

整体护理在窄谱中波紫外线照射治疗寻常型银屑病患者中的应用

陶 峰

(青海红十字医院 青海 西宁 810000)

【摘要】目的：对窄谱中波紫外线照射治疗寻常型银屑病患者采用整体护理方法进行效果分析。方法：选取我院2020年01月~2022年12月130例窄谱中波紫外线照射治疗寻常型银屑病患者，随机均分配为观察组和对照组。观察组运用整体护理方法，对照组运用常规护理方法，观察两组效果。结果：整体护理干预后，观察组焦虑评分低于对照组($P<0.05$)；观察组治疗结果好于对照组($P<0.05$)。结论：与常规护理对比，窄谱中波紫外线照射治疗寻常型银屑病患者，采用整体护理方法临床效果显著，可推广。

【关键词】整体护理；寻常型银屑病；窄谱中波紫外线照射治疗

【中图分类号】R473 **【文献标识码】**A **【文章编码】**2097-2644(2024)01-0206-03

寻常型银屑病是一种与身体免疫力相关的皮肤性疾病，是银屑病中最常见的症状，又被叫做牛皮癣。临床表现为边界显著，易出现鳞屑红斑块^[1]。容易复发、治疗缓慢、较难治是其疾病特点^[2]。伴随医学技术发展，医治寻常型银屑病目前可以采用窄谱中波紫外线照射疗法，此方法治疗有效率极高，是一种新型治疗手段^[3]。本次研究以本院130例窄谱中波紫外线照射治疗寻常型银屑病患者为对象，分析采用整体护理方法的效果。现报告内容如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取我院2020年01月~2022年12月130例窄谱中波紫外线照射治疗寻常型银屑病患者，随机均分配为观察组和对照组。其中，观察组：男30例、女35例，年龄21~67岁、平均(44.00±7.67)岁；对照组：男32例、女33例，年龄21~69岁、平均(45.00±8.00)岁。二者数据对比，差异不显著($P>0.05$)，可比较。

纳入标准：接受窄谱中波紫外线照射治疗寻常型银屑病患者，了解并知晓本次研究，积极配合。

排除标准：患有精神疾病、心脏病患者。

1.2 方法

SS-05AB型紫外线光疗仪(上海希格玛高科技术有限公司)做窄谱中波紫外线照射。头部有皮损者宜先剃掉头发，患者均戴防护眼镜，外生殖器部位覆盖，房间温度适当。起始剂量为最小光

毒量的0.4倍，为0.4 J/cm²，每次递加0.1 J/cm²，每周2~3次。照射时，分为前半身和后半身，患者正前面对准仪器，照射距离10~20 cm，照射时间由治疗仪自动控制，剂量越大照射时间会越长，先正前面照射一次；再转过身站立，后半身照射一次。若无红斑产生，下次每次递加0.1 J/cm²，轻微红斑产生，每次继续递加0.1 J/cm²；边界清晰可辨、无症状红斑反应，原剂量继续照射；疼痛性红斑性反应或水肿、水疱者，停止治疗直到恢复，然后减少原照射剂量的50%，以后每次递加0.1 J/cm²(或<10%)，至出现淡红斑时则维持该剂量照射；最大剂量不超过2.0 J/cm²，连续1~2月，共照射15~30次。期间若患者病情明显控制，皮疹大部分或基本消退时，可逐渐减少照光次数，但不减少照光剂量。

1.2.1 对照组采用常规护理方法

告知患者需要注意戒烟禁酒，加强锻炼，增加抵抗力。及时与患者沟通用药情况，避免涂抹刺激性药物。

1.2.2 观察组在常规护理方法基础上加上整体护理

(1)心理护理：患者出现严重鳞屑样红斑时，心情焦虑、烦躁，要及时与患者沟通，给予患者更多的鼓励，加强患者战胜疾病的信心。

(2)治疗护理：寻常型银屑病运用常规的涂抹方式，治疗缓慢，效果不显著，通过窄谱中波紫外线照射治疗可以快速达到效果。其主要是通过311~313 nm波长r紫外线来进行照射病患处，

减轻局部免疫炎症，疗效快，也是目前治疗银屑病最常见的方法。在治疗前，要告知患者一些基本注意事项，如治疗前大概 1 h 左右，不要涂抹任何药物，避免影响治疗效果。治疗时，要及时观察患者病患处变化，有无过敏情况。治疗后，告知其注意避免阳光照射，及时涂抹一些防晒用品。

