患者會否因此令病情惡化？胡醫生說：「部分患者會對口罩物料敏感，加上戴口罩感覺侷促，可令他們面部的銀屑病情惡化。不少患者因為外表而影響自信，害怕社交活動，逐漸衍生出種種焦慮與抑鬱情緒，故此，情緒病與銀屑病亦是息息相關。」



掃描二維碼，
上大公網
瀏覽更多健康資訊

銀屑病不只影響皮膚



銀屑病可誘發關節炎



有些銀屑病患者害怕社交，並衍生負面情緒



銀屑病患者皮膚會出現紅色丘疹

脊椎 關節 心臟也受累



皮膚科專科醫生胡惠福

香港情況

- 約有20000名銀屑病患者
- 每1000人中有3名患者
- 每年有超過600個新症

知多啲銀屑病

可見症狀	●頭皮發紅、脫皮
	●皮膚出現鱗狀斑塊
	●指甲變異、甲床剝離
	●手掌腳掌出現紅腫或斑塊
其他體內症狀	●脊椎炎
	●手指或腳趾腫脹
	●銀屑病關節炎
	●韌帶接觸點發炎

關愛患者

為了關愛銀屑病患者，國際銀屑病協會於2006年在瑞典首都斯德哥爾摩召開了「第一屆世界銀屑病和關節炎銀屑病大會」。會議確定了每年的10月29日為「世界銀屑病日」，以提升全球對這個病的關注，同時促進對銀屑病的研究。

「香港銀屑病友會」於2013年12月成立，是專屬銀屑病的非牟利組織，宗旨是連結病友，合力提高患者、家人、醫護人員以及大眾對銀屑病的認識，並促請政府改善銀屑病的治療服務。目前，醫學界普遍認為銀屑

病是因為T細胞（免疫系統）受刺激而釋放促炎因子，令角質層不斷增生，產生大量銀白色皮膚。一般於11、12歲或50至60歲年齡階段病發。患者的皮膚會出現銀白色鱗狀斑塊，及「一撻撻」紅色丘疹，對外觀有莫大影響。除此之外，還有很多潛伏體內，一時未能察覺的病徵，將會對患者健康造成深遠的影響。

不論「看見」還是「看不見」的病徵，銀屑病都會嚴重影響患者的生活質素、活動能力，令他們的工作效率下降。情緒上，他們或會封閉自我，使社交生活及精神健康受創。

世界銀屑病日

全脂奶VS植物奶，點揀好？

市面上有很多奶類產品，有女士因怕肥不喝全脂牛奶，但近年有研究為全脂牛奶「平反」，指適量飲用有益健康，且不會致肥。有營養師指出喝低脂或脫脂奶，以及最近盛行的燕麥奶（植物奶），亦非減肥之選。

註冊營養師（美國）余綺玲（Elaine）表示，市面上的植物奶花款多，對於氣管、皮膚容易敏感的人，當中的燕麥奶、米奶、杏仁奶適合他們飲用。近年燕麥奶越見普遍，源自有咖啡店及大型連鎖店除了豆奶，還提供燕麥奶給客人選擇。燕麥奶與杏仁奶、米奶、豆奶同屬植物奶，當中以豆奶由黃豆製造含有豐富蛋白質，其他植物奶皆經過加工程序，在奶中添加鈣及維他命D。燕麥奶跟脫脂、低脂奶一樣由奶固體加水，可說無甚蛋白質，所以她個人崇尚天然的牛奶。

不過，Elaine強調膽固醇高的人

不宜選擇全脂牛奶，宜喝低脂及脫脂牛奶，兩者經加工製造，含有鈣及維他命D，但她建議喝含豐富蛋白質的豆奶。至於沒有膽固醇毛病的人，一日一杯全脂牛奶，對健康不會構成太大影響。

至於較少消費者喝的羊奶，她說：「羊奶和全脂牛奶的蛋白質成分差不多，但羊奶的致敏原比牛奶低，如果小朋友對牛奶有致敏原反應，又可以接受的話，可以給他們喝羊奶。小朋友不喝奶會影響發育。而羊奶同全脂牛奶一樣，適量飲用不會致肥。」

對奶類敏感的人，可選擇喝植物奶。她說：「如果對豆類沒有敏感，最好揀豆奶。其他植物奶都是碳水化合物添加鈣和維他命D，不及豆奶健康。至於燕麥奶、脫脂奶有否減肥作用？其實兩者分別不大，但我建議喝豆奶，因其升糖指數較低，比起燕麥奶、米奶、脫脂奶更

