

濕疹

ECZEMA

資料來源/Mayo Clinic
編譯/印海鵬



幾乎每個人都曾經遭遇過或輕或重的皮膚皮疹、瘙癢難忍的體驗，皮膚病的類型眾多，濕疹是其中最為常見的皮膚病之一。簡單地概述，其實濕疹就是皮膚的炎症反應而引起的一種皮膚炎症現象。其典型症狀包括皮膚癢、紅、乾，嚴重的會皸裂或肥厚性改變。濕疹可以發生在身體的任何部位。

許多濕疹患者都是慢性濕疹，這種現象在嬰幼兒濕疹尤其常見，直到成年後才逐漸緩解。濕疹患者通常合併很多過敏性疾病，比如哮喘、花粉過敏（Hay Fever）等。而特應性皮炎（Atopic Dermatitis）是眾多濕疹類型中最為多見的。

什麼導致了濕疹？

濕疹有明顯的家族性傾向，易感基因可以導致敏感性皮膚。同樣的，人體免疫系統的反應過度也是一個重要的致病因素。此外，皮膚屏障缺陷也是導致濕疹的重要原因，這些致病因素使皮膚的水分極易丟失，從而增加了細菌侵入的幾率。

濕疹的誘發因素包括：

- ◎精神壓力。
- ◎接觸一些刺激性物質：羊毛、毛髮、人造纖維、肥皂等。
- ◎高溫和出汗。
- ◎寒冷乾燥的氣候。

◎皮膚乾燥等。

症狀和就診

在濕疹皮疹出現之前，幾乎總是先有皮膚瘙癢。下例是典型的濕疹臨床症狀。

◎經常發生在手部、頸部、面部、下肢（但可以發生在任何部位），皮膚乾燥、變厚。濕疹通常累及兒童的肘部、膝蓋的伸側。

◎如果用手搔抓，乾燥的皮膚非常容易被抓破，甚至繼發感染。

那麼一旦遭遇濕疹，何時就診最好呢？

既往有濕疹或哮喘家族史的患者，一旦出現瘙癢性皮疹，就要安排就診。

皮膚的炎症在使用非處方藥氫化可的松乳膏（Hydrocortisone Creams）一週後仍然控制不住，需要進一步的治療。

如果濕疹部位出現淡黃色或棕褐色結痂或者膿疱，這表明可能合併細菌感染，需要抗生素治療。

患有濕疹的情況下，接觸口唇疱疹或生殖器疱疹的患者，破損的皮膚極易增加感染單純疱疹病毒的風險。

濕疹合併單純疱疹病毒感染後，可能會出現一種少見的嚴重併發症，即疱疹樣濕疹，主要表現為在濕疹的

基礎上，出現很多疼痛的充滿液體的小水疱。

濕疹的病因

迄今為止，濕疹總之來說病因不明。最常見的濕疹——特應性皮炎，其主要原因是過敏。但是皮膚刺激並不是一種過敏反應，這種現象在兒童比成人更為常見。

目前醫學界認為濕疹是一種多致病因素的皮膚疾病，包括：遺傳因素、免疫系統異常、環境因素、讓皮膚變得更加敏感的一些不良習慣，以及皮膚屏障功能損傷，導致水分丟失和細菌感染。

儘管濕疹的主要病因並不明確，但有些致病因素已經得到證實，包括：

◎濕疹非傳染性疾病，患者並不傳染他人，其患病也不是從他人處傳染得來。

◎濕疹明顯有家族群體發病的傾向，這說明遺傳因素在濕疹的發病中起了一定的作用。濕疹患者的家族成員中，同時合併存在有濕疹、哮喘、季節性過敏如花粉過敏症等風險因素。

醫學上還發現有很大比例的濕疹兒童，長大後有發展為哮喘或其他過敏性疾病。有關於產婦年齡與濕疹關係的研究顯示，高齡產婦的嬰兒較年輕產婦的嬰兒更容易發生濕疹，但是卻沒有找到理論依據。環境因素對濕疹也有顯著影響，那些特殊環境中的孩子更容易發生濕疹，如貴族學校的孩子、居住環境污染嚴重的市區、生活在寒冷氣候的區域。