(3) 健康宣教和社会支持：向患者和家属说明银屑病的相关知识，告知其护理与治疗的注意事项，避免患者由于缺乏对疾病的认知而过度恐慌和消极悲观。除了线下沟通和健康宣教外，护理人员还应该主动利用线上平台展开健康知识宣教活动，如利用患者常用的微信平台建立公众号，定期推送关于红皮病型银屑病的治疗和护理知识；主动寻找社会支持力量，尤其是亲属、好友要多关心和多关照患者，改变他们回避社会、缺乏接纳能力的不良心理状态，为患者构建强有力的心理支持系统，增强患者的自信心，为优化疗效和患者康复创造有利环境。

(4) 生活护理：①提高蛋白质摄入。银屑病患者体表鳞屑的脱落，使身体流失了许多的蛋白质，因此，建议银屑病患者可多吃鸡蛋。鸡蛋是含有形成小鸡所需的所有物质，具有很高的生物学价值。再一个是低脂肪的鱼，还有价廉物美的豆制品、新鲜可口的奶制品，是银屑病患者的首选食品。此外，新鲜水果和蔬菜、谷类和动物肝脏等都是富含碳水化合物的，对银屑病的恢复有利。②避免过敏因素。银屑病的治疗也应尽量避免某些过敏因素的存在。吃某些食物、服用某些药物或接触某些物质后，很容易对皮肤产生过敏反应，进而引起银屑病症状。所以，在银屑病的主要预防措施中，人们需要避免这些过敏因素。受这些因素影响后，患者应避免再次接触这些物质。③戒烟禁酒。吸烟可增加诱发多种疾病的概率，可诱发或加重银屑病；饮酒不仅会给血液和心脏等器官造成很大负担和破坏，而且可诱发和加重银屑病，是银屑病的诱发因素之一。所以，银屑病患者应戒烟并终身禁酒（白酒、啤酒、葡萄酒等）。④防止感染，这种情况通常是由感冒引起的，容易引起上呼吸道感染，如扁桃体炎、气管炎、咽炎、鼻炎等。如果这些炎症不及时治疗，身体就

会受到刺激而诱发或加重银屑病。所以，在银屑病的预防措施中，人们需要避免感染的发生，如果出现感染症状，就要及时使用国外的复呋安苏治疗并消除炎症。⑤避免暴晒。银屑病患者适当的接受日光的照射，对于病情的恢复以及身体抵抗力的提升等会有一些帮助。但是如果长时间照射阳光，特别是在强光下暴晒，那么可能会导致病情加重，甚至还可能会引发皮肤癌等疾病。⑥户外运动。可以选择在户外进行有氧运动，根据调查显示，有氧运动可以有效释放压力，降低焦虑、压抑等负面情绪。在运动过程中，大量的新鲜氧气可以使大脑保持清醒，很多想不通的事情可能就在不经意间想通了。运动除了能够缓解自身的压力外，还能强身健体，提高免疫力。⑦良好的心态。银屑病的发生和患者心态也有一定的关系。所以，患者在治疗期间，一定不要过多地担忧和焦虑，积极地配合医生，这样才能获得更好的治疗效果。⑧注意个人卫生。银屑病患者在日常生活当中要注意勤洗澡，保持皮肤的干净整洁。但洗澡的时候，水温千万不能过高，但也不能过低，不然都可能会对肌肤造成刺激，导致银屑病变得更严重。同时，洗澡的次数也不要过于频繁，不然会加剧皮肤干燥。

1.3 观察指标及标准判定

(1) 使用焦虑自评量表 (SAS) 测评患者情况，分别于护理前、护理后进行焦虑评定，分值越高则情况越严重。

(2) 治疗效果：观察两组患者银屑病面积与严重性指数 (PASI 评分)，PASI 评分降低在 80% 以上为显效，PASI 评分降低在 50%~79% 之间为有效，PASI 评分降低在 50% 以下为无效。总有效 = 显效 + 有效。

1.4 统计学方法

利用统计学软件版本 SPSS 26.0 对数据进行分析，其中计量资料采取 $(\bar{x} \pm s)$ 表示，行 t 检验；计数资料用 (%) 表示，行 χ^2 检验。 $P < 0.05$ ，表示差异显著，有统计学意义。

2 结果

整体护理后，观察组焦虑情绪有所改善，差异显著 ($P < 0.05$)。详见表 1。

表 1 SAS 护理前后对比 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	护理前	护理后
观察组	65	67.18±2.46	46.30±1.22
对照组	65	67.19±2.47	56.40±1.32
P		0.017	32.765
t		0.987	<0.001

