



Dermatological Society of Malaysia Persatuan Dermatologi Malaysia (PDM)

KULIT – 与牛皮癣共存 2007 大马皮肤病学学会运动

(第 4 篇- “L”- 如何在日常生活中跟牛皮癣共存)

如何在日常生活中跟牛皮癣共存

这个由大马皮肤病学学会发表,一共分为六个章节的 KULIT 文章系列,目的是要提升人们对牛皮癣的认知和醒觉性. 在这第 4 篇文章中,大马皮肤病学学会主席 Allan Yee 医生要跟各位分享如何在日常生活中,与牛皮癣共存的见解.

牛皮癣影响所有不同年龄层次的病患,其中包括儿童,少年,成人和老人.有些患者在童年时就已经染上牛皮癣,而一些人则在年长后,才患上牛皮癣.

一些患者在一段漫长时期后仍然没有出现牛皮癣的症状.,但是有些人却长年累月跟牛皮癣搏斗.这种病症影响患者的日常作息,社交情况,人际关系和自尊.

牛皮癣因为会导致皮肤受感染,并出现损伤的状况,而会影响患者的外貌和情绪.对于不同年龄的患者,牛皮癣会产生不同的效应..以下几点患者必须谨记,并希望对您有所帮助.

成人

对一些成年人来说,牛皮癣最大的日常挑战就是如何在面对这种疾病纠缠的同时,继续工作谋生.在一般的情况下,任何工作,不管性质如何,都会有一定的压力,但是对牛皮癣患者来说,他所面对的压力将加倍.

而更甚的是,压力是引发牛皮癣的导因,这间接将引发恶性循环.患者因为牛皮癣的纠缠而身心疲惫,这种压力将使病情加剧,并使患者陷入沮丧及萎靡不振的底谷..

如果我跟客户握手,他或她将会有什么反应呢?我这样的皮肤状况会否令听众排斥,而没有注意到我的动力要点演讲呢? 如果我的雇主让我选择在家中工作,我应该如何作出回应呢?

这类问题患者必须自行去解决,因为它们都没有绝对的答案..当然患者本身的自我肯定在化解这些问题上会有一些的帮助.培养幽默感能使患者轻松看待人与事,不会因为把某些事看得太过认真,而自寻烦恼. 阅读及应用爱德华.底.波诺所撰写的侧击思维,让自己在思维上变得更具有创意以及更有幽默感..事实证明笑能够使人体分泌出一种令您感到开怀的自然元素,帮助您减压,进而减轻牛皮癣的病情.

那要如何应对日常生活中,包括一些陌生人毫无技巧及不礼貌的询问呢?其实保持尴尬的沉默会使牛皮癣患者感到更加不自在.以善解人意,真诚据实的情况来提 问,在很大的程度上能够纾缓尴尬的窘境.大多数人只是要了解什么是牛皮癣,您如何感染到这种疾病,以及您如何处理牛皮癣而已.



Dermatological Society of Malaysia Persatuan Dermatologi Malaysia (PDM)

当然要给自己一些空间.例如在某些日子,当您意志消沉时,尽量穿长袖的衣裤,这样就能减少人们发问的机率.

治疗是处理牛皮癣的重要一环.对于一些工作繁忙的成年人来说,要在受感染的广大皮肤上花上半小时或以上的时间来涂搽药膏肯定是一件苦差.口服或者注射性的 治疗法就会比较方便,这包括一般的口服甲氨蝶呤,类维他命 A, 环孢抑制剂以及用来注射的生物药剂.对于那些日常工作非常繁忙的人来说,这类治疗法所形成的 干扰会比较低。

但是,不管是在患处涂搽药膏,口服还是注射性治疗,最终还是要跟您的医生商议.其实,牛皮癣的治疗法是因人而异的,因为某些治疗法,对某种病患可能会不适合的.例如,如果患者有高血压,那么他将不适合服用环孢抑制剂;而胆固醇高的病人则不可以服用类维他命 A;至于肝脏有问题的病人却不适合甲氨蝶呤.这一类 病人最适合采用注射性的生物药剂.注射性的生物药剂虽然价格昂贵,但是却非常适合那些无法使用一般传统治疗法的病人.当然,当局设法使生物药剂普及化,让 那些迫切需要这类治疗法的病人有机会获取这类治疗是值得赞扬的,因为研究显示病情严重的牛皮癣患者,跟癌症,关节炎及患有压抑症的病人一样,如果没有获得 适当的治疗,将会影响病人的生活素质.这类关系到平等医疗福利的课题虽然不在本篇文章讨论的范围内,但是却不容受到忽视。

儿童

患上牛皮癣的儿童除了面对跟成年病人相同的一般问题以外,也面对某些具体的挑战.儿童基本上会比成年人比较没有心机,因此对外表的变化也会比较能够接受,但是遇到一些尖酸或者不礼貌的言词时,身心也会受到打击.平时爱到公园玩耍的儿童会因为牛皮癣的关系,而畏惧到公园去。

帮助您孩子并非只在于一时,因为这关系到孩子日后的身心发展.因此必须关爱他,给予他扶持,在语言上,不断鼓励他,帮助他自我肯定.我们的态度是塑造孩子未来品格的重要因素,因此必须保持欢欣和乐观的态度.患上牛皮癣并非意味着孩子将无法享有正常的童年!治疗牛皮癣的有效方法有很多,适当的治疗能使您的 孩子过正常和活跃的生活。

适当的情商辅导将决定孩子的未来.一个信心十足的孩子不但更有能力去应对他人的取笑或嘲弄,日后将会更加懂得如何去处理其他的挑战.尽管如此,提升老师和校内其他人对牛皮癣的认知也会有一定的帮助。

少年

在少年时期身体起巨大变化及面对许多困扰的当儿,牛皮癣将对患者造成严重的影响.在青春期,青少年的 社交活动一般会非常频繁,比如开始跟异性约会,参加派对以及跟同年龄的友伴互动交往等.不说别的,单单是恼人的青春痘就足以让他们情绪备受困扰,更别提牛皮癣了。

童年和青春期是造就一个人的个性及肯定自我的关键时期,因此在成长期让他们了解牛皮癣不会左右他们原本的习性是非常重要的.设法消除他们的疑虑,让他们了解皮肤的状况不足以影响一个人在一生中,要作的重要决定,包括上大专,就业,独立自主,人际关系,以及他们未来的志向。



Dermatological Society of Malaysia **Persatuan Dermatologi Malaysia (PDM)**

老年人

如果牛皮癣能够对儿童和成人形成一种情绪上的干扰，那么对于一些年迈的老人，包括那些获得家人细心照顾的年老患者，一样也会引起负面的情绪作用。患有牛皮癣的老年人，病情可能会进一步演变成银屑病关节炎，进而影响患者的行动，使他无法行动自如。

就如和其他影响一般老年人的疾病一样，一些患有牛皮癣的老人也可能会无法清楚表达本身的病情和需求。

下个月，我们将探讨如何通过跟家人，亲友，扶持组织和协会的互动和沟通，来帮助牛皮癣患者。

牛皮癣影响百分之 2 至 3 的大马人口。这是大马皮肤病学学会所推出的KULIT- 与牛皮癣共存 2007 大马皮肤病学学会运动的六个章节系列的第四篇。欲知更多关于牛皮癣治疗的选择以及KULIT的详情，请浏览www.dermatology.org.my或者电邮kulitcampaign@yahoo.com。

这篇文章将帮助您更进一步了解牛皮癣和银屑病关节炎。在针对以上资讯采取任何行动之前，请向一名合格医生询问。KULIT是由Wyeth Malaysia所赞助的一项社会计划。