

濕疹之防治



一、何謂濕疹？

濕疹是一個症狀的通稱，它包含的疾病多達幾十種。醫學上的命名有引起發炎的原因如：接觸性皮膚炎、缺脂性皮膚、日光性皮膚炎、鬱積性皮膚炎、蟲咬性皮膚炎、汗疹；或以部位、形狀命名如：尿布疹、顏面濕疹、富貴手、主婦濕疹、汗疱疹等等。

二、臨床症狀

臨床上則依照病變的形式大致分為急性與慢性兩種。

- (一) 急性的濕疹易有紅斑、水泡、破皮、糜爛、腫脹、痂皮等症狀，大家認為「濕濕」的疹子就指這一類。最常引起急性濕疹的有接觸性皮膚炎、感染性濕疹、錢幣狀濕疹。
- (二) 慢性濕疹呈現的症狀則多為乾燥、增厚、變粗糙、帶有鱗屑或色素沈澱等變化。常見的有神經性皮膚炎、鬱積性皮膚炎、富貴手、冬季癢等。慢性濕疹跟急性的不同點在於，可能只是一點點的風吹草動，像天氣改變、沒睡好、壓力大，症狀就又發作起來。

三、治療方式

- (一) 潤膚劑：可滋潤皮膚，使皮膚有充足的水分，可以避免皮膚乾燥、搔癢及不適。
- (二) 類固醇：可分外用和口服
 1. 外用類固醇：可減低皮膚發炎的情況，如搔癢、增厚和紅腫。醫師會按病人的年齡、患處及嚴重程度去決定藥物的強度。塗抹時只要薄薄一層，不用塗抹太多，只要病人遵循醫師的指示按時使用與停用，就能降低副作用的發生機率。
 2. 口服類固醇：可使用短期口服類固醇療程來控制病情，病人必須在醫師的處方下才可使用口服類固醇。
- (三) 非類固醇藥膏：可以有效治療異位性皮膚炎及其他敏感性皮膚炎，又不會造成類固醇的副作用。
- (四) 抗組織胺：可以舒緩濕疹所引起的搔癢。

四、日常生活保健

- (一) 皮膚搔癢時不要抓破皮膚，避免加重病情，造成細菌感染。
- (二) 要避免曝曬和劇烈運動，因大量出汗、忽冷忽熱會引發皮膚搔癢。
- (三) 洗澡時不要使用過熱的水，洗完身體後要拍乾而不是擦乾，鼓勵多塗油性或保溼性乳液，在沐浴後立即使用效果更好。
- (四) 盡量穿著寬鬆柔軟的棉製品。
- (五) 保持愉快的心情，因為焦慮、緊張的情緒會誘發或加重濕疹的症狀。
- (六) 鼓勵多補充水份，居住的室內溫度不宜過低，若有使用暖氣，宜注意屋內相對濕度維持。
- (七) 值得注意的是冬季溼疹並非僅限於冬天發生，若夏季常處於乾燥的冷氣房中亦會發生，所以「缺脂性皮膚炎」是較正確的稱呼。若您抱怨有持續搔癢或因搔抓產生濕疹病變，最好能請教皮膚科醫師，以確立診斷並視症狀輕重給予適當治療。

參考資料：

1. 劉采艷 (2015)·夏季濕疹如何對治·人醫心傳—慈濟醫療人文月刊·(141), 78-80。
2. 李洛淳 (2019)·夏季最常見的濕疹—汗皰疹·取自
<http://www.drskincare.com.tw/Qa/Detail.aspx?ID=136>
- 3 吳佳真 (2019)·乳頭濕疹·取自
<http://www.drskincare.com.tw/Qa/Detail.aspx?ID=123>
4. 彭家盈、趙曉秋 (2019)·寒流來襲，惱人的冬季濕疹·取自
<http://www.drskincare.com.tw/Qa/Detail.aspx?ID=153>