

银屑病会损害关节吗

诊室里,62岁的老陈揉着红肿的手指和脚踝对风湿科医生说:“医生,这几个月关节又肿又痛,早上僵硬得厉害。”医生检查时注意到他肘部和腰背部明显的银屑病皮损。

“您这银屑病多少年了?”医生问。

“二十多年了,反反复复。您别管它,就给我治关节痛。”老陈摆摆手。

医生耐心解释:“您的关节问题很可能和银屑病相关,这叫银屑病性关节炎(PsA)。”

“什么?”老陈瞪大眼睛,“银屑病不是皮肤病吗?它还会损害关节?”

老陈的惊讶,正是千万银屑病患者的认知盲区。银屑病绝非单纯的皮肤病,而是系统性免疫炎症疾病。异常的免疫反应不仅能攻击皮肤,更会悄然侵蚀关节、肌腱甚至脊柱。约30%的银屑病患者会发展为PsA,老陈这类“先皮肤后关节”的模式最为常见。

无声侵蚀:免疫系统为何攻击关节?

当免疫细胞(如T细胞)过

度活化,释放大量炎症因子(TNF- α 、IL-17、IL-23等),它们会错误攻击关节组织:滑膜首当其冲:引发肿胀、疼痛、活动受限;骨质遭蚕食:破骨细胞侵蚀关节边缘,X光可见“虫蚀样”破坏;肌腱韧带受累:导致“腊肠指/趾”、足跟痛(起止点炎)。

关节的求救信号:PsA的六大警示

1. 关节肿痛晨僵:不对称影响手/足小关节或膝/踝等大关节,晨僵常超30分钟,活动后缓解;

2. “腊肠指/趾”:手指/脚趾弥漫红肿,极具特征性;

3. 起止点炎:足跟、肘部等部位深层压痛;

4. 中轴疼痛:夜间加重的腰背痛、臀部交替痛(提示脊柱受累);

5. 指甲病变(关键!):80%以上PsA患者存在顶针样凹陷、甲剥离、甲下增厚;

6. 症状不同步:约15%患者关节症状早于皮损出现。

忽视的惨痛代价

关节畸形:“望远镜手”(指骨短缩)、“笔帽征”(指骨溶解);功能丧失:抓握、行走困难,致残风险升高;全身伤害:心血管疾

病、代谢综合征风险增加。

突破性治疗

生物制剂改写命运。传统药物常无法阻止关节破坏。生物制剂(如靶向TNF- α 、IL-17、IL-23的药物)与小分子靶向药(如JAK抑制剂)带来革命性改变,有以下核心优势:

·精准狙击:

靶向阻断TNF- α 、IL-17、IL-23、JAK等致病因子。

·三重保护:

1. 快速缓解症状:显著减轻肿痛、晨僵;

2. 阻断骨破坏(革命性突破!):有效延缓甚至阻止关节侵蚀(影像学证实);

3. 高效清除皮损:实现PA-SI 90/100(皮损改善90%/100%完全清除)。

·长期缓解:

规范化治疗可使患者达到并维持疾病低活动度或临床缓解。

守护关节健康:早诊早治四步法

1. 认知升级:所有银屑病患者需知晓PsA风险;

2. 每月自检:关注关节痛/晨僵>30分钟、腊肠指、指甲异常;

3. 及时就诊:可疑症状立即就医风湿科,需结合查体、血液检测(CRP/ESR)及影像学(X光/超声/MRI);

4. 规范治疗:

o 严格遵医嘱用药,不随意减停;

o 定期复诊评估,践行“达标治疗”(以临床缓解或最低疾病活动度为目标);

o 配合健康饮食、适度运动(游泳/太极)、控体重、戒烟。

老陈的疑问,揭开了银屑病被忽视的关节威胁。PsA的骨侵蚀虽似无声,却非必然结局。生物制剂等创新疗法已筑起坚固防线,让长期高质量生活成为可能。银屑病患者务必打破“只看皮肤”的旧观念,关节异常早查风湿科。每一次规范治疗,都是对关节未来的关键守护——早行动一天,多一分避免残疾、自在生活的希望。