要知道濕疹並不是一種過敏反應，儘管如此，仍然有很多濕疹兒童，同時具有食物過敏現象。他們很多東西都不能吃，比如乳製品、雞蛋、堅果等，食用後會誘發濕疹，或濕疹變得嚴重。在患兒忌口不進食這些食物之前，需要與營養師討論確保

孩子能夠獲取足夠的營養。

誘發因素

要知道濕疹的誘因並不是導致濕疹發作的病因，但是這些誘因能夠誘發或導致濕疹加劇。最常見的就是皮膚刺激。如羊絨或人造纖維能導致濕疹患者的皮疹加重或復發。其他類似的物品還有肥皂或清潔劑、香水、化妝品、沙塵、氯氣、溶劑、環境刺激物、煙草煙霧等。平時重視這些誘發因素，尤其是對濕疹兒童，有較好的預防保護作用。

某些因素甚至可以通過一系列的免疫反應讓濕疹爆發。以下是常見的誘發或加重濕疹的因素，上呼吸道感染或流行性感冒、細菌感染、黴菌、花粉或寵物皮屑等，都會引起過敏反應。

精神壓力通常也被認為是一種誘因，一些行為或環境因素導致皮膚乾燥或敏感性增加，也是導致濕疹發作的因素之一。比如：長時間的浸泡在水裏面；太熱或過冷的環境；大量出汗後受涼；洗澡水太燙或洗澡時間過長；洗澡後不使用潤膚乳；冬天濕度太低；常年乾燥的氣候。

濕疹的症狀包括瘙癢、紅斑、皮膚乾燥、炎症。與成年人相比，這些症狀兒童更常見。常常稱作特應性皮炎，治療時需要使用口服藥、類固醇軟膏和光療。

濕疹是一種常見的皮膚炎症，有時人們也把它稱作皮炎。濕疹的類型有很多種，但它們都存在一些共同點。

◎瘙癢，可以非常嚴重的瘙癢，發作時常常把皮膚抓傷。

◎皮屑，皮膚表面細小的皮屑，使皮膚看上去粗糙、鱗屑化。

◎紅斑，皮損區域會充血、腫脹。

◎水皰，充盈液體的水皰破裂後出現淌水、滲出、結痂現象。

◎皸裂，受損嚴重的皮膚會出現疼痛、皮膚紋理加深，甚至開裂。

在誘發因素的作用下，濕疹會急性發作，但也可以轉為慢性，此時症狀往往並不嚴重。

特殊類型的濕疹及治療

（一）特應性皮炎（Atopic Dermatitis）

特應性皮炎是最常見的濕疹，這類人群通常合併有哮喘或花粉過敏家族史、皮膚屏障功能破壞、水分丟失、細菌侵入等現象。

特應性皮炎好發於嬰幼兒和兒童，但是任何年齡都可以爆發和加劇。其皮疹常發生在面部、手、足、膝肘關節的屈側。隨著時間的推移，慢性搔抓導致皮膚增厚、發紅。搔抓抓破後還會導致皮膚感染。肥皂、粗布、家用日化產品等，某些食物和塵蟎等過敏性刺激物都可以使特應性皮炎的症狀加劇加重。

特應性皮炎的治療包括潤膚保濕、局部塗抹類固醇乳膏或軟膏，免疫調節劑，使用抗生素控制感染，單獨使用紫外線光療，或聯合一種被稱為補骨脂的藥物。

（二）接觸性皮炎（Contact Dermatitis）

接觸性皮炎發生在皮膚被某種物質損傷後，如各種化學物質或頻繁洗手。接觸性皮炎分為兩種，一種是刺激性接觸性皮炎，另一種則是過敏性接觸性皮炎。

刺激性接觸性皮炎通常發生在皮膚接觸強刺激或慢性反復多次接觸刺激物後。過敏性接觸性皮炎最常見的過敏性接觸物是鎳、化妝品、油漆等。顯然人的雙手是最容易受到傷害的，也最容易發生接觸性皮炎。部分患者即使沒有特應性皮炎，也會發生接觸性皮炎。

