

# 癢個不停 惱人濕疹 的預防與調養

TALK版

整理／洪詩茵 資料來源／臺北榮總員山分院：濕疹之照護、高雄榮民總醫院皮膚科：認識濕疹、高雄榮民總醫院傳統醫學科：濕疹的中醫治療、臺北市立聯合醫院、衛生福利部食品藥物管理署



惱人的濕疹，可能發生於任何季節、年齡、部位。

## 盛

行率愈來愈高的濕疹，其實是皮膚潮紅、起疹子、出屑、腫脹、搔癢等症狀的統稱，許多皮膚疾病都屬於濕疹，包括常見的接觸性皮炎、脂漏性皮炎、異位性皮炎、汗疹、尿布疹、汗皰疹、富貴手等，簡單來說，因任何原因觸發之皮膚發炎皆可稱為濕疹。不論是炎熱的夏天或者是寒冷的冬日，都可能會發生濕疹，而且不分年齡、不分部位，發作起來常讓人癢到凍未條，嚴重甚至可能引起皮膚潰爛、滲出組織液，著實非常惱人！

### 濕疹發作 不分季節與部位

濕疹是一種常見的過敏性皮膚病，可能發生於任何年齡、季節及部位，除因夏季濕熱較重外，在冬季也是常見的皮膚病，冬天皮膚容易乾燥、粗糙，對輕微的刺激亦相當敏感，如果搔癢過度，就很容易產生濕疹。引發濕疹的原因各式各樣，包括環境、飲食及體質等各種層面，可統一歸納為內因性的先天遺傳、特異體質、腸胃功能失調、壓力等，以及外因性的環境、飲食等因素，舉例來說：天氣劇烈變化、氣候過於潮濕或乾燥、喜歡洗熱水澡、飲食不忌口、熱愛蝦蟹等高敏感食物等等。

濕疹是皮膚出現發炎的反應，症狀可分為三個時期：

一、急性期濕疹：發病急，皮膚上紅斑、丘疹、



冬天皮膚易乾燥、粗糙，若搔癢過度，很容易產生濕疹。

水泡、膿、糜爛、結痂等狀況循環出現，常因劇烈搔癢讓症狀變嚴重。

### 二、亞急性期

**濕疹**：發生在急性濕疹症狀減輕後，皮膚症狀以

丘疹、鱗屑、結痂為主，雖然沒有急性期嚴重，但仍不可掉以輕心，勿過度搔抓。

**三、慢性期濕疹**：多因急性、亞急性濕疹反覆發作演變而成，皮膚乾燥、增厚，出現色素沉澱。

濕疹的治療方式，一般就是局部塗抹包含類固醇藥膏、免疫抑制藥膏及止癢藥膏達到止癢及消炎的效果；或者以口服抗組織胺及類固醇藥物，減輕搔癢感；局部塗抹或口服抗生素，治療次發性細菌感染。有些患者不願長久使用類固醇治療，就會轉而尋求中醫的診療協助。

## 中醫看濕疹 調體質治根本

以中醫觀點來看，濕疹的病灶表現可

歸為風、濕、熱、瘀，「風症」的表現是病灶游移不定，例如：這週手癢、下週腳癢；「濕症」則是病灶滲液多或者有水泡、膿液；「熱症」則為病灶色紅，觸摸時熱；「瘀症」是指久病，皮膚出現苔癬樣病變或增厚、皮下出血。

濕疹的中醫治療方式可分為辯證選藥及從根本調整體質兩階段，在發病急性期，應著重辯證選藥，以處理病灶症狀為主，治療用藥以風、濕、熱的比重決定清熱、除濕、散風藥物的比例；在緩解時期，就必須著眼於改善患者本身的體質，才能治療根本。一般來說，中醫在治療濕疹時要總體考量病患的體質、



中醫治療會通盤考量患者體質辨證選藥。

病灶的表現，以及病灶出現的部位，整體評估過後，才能開出最適合患者的處方。但是，患者也必須要給予絕對的耐心，規律服藥，搭配生活及飲食習慣的調整，才能降低濕疹發作的頻率及嚴重程度。

## 冬天最常見 乾燥性濕疹

冬季癢又稱為冬季濕疹或乾燥性濕疹，是冬天最常見的皮膚病，臺北市立聯合醫院仁愛院區皮膚科醫師謝佳惠說：「冬季癢的起因是皮脂腺分泌減少及皮膚水分減少，造成皮膚乾燥，使神經變的敏感，造成皮膚癢的症狀。」