(作者:陈雳 宁德市闽东医院 副主任医师)

精神分裂症患者的居家康复

精神分裂症是一种严重的精神障碍疾病,是精神科最复杂的疾病之一,给患者及其家庭、社会产生沉重的负担和打击。疾病慢性化可能损害患者的社交功能、家庭功能,部分严重者可能影响到生活自理能力。随着医学的进步,全病程治疗与康复治疗的观念越来越受到重视,精神分裂症的康复治疗方法和康复手段在不断改进和完善,依然是可以实现的,其中,家庭的支持和帮助是非常重要的。

坚持治疗和定期复诊

实际上,精神分裂症与高血压、糖尿病一样,治疗和康复是一场持久战,需要长期的治疗和管理,更不是以症状治愈、可以停药作为康复标准,而是要以有效应对慢性期各种问题为康复标准,如保持病情稳定,最大限度发挥潜能,维持正常生活、学习和工作。这个需要患者坚持治疗和定期复诊,以维持治疗效果并防止疾病的复发。药物治疗是精神分裂症治疗的主要方式,通过药物可以

控制或减轻症状及预防疾病的复发。患者应根据医生的指导进行药物治疗,必要时及时调整药物剂量,以达到最佳的治疗效果。

心理疏导和环境支持

除了药物治疗,家庭的支持和鼓励也是非常重要的,因为患者可能会感到担忧,担心自己的病情和治疗效果,或者担心这会影响到他们的前途。这时,家庭成员鼓励患者坚持治疗,并提供患者家庭环境上的支持,给予患者心理疏导,帮助患者摆脱疾病的阴影,增加他们的自信,摆脱精神病是“丢人”“羞耻”或“破罐子破摔”的心理,因此,家庭成员需要耐心地解释,疏导患者的心理负担。帮助其缓解疾病的症状和应对疾病的挑战。家庭成员也需要避免给患者带来过大的压力,过度的担忧可能会导致病情的恶化。因此,需要在支持患者的同时,也要注意病情的变化,促进患者与医生之间的沟通和合作,及时随访以便随时调整治疗计划。

生活规律和适当锻炼

保持生活规律和适当的锻炼是维护患者身心健康的关键。家属可以通过合理安排患者的日常生活,鼓励患者参与一定的家庭劳动,让他们尽可能地像健康人一样生活、学习和工作。此外,适当的锻炼也有助于调整患者的情绪,锻炼可以促进血液循环,让身体产生更多的氧气和能量,释放患者的压力和紧张情绪,让患者感到更加放松和舒适,有助于患者恢复体力和精神状态。患者也应该积极配合家属的安排,努力恢复健康,为自己和家庭创造更好的生活。

社会支持和理解包容

社交活动可以增加患者与他人的互动,减少孤独感,提高患者的自信心和自尊心,增强他们的抵抗力和免疫力,促进患者社会适应能力的恢复,有助于更好地融入社会。社会支持的目标是通过帮助患者建立良好的社会关系和增加社会支持,减轻病耻感,让患者感受社

会的温暖与关爱,从而帮助患者更好地融入社会。所以,患者自身需要积极面对疾病,相信自己能够克服并回到正常的生活中,家人应该鼓励患者适当与亲朋好友保持联系,参与到合适的社会活动中,多沟通交流,分享彼此的想法和感受。社会也应给予这个群体更多的包容、理解和支持。

总而言之,通过上述方法,可以帮助精神分裂症患者在家中进行有效的康复,并逐渐融入社会。这是一个需要患者自身、家庭成员和社会共同努力的过程,只有这样,患者才能真正地走出疾病的阴影,恢复正常的生活。

[作者:陈巧梅 厦门市仙岳医院(厦门市精神卫生中心、厦门医学院附属仙岳医院) 助理研究员、主管护师]