



中平環保健促雙週刊



348

異位性皮膚炎的照護

天氣忽冷忽熱，一下出大太陽隔天又陰雨綿綿，常讓你不只開始打噴嚏、流鼻水，連皮膚也跟著發癢，抓得紅一塊、紫一塊！異位性皮膚炎是一種會反覆發作的過敏性皮膚病，平時不發病還好，一不小心發作起來可是會癢到骨子裡。

一、什麼異位性皮膚炎？致病原因為何？

異位性皮膚炎 (atopic dermatitis, AD) 是一種常見發炎的、復發性的慢性皮膚病，又叫做異位性溼疹 (Atopic eczema)。其盛行率大約 2-5%，但在兒童時期及年輕成人其盛行率則大約 10%。一般有異位性皮膚炎的人皮膚較乾燥、易有搔癢感，且敏感易受刺激。青少年及成人濕疹則好發於手腕、手肘、膝蓋或是腳踝的彎折處。

異位性皮膚炎的真正原因也是不甚清楚，過敏或是免疫學異常一直是被認為是重要因素，它是一種先天性過敏遺傳體質加上後天環境、食物過敏原刺激所造成的過敏性皮膚病。不健康的肌膚一旦接觸過敏原或受到環境因子刺激，就可能引起免疫失調，出現皮膚反覆發炎的情況。

二、如何診斷：

異位性皮膚炎並不是靠抽血或過敏原檢測來確定診斷的。異位性皮膚炎的診斷，靠的是醫師觀察病人的臨床症狀，以及病史的變化進程，來判定到底是不是異位性皮膚炎。目前最通用的診斷標準為 Hannifin 和 Rajka 制定的準則，必要特徵如下：

- 皮膚搔癢
- 慢性且反覆的濕疹發作，時長超過六個月
- 典型皮疹症狀，如濕疹或苔癬化皮膚
- 個人或家族病史，如過敏性鼻炎、氣喘、異位性皮膚炎等異位性體質

確診標準須符合上述三個或以上的必要特徵。

三、異位性皮膚炎照護的注意事項：

★注意皮膚保濕及清潔

1. 保濕：

a. 保濕是異位性皮膚炎最重要的保養方式，由於異位性皮膚炎病人的皮膚屏障缺損，容易乾燥發癢。故應依皮膚狀況挑選適合的保濕劑，依乾燥程度分為油膏 (ointment)、乳霜 (cream)、乳液 (lotion)，越後者越不油。以保持皮膚水分，維持皮膚正常功能，增加耐受度，每日應至少使用 2-3 次，視情況調整補充頻率（可能因氣候、濕度、吹冷氣而影響）。

b. 應於每日洗澡後身體仍潮濕時，盡快給予保濕劑。

c. 避免使用含有香料及防腐劑的保濕劑，可能對皮膚造成刺激。

d. 有證據支持做好保濕可減低疾病嚴重度及藥物使用量。

2. 清潔：

a. 洗澡時用清水清洗即可，注意水溫不可太高（約等於體溫或稍低於體溫）；若過度清潔或水溫太高都容易將皮膚上的油脂層洗掉。

b. 異位性皮膚炎患童皮膚上有過量的金黃色葡萄球菌存在，當皮膚破損時，容易受到細菌侵犯，故每天清潔是很重要的。

c. 避免使用肥皂，或含有香精、防腐劑等刺激性的沐浴產品。

★適當藥物的使用

1. 無症狀或輕微發癢時

a. 服用抗過敏藥物，如 ketotifen(zaditen)可抑制過敏細胞改善症狀，長期服用可同時改善呼吸道過敏症。

b. 口服第二代長效、非嗜睡抗組織胺，如 Loratadine (Clarityne R)，長期服用控制症狀。

2. 有症狀（皮膚發紅、發癢時）

a. 口服第一代抗組織胺：短效、快速改善搔癢，但易引起嗜睡及口乾，可配合抗過敏藥物或第二代長效、非嗜睡抗組織胺服用。

b. 局部擦類固醇藥膏，如 Mometasone Furoate(Elomet R) 等。——針對皮膚發紅(發炎)處塗抹對抗發炎。

3. 抗生素使用時機：

續發性細菌感染皮膚流黃色分泌物，臭味及形成痂皮

a. 局部感染：局部擦拭弱效類固醇加抗生素藥膏。

b. 廣泛感染：口服或注射抗生素。鼻腔也須塗抹抗生素 10 天，1 天 2 次。

4. 口服類固醇極嚴重有必要才使用，以短期為主，小心停藥後反彈現象。

5. 最新的治療策略「生物製劑」：

生物製劑就是透過精準鎖定異常的發炎因子進行阻斷，從根源改善病灶，同時降低副作用產生，如同接力賽的決勝關鍵，幫助病人完美衝刺對抗疾病。

如今生物製劑已有健保給付，可大幅降低病人的經濟負擔。慢性重度異位性皮膚炎病人若經照光 3 個月，及兩種口服免疫抑制劑的足量治療各 3 個月後，濕疹面積與嚴重程度指數 (EASI 評分) 仍有 20 分，且病灶佔體表面積 30% 以上，即可申請健保給付。此外，生物製劑的適應症也拓寬至 12 歲至 17 歲中度至重度異位性皮膚炎青少年病人，為更多病人提供新的治療選擇。

★避免環境中的惡化因素

1. 不留指甲、修剪平整，降低抓癢造成的傷害。

2. 穿著寬鬆、透氣的衣服，避免不必要的摩擦。

3. 夏天多待在涼爽有冷氣的地方，如果有流汗也要馬上用濕毛巾輕輕擦拭，隨時保持乾爽；冬天則要避免過度乾燥，可用濕毛巾濕敷患部並適量塗抹乳液

4. 放寬心胸、多活動，減少心理壓力。

5. 不需特意限制飲食，但仍需多注意易引起過敏的食物如花生、牛奶、雞蛋等，會不會加重症狀。

6. 發癢不舒服時可以流動冷水沖涼，搭配冰涼的濕毛巾濕敷，可以大大緩解不適、減少搔癢。

參考資料：

<https://www1.cgmh.org.tw/chldhos/intr>
<http://www.ysobs2008.com.tw/news/detail/id/97>
<https://heho.com.tw/archives/145062>
<https://www.cmuh.cmu.edu.tw/HealthEdus/>