謝佳惠醫師解釋，皮脂腺隨著年齡增長而退化，分泌油脂減少，容易發生在中年以及老年人的皮膚，特別是下肢皮膚部份。當冬季氣溫降低時，皮膚血管收縮造成皮膚水分含量下降，加上皮脂腺及汗腺分泌減少，缺乏脂質層保水功能，水分容易揮發，而且空氣濕度也較低，皮膚便開始產生乾燥、緊繃、搔癢、甚至脫皮等狀況，感覺好像有許多蟲子在皮膚上爬來爬去，渾身不自在，這就是所謂的「冬季癢」。

冬季皮膚癢顧名思義是天氣冷發作，

## 做好日常護理 減少復發機率

遇寒則加重，暖和則減輕。謝佳憲醫師表示，皮膚外觀乾燥、乾癢，甚至有脫皮、紅疹、龜裂症狀，一般抓痕明顯，而且越抓越癢。最易發癢部位在頭頸顏面部、前胸、雙手及四肢的伸側（即四肢外側皮膚較深色部份）等暴露部位與下肢與腳踝以下血液循環不良處。

在濕疹的治療上，除了用藥治療急症的部分，想要改善濕疹，其實中西醫的理論都相同，必須從調整飲食習慣及生活作息做起。那麼日常生活上究竟應該注意些什麼才能改善或降低濕疹的發生呢？

**一、避免過度搔抓：**剪短指甲，避免過度搔抓或燙洗，皮膚搔癢時，建議用手輕拍或使用冷毛巾冰敷，藉此減輕搔癢症狀。若實在無法忍受，可請專業醫



清潔後皮膚後，塗抹保濕用品，保持皮膚濕潤度。

師開立止癢藥，因為搔抓容易讓患部發生病變、破皮，導致皮膚感染或病情加重。

**二、洗浴時避免刺激：**使用沐浴乳或洗淨力溫和的肥皂洗澡，洗澡水以溫水為宜，切忌以熱水燙洗患部止癢。尤其有過敏性體質或過敏性家族病史者，更要避免使用過熱的洗澡水洗澡，水溫最好維持攝氏三十六度左右。

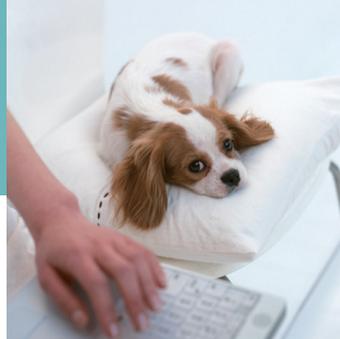
**三、塗抹保濕用品：**在沐浴或清潔皮膚後，塗抹凡士林或乳液等保濕用品，讓皮膚表面維持濕潤度，保濕用品需挑選不含香精、防腐劑等刺激成分的產品。



早睡早起，維持規律生活作息。

**四、隔絕刺激用品：**盡量減少使用香水、芳香劑、蚊香、樟腦丸、清潔劑、殺蟲劑等用品，如果手部有濕疹症狀，又必須長時間碰水、油、清潔劑等刺激物質，在工作或做家事時，可在第一層先戴純棉布手套，第二層再戴上塑膠手套，而且布手套濕了就要更換，不要讓它黏在手上繼續做事，減少接觸水及刺激性物質。

**五、穿著寬鬆棉質衣物：**以寬鬆舒適為優先，避免穿著過於合身不吸汗的衣物，減少摩擦刺激，若有流汗要盡快擦乾或更換衣物，同時，也要避開化學纖維，勿讓毛織品直接接觸皮膚。



濕疹患者家中最好不要養貓狗等寵物。

# 濕

疹癢到受不了  
可用濕毛巾濕敷



## 破除錯誤觀念

### 抹醋治濕疹？當心傷口發炎

你聽過「塗抹醋、擦蛋黃油混椰子油可治濕疹」嗎？還有人推銷「一帖見效」的神奇藥膏，宣稱可治療濕疹及多種皮膚病。食藥署提醒，濕疹是皮膚的發炎反應，舉凡富貴手、尿布疹、汗皰疹、脂漏性皮膚炎、甚至藥布貼太久引發的接觸性皮膚炎，都是濕疹惹的禍。它的臨床症狀多元，有些人會長紅斑、起小水泡，有些人卻是乾裂、脫皮、疼痛。萬一誤信偏方、用錯藥品，反而會使症狀惡化。

濕疹可能出現在任何季節、年齡、部位，冬季更常復發或更嚴重。其實沒有任何單一藥物可治癒濕疹，而且隨著原因與病程不同，治療方式也會有所差異，因此，萬一出現疑似症狀，應該直接請皮膚科醫師診斷，才能對症下藥，若輕信偏方或是自行買成藥來擦，反而會刺激皮膚，使症狀反覆發作。

當肌膚反覆發炎時，皮膚會逐漸增厚、變乾，甚至產生色素沈澱或出現裂縫。皮膚發炎受損時，如果沒有小心處理傷口，很容易讓細菌、黴菌入侵，引發二次感染，造成蜂窩性組織炎。