3 讨论

银屑病无法彻底根治,不能防止复发,治疗的目的是控制症状,提高患者生活质量,减少疾病复发。根据皮损面积占体表面积的大小,可将银屑病分为轻度、中度以及重度三种程度。其中皮损面积小于2%为轻度;皮损面积在2%~10%之间,为中度;皮损面积超过10%,为重度^[4]。对于轻度银屑病患者,使用外用药物治疗即可;而对于中度或重度银屑病患者,需外用药物联合内用药物治疗。临床中常见的外用药物包括维A酸类(比如维A乳酸膏)、外用免疫制剂(比如他克莫司)、外用糖皮质激素(比如卤米松)等。而内用药物包括糖皮质激素、免疫抑制剂类药物、维A酸类药物、抗肿瘤药物、抗生素等。也可采用物理疗法,如光化学疗法、光动力疗法、紫外线等疗法,需结合患者的实际病情,再配合物理疗法,能够取得显著的疗效。

环境、外伤、感染、情绪以及药物等都是引发寻常型银屑病的主要病因。银屑病治疗缓慢,容易复发。以四肢胳膊肘部、腿部较为常见,其症状为红斑、上覆层银色的白磷屑。常规治疗方法不能有效缓解患者症状,易导致皮损面积过大,严重影响患者的生活,此时要及时选择就医。随着不断探究,目前治疗寻常型银屑病可以采用窄谱中波紫外线照射方法,此方法可以加速血液循环,促进新陈代谢,并有杀菌止痒、上皮再生作用^[5]。

窄谱中波紫外线照射是一种较为新型的治皮肤病的手段,主要通过某一波长的紫外线照射皮损,产生化学反应或者调节免疫反应等,这一作用可达到治疗银屑病等顽固性皮肤病。在临床的不断研究中发现,310 nm左右的窄谱中波紫外线照射具有最佳的治疗效果,并且不会对皮肤造成灼伤^[6]。窄谱中波紫外线照射治疗通过改善交感神经-肾上腺系统功能,对内分泌功能进行调节,加强患者新陈代谢,从而显著提高患者机体抵抗力,加强患者应激能力;在治疗中,患者体内的免疫球蛋白加强了白细胞的吞噬功能;另一方面,中波紫外线可以有效降低脱氧核酸的合成与增殖,使细胞的分类增殖速度加快;使患者皮肤毛细血管有效扩张,增加了患者皮肤血液循环,可改善皮肤毛细血管血瘀及血液流动缓慢的情况。治疗中,窄谱中波紫外线照射可对患者进行全身照射或者局部照射,起始的照射剂量为70% MED值,之后每次递增10%~20%,单次治疗的剂量最高不超过3.0 J/cm²。治疗过程中,应密切观察患

者皮肤变化,出现淡红色的斑则要维持该剂量。开始治疗时,隔日1次,每周进行3次照射治疗,总共治疗3个月;当患者在治疗的过程中,皮肤出现红斑或者水疱时,要降低其剂量,并停止照射1~2次,待患者红斑消退后,再恢复原来照射剂量的70%;患者病情逐渐好转后,照射次数可递减为每周2次、1次。

在患者接受治疗前、治疗时、治疗后,采用整体护理更有利于提高治疗效果。患者由于长时间被病痛折磨,心情易焦虑、不耐烦,这时需要我们及时与患者沟通,耐心疏导,给患者讲解以往治疗成功的案例,让患者增强信心。叮嘱患者清洁身体,不要总触碰鳞屑处,以免交叉感染。要根据患者皮肤状况,适当增加或减少剂量,如果红斑明显,要及时暂停治疗,等症状慢慢褪去,再按照原有剂量照射。及时提醒患者注意饮食方面,营养均衡,忌刺激性食物,加强身体锻炼,增强免疫力。整体护理对治疗银屑病有着重要作用,疗效更显著。

本次研究显示,护理后与护理前有着显著差异,整体护理对比常规护理,明显减少了焦虑症状,观察组的治疗总有效率明显好于对照组。

综上所述,整体护理在窄谱中波紫外线照射治疗寻常型银屑病中,疗效显著,也体现了护理的重要意义,具有临床价值,值得推广。

参考文献

- [1] 李伊婷,李莉,陈一萍,等.基于健康信念模式和计划行为理论的寻常型银屑病患者自我管理干预方案的应用效果[J].护理研究,2023,37(15):2831-2837.
- [2] 宋静卉,邢丽媛,袁胜华,等.头面部银屑病患者自我形象压力与社会适应力的关系[J].新乡医学院学报,2023,40(8):754-758.
- [3] 纪英,何卫芳,赵睿娟.音乐疗法联合认知行为干预在银屑病患者中的应用效果[J].河南医学研究,2023,32(8):1523-1526.
- [4] 赵睿娟.同伴教育对银屑病患者心理状况及行为改变的影响[J].保健医学研究与实践,2023,20(4):129-132.
- [5] 史帆,江洁.团体积极心理干预对银屑病患者心理状态、自我管理能力及生活质量的影响[J].临床医学工程,2023,30(4):543-544.
- [6] 赵小丹,李国宏.远程护理在银屑病患者自我管理中的研究进展[J].全科护理,2023,21(8):1067-1070.