

## 濕疹

濕疹是常見的慢性皮膚炎，屬遺傳性免疫系統的過敏反應，並無傳染性。患者本身或家屬成員通常有過敏問題，如鼻敏感、哮喘或蕁麻疹等。

## 病徵

濕疹的主要症狀是劇烈痕癢和紅腫發炎，患者皮膚一般較為乾燥粗糙，會出現鱗屑、結痂、破裂、脫皮、水泡、流膿等現象。濕疹可出現於不同部位如面部、軀幹、膝部背面、肘部前方、雙手等，而嬰幼兒及成人均可發病。

## 誘發因素

濕疹主要是因患者接觸到致敏原引起。這些因素包括天氣轉變（如太熱，太冷及乾燥的天氣）、化學物品（如香水、清潔劑）、家居環境（如塵蟎埃、寵物毛髮、地毯）、精神狀態（如精神緊張、情緒波動）等等。

## 預防方法

濕疹雖然無法根治，但是可以控制及預防的。患者要盡量避免接觸致敏原，並留意以下預防方法：

### 環境方面

- q 炎熱、溫度變化大或出汗都會加重痕癢感覺，因此在夏天盡量避免日曬或劇烈運動，且應待在有冷氣空調的室內。到了秋冬之際溫度下降會造成皮膚乾燥，必須多塗不含香味及色素的潤膚膏，如冷霜 (Aqueous Cream) 或脂軟膏 (Emulsifying Ointment)。
- q 保持家居清潔，多用濕布清潔傢俬及地板，減少塵埃飛揚。

### 個人習慣

- q 避免過度沐浴，少用肥皂及清潔劑，如此可避免皮膚更乾燥。洗澡時水溫避免過熱，並在沐浴後適量使用潤膚膏。
- q 多穿棉質的衣服，避免羊毛、尼龍等衣料。
- q 避免搔抓患處，以減少細菌感染的機會。
- q 保持心境開朗。
- q 目前並無醫學證據說明哪一種食物會使病情惡化，但若患者對某種食物有過敏反應時則應盡量避免該類食物。

## 藥物治療

若已進行日常預防濕疹的措施仍無法控制病情，便應該接受醫生的診治。常用治療濕疹藥物包括：外用類固醇(如 Hydrocortisone)，選擇抗炎胞質激素抑制劑藥膏(如 Elidel) 及有止痕作用的口服抗敏藥。少部份較嚴重的患者可能需要口服類固醇來控制病情。

使用藥物治療時，尤其是外用類固醇，要留意按醫生指示用藥，因處方藥膏的強弱會因應皮膚問題的嚴重度，年齡及患處的位置而調整。外用類固醇跟其他所有藥物一樣，在醫生指示下正確的使用，是有效而安全的，副作用都是由於使用方法錯誤而造成，但若因害怕副作用而不敢使用，反而會使病情惡化。另外，亦須避免使用他人的藥物或自行到藥房購買藥物，以減低因用藥不當而出現副作用的機會。

資料來源: 曹嘉軒醫生，寶康醫療中心



This article is provided by U Care Hong Kong Medical Limited. The use of this article for other purpose or in other form is subject to prior written permission of U Care Hong Kong Medical Limited.