減少動物皮膚毛髮之過敏原刺激。

七、飲食宜清淡：少吃辛辣、油炸、燒烤等刺激、容易引發過敏的食物，例如：蛋白、海鮮、芒果、荔枝、

六、維持環境清

潔：避免塵蟎等過敏原，使用空氣清淨機並定期更換濾紙，減少灰塵及黴菌生長；另，家中盡量不要養貓、狗、鳥等寵物，

酒、汽水、甜食、咖啡、生冷食物等，多吃蔬菜、水果、豆類及高纖維素之類食物。

八、溫溼度要合宜：避免暴露在過

冷、過熱或過於乾燥的環境下，室內如有開冷暖氣機，因為會導致環境中的濕度降低，最好放置一盆清水



多吃蔬菜水果等高纖維食物。

調整室內的濕度。

九、生活作息規律：早睡早起，避免熬夜。

十、適當放鬆紓壓：降低生活及工作壓力，常保輕鬆愉悅的心情。

總體而言，濕疹是一種反覆發作、不易根治的疾病，最重要的是病人自身的配合及耐性，必須貫徹預防調理的觀念，徹底執行個人健康養護工程，調整生活作息及飲食習慣，才是對抗濕疹的最佳處方。

## 換季最常見

### 急性濕疹——汗胞疹

汗胞疹也是濕疹的一種，發病的時候奇癢無比，而且患處常長滿許多小水泡，通常會在換季的時候發作，好發於二十至四十歲的年輕人，而且女性罹患汗胞疹的機率又比男性高，是難根治又易復發的皮膚炎症，本身曾罹患接觸性皮炎、異位性皮炎、鼻過敏或有家族汗胞疹病史者更是要小心。

### 汗胞疹癢到憂鬱

#### 換膚方3·0解決

臺北市立聯合醫院仁愛院區中醫科主治醫師謝旭東表示，汗胞疹是春季轉夏季時容易發生的疾病，屬於「急性濕疹」的一種，症狀以手掌劇烈搔癢為主，不具有傳染性，汗胞疹的成因不明，可能與本身有異位性皮炎體質、接觸過敏原、壓力、多汗症、遺傳有關，使用類固醇藥膏治療固然有效，但如果症狀反覆，中醫再介入治療能夠加強療效。

四十五歲黃小姐左手手掌搔癢起水泡已三年，經皮膚科診斷為汗胞疹，尤其



熱性水果。龍眼、荔枝、芒果等熱性水果。

藥才能入睡。謝旭東醫師予以科學中藥「白虎湯」，並搭配中藥即飲包「換膚方3·0」一天一包，黃小姐在服藥後第一周安然入睡不用安眠藥，於一個月後搔癢感已無。

謝旭東醫師指出，汗胞疹在中醫典籍記載中屬於「螞蟻窩」、「田螺胞」，本病常與「濕熱」相關，所以治療上會用清熱利濕為主軸，再搭配個人體質用藥治療。「換膚方3·0」中有知母、石膏、黃芩能夠清熱抗炎，並有蒼朮、茯苓利濕，能夠減少汗多的狀況，快速緩解汗胞疹的搔癢不適感。

新研發的「換膚方3·0」相較於「換膚方2·0」，主要是將藿香調整為「茯苓」，加強了利水除濕的效果，對於汗胞疹搔癢腫脹有幫助，此外，茯苓也具有寧心安神的功效，故對於案例中因搔癢不易入睡的人，能夠解除心中的煩悶，幫助入睡。在「神農本草經」記載茯苓能夠久服延年，是列為上品的

珍貴藥材。

除此之外，謝旭東醫師更提出汗胞疹的生活注意事項：

1、保持「睡眠」、「壓力」、「飲食」三者的平衡，汗胞疹因壓力大而變嚴重，所以此時睡眠和飲食很重要，無法減少壓力，至少顧好睡眠和飲食以免汗胞疹搔癢加重。

2、手腳避免接觸肥皂、洗碗精、刺激性的化學物品，保持手腳的乾爽。

3、飲食上注意避免菸酒，若是過敏體質，也要小心油炸辣類、甜食，少碰芒果、荔枝、龍眼等熱性水果。此外，研究也指出鎳、鈷及銻較高的食物也必須減少食用。

4、自製「三妙祛濕茶」

材料：蒼朮2錢、黃柏2錢、川牛膝2錢。

做法：以一千毫升的水煮至五百毫升，放涼後飲用。

作用：蒼朮和黃柏清熱燥濕、川牛膝能利水除濕。

適用體質：搔癢在天氣潮濕加重，伴隨全身沉重感、午後疲倦易睡、腦袋昏沉等。

禁忌：懷孕婦女、感冒、或是使用慢性病藥物，需在醫師指示下服用。