刺激性接觸性皮炎的治療，主要包括給皮膚使用潤膚劑、保濕劑，以及類固醇藥物。過敏性接觸性皮炎也使用

類固醇製劑，可以口服，也可外用。無論哪一種接觸性皮炎，抗生素都是必須的。如何預防刺激物或過敏物質的接觸也是非常重要的，戴手套能很好的預防接觸性皮炎的發生，在日常生活中，也容易被人們所接受。

（三）出汗障礙性濕疹（Dyshidrotic Dermatitis）

也稱為汗皰疹，這種類型的濕疹主要累及手和足，病因不明。首要的症狀是嚴重的瘙癢，可以有水皰，常在幾周後乾燥脫屑，有時在雙手和手指出現很深的皸裂。這種濕疹容易轉化為慢性病程，且伴有疼痛。治療措施包括冷濕敷，類固醇激素口服或外用，補骨脂加長波紫外線光化學療法。

（四）錢幣狀皮炎（Nummular Dermatitis）

此類皮炎男性多於女性。男性首次發病通常在50多歲，女性一般好發於十幾歲或青年時代。

錢幣狀皮炎表現為錢幣大小圓形紅斑，位於腿部、背部、雙手、前臂、腰背部、臀部。錢幣狀皮炎病因不明，主要的誘因包括：寒冷乾燥的空氣，甲醛一類的化學污染，長期接觸重金屬鎳等。治療措施主要為避免搔抓和其他不良刺激，避免洗澡水過熱，溫水就行，浴後使用潤膚膏。若發作，可使用類固醇激素軟膏，同時口服或注射全身性應用類固醇激素。如果皮膚有感染，則需要使用抗生素。

（五）神經性皮炎（Neurodermatitis）

這種類型的濕疹患者通常有習慣性局限性瘙癢。神經性皮炎好發於背部、頸部兩側或項部、外陰部位、頭皮、手腕、腳踝、耳朵裏面或耳後。在沒有形成病變之前，患者就習慣於在這些部位搔抓，甚至睡著的時候也會不自主的抓撓。神經性皮炎發作時皮損面積變大不明顯，主要是皮膚變厚、皮紋加深，有時會合並感染。首要的治療措施是避免不良刺激，停止搔抓，同時外用類固醇激素控制症狀。頭皮的神經性皮炎比較難治，通常需要口服類固醇激

素，如強的松等。

(六) 脂溢性皮炎 (Seborrheic Dermatitis)

脂溢性皮炎會使頭皮屑增多，嬰幼兒可以發生在整個頭部，成年人好發於眉區、鼻子兩側、耳後、腹股溝、胸部中央。脂溢性皮炎導致發病區域雪花狀皮膚大量增加，這主要由於局部正常寄生的酵母菌異常繁殖，大量增加，導致局部頭皮表皮細胞快速脫落引起。若免疫受損的患者，則脂溢性皮炎的治療難度很大，如愛滋病患者。

嬰幼兒和成人的治療措施是不同的，主要的治療措施包括使用含有水楊酸、二硫化硒、吡硫鎂或煤焦油的洗發香波，局部外用抗真菌治療或類固醇激素溶液，類固醇激素洗劑等。

(七) 淤滯性皮炎 (Stasis Dermatitis)

這類皮炎好發於下肢靜脈回流障礙的患者。

淤滯性皮炎發展很快，常常導致局部皮膚滲出、結痂增厚。隨著病情的進展，局部會出現色素沉著性斑塊。治療使用類固醇激素乳膏或軟膏，潤膚液或潤膚乳，濕敷，控制繼發性感染，抬高患肢。

診斷和治療

一旦就診，醫生會首先詢問您的症狀和用藥情況，同時還會詢問家族中其他成員有無類似的情況，有無過敏性疾病，如哮喘和花粉過敏等病史。事實上，沒有什麼檢測指標能診斷濕疹，醫生主要依靠詳細的病史和適當的皮膚檢查，從而做出診斷。