有助減磅。」

Elaine同時指出，有濕疹及乳糖不耐症的人，不宜喝牛奶。她說：「中醫認為牛奶屬濕熱飲品。從臨床經驗得知，喝牛奶後有乳糖不耐症的人，容易出現氣管敏感、腸胃不適引致肚瀉及嘔吐。這些人若想補充鈣質，尤其上了年紀的女士害怕骨質疏鬆，可以選喝高鈣豆漿，多進食豆類食物以及果仁、深綠色蔬菜、蝦米、白飯魚，而白飯魚更可連骨同吃。另外，要多曬太陽吸收紫外光，從而刺激人體製造維他命D。」

大公報記者 陳惠芳



奶類比較

品種	益處	缺點	卡路里（奶量）
 燕麥奶（大麥植物奶）	延緩衰老，穩定血糖	不適合麸質過敏人士	60（250毫升）
 全脂牛奶（全天然牛奶）	強化心臟健康，減低中風風險	可增加膽固醇，致敏原令部分人敏感	150（250毫升）
 低脂牛奶（奶固體加水）	脂肪含量較少，添加鈣、維他命	不宜長期飲用	130（250毫升）
 脫脂牛奶（奶固體加水）	能降低膽固醇，添加鈣、維他命	或導致排卵問題	90（250毫升）
 豆奶（黃豆製造）	高蛋白質，高纖維素	偏寒涼，或致反胃嘔氣	60（100毫升）

什麼是植物奶

話你知

植物奶不含任何牛奶成分，但與牛奶一樣呈奶白色。常見的植物奶有燕麥奶、米奶、穀麥奶、豆奶等。

牛奶中的乳糖會引起部分人腸胃不適，例如胃氣脹、腹脹甚至肚瀉，營養師Elaine建議他們可選擇不含乳糖的植物奶，例如燕麥奶，但燕麥奶缺乏蛋白質，不適合兒童飲用。

年輕女性屬厭食症高發群

杏林細語

2020年諾貝爾文學獎得主路易絲格呂克（Louise Glück），讀高中時曾因精神性厭食症輟學，並持續接受治療。這一段疾病時光，她於《詩的實證與理論》中寫道：「我知道，在某種程度上我正在走向死亡。我內心深處清楚地知道，我並不想死。」臨床心理學家甄梓竣博士受訪時，從心理學角度解釋如何診斷及治療精神性厭食症。

他表示，患有厭食症的多是年輕女性，當然也有男性患者。厭食症很多時和暴食症有密切關係，而且可能是一個又一個循環，即患者一段時間厭食，然後一段時間暴食。

當中有幾個警號可以留意——

- 1 牙齒狀況：**觀察患者的牙齒。部分厭食症的患者會有扣喉的行為，目的是將已吃過的食物從胃中吐出來，以避免身體吸收；由於胃液有強酸性，時常扣喉會侵蝕牙齒的琺瑯質，因此他們會有爛牙情況。
- 2 經期情況：**女性患者或會出現停經。此因厭食會令荷爾蒙失衡，亦有可能延遲青春期和引致發育出現問題。
- 3 吸收問題：**患者每天的運動量有否超過所進食的能量。

甄梓竣更言，厭食症會引致不同的健康問題，例如腸胃不適、失眠、頭暈、皮膚問題和頭髮脫落等。嚴重者可能會有骨質疏鬆和心臟病的風險。

治療方面，他指出先要判斷厭食症的嚴重程度。患者可能因長期營養不良，以至身體器官衰竭，生命受到嚴重威脅。虛弱的患者需要即時送院治療，補充身體所需的營養，同時要幫助他們建立對健康體重和適當營養的觀念，醫生、心理學家、營養師和家人的支持，也是治療的關鍵。認知行為治療是其中一個幫助患者建立健康的飲食習慣和信念的方法。

甄梓竣續說，現時沒有藥物可以直接幫助患者，如果他們同時間還有抑鬱和焦慮等情況，那麼，抗抑鬱藥物可以減低患者受相關情緒影響的厭食問題。

大公報記者 陳惠芳



厭食症患者或會有腸胃不適的問題

厭食症診斷準則

- 1 限制能量吸收以至體重過輕**
- 2 對體重和脂肪增加的恐懼**
- 3 對自己的身形和體重有扭曲的認知**