濕疹治療的關鍵主要在於加強皮膚護理保護。輕微的濕疹患者需要對皮膚進行日常的護理，糾正生活習慣。嚴重的患者需要使用藥物控制症狀。

濕疹的非藥物治療措施

溫和的肥皂和潤膚膏 最佳方案是使用溫和的肥皂或肥皂代用品，儘量避免皮膚乾燥。合成洗滌劑之類的軟肥皂

可以在藥房買到，具體品牌、類型可以諮詢家庭醫生或藥劑師。

一個好的潤膚膏（乳膏、軟膏或乳液）可以幫助鎖住皮膚的水分，但必須每天一次、沐浴後立即使用。嚴重的濕疹患者盆浴時加入少量的漂白劑對皮膚有好處，可以幫助殺死皮膚上的細菌。

短時間的溫水澡 濕疹患者盆浴或淋浴時間都不宜過長，水溫不能太高，否則容易皮膚乾燥。

減輕壓力 採取適當的措施減輕精神壓力，如有規律的鍛煉，勞逸結合，學會適時放鬆。

濕疹的藥物及其他的處理措施

氫化可的松 (Hydrocortisone)

輕症的濕疹可以使用非處方藥氫化可的松軟膏。嚴重的濕疹可以使用處方類的激素軟膏。

抗組胺藥 (Antihistamines)

口服的非處方藥苯海拉明就是這一類，能夠減輕症狀。但容易引起嗜睡，這可以用於夜間瘙癢的患者。也有沒有嗜睡副作用的抗組胺藥。

皮質類固醇激素 (Corticosteroids) 在其他方法治療無效的情況下，可以使用口服皮質類固醇激素，但一定要按照醫師規定的方案服藥。

紫外線光療 (Ultraviolet Light Therapy) 主要用於非常嚴重的濕疹患者，療效確切。

免疫抑制劑 (Immunosuppressants) 在其他治療無效的情況下，免疫抑制劑也是一種可選的方法，如環孢素、硫唑嘌呤、甲氨蝶呤等。

免疫調節劑 (Immunomodulators) 這類藥物的乳膏通過抑制局部炎症反應、減少炎症介質的釋放發揮作用，如匹美莫司 (Elidel)、他克莫司 (Protopic)。

藥妝 (Prescription-strength moisturizers) 也可稱為處方類潤膚保濕霜，可促進皮膚屏障功能的恢復，如 Hylatopic Plus, Mimyx, 和 Epiceram 等。

警告：美國食品藥品管理局在他克莫司 (Protopic) 和匹美莫司 (Elidel)

的說明書上有加粗的黑體字警示。這兩種只能用於其他治療措施無效後短期使用，且只能用於成人及2歲以上的兒童，2歲以下禁止使用。

濕疹的家庭治療

濕疹的家庭治療十分重要，若能實施得當，能有效控制或減輕濕疹帶來的煩惱和痛苦。比如，更換洗衣液或織物柔軟劑，相對簡單，但若想更換一個居住環境或工作，那會難些。盡可能地避免接觸引起過敏反應的物質，是最簡單易行、行之有效的方法。

避免浴缸泡澡，改為溫水淋浴，這樣可以減少皮膚乾燥。避免用力擦洗，且用毛巾把皮膚輕輕壓乾，然後全身使用不含香料和容易引起過敏物質的保濕潤膚乳，不要使用羊毛、馬海毛或其他刺激皮膚的織物。

避免穿緊身的、粗糙的、紮人的衣服。

避免搔抓，假如你還是忍不住去抓，可以穿上衣服保護住被搔抓的部位，晚上睡覺的時候可以戴上手套減輕損傷。

任何導致出汗的行為都可以導致皮疹加重，發作期間避免劇烈運動。

假如不知道過敏原或無法避免，那麼就只能儘可能減輕過敏引起的炎症反應。

◎使用一些非處方藥的激素類乳膏（如氫化可的松乳膏），同時還可以使用一些止癢溶劑，如含樟腦或薄荷酊的爐甘石洗劑，這種止癢溶劑可以一直使用，直到皮疹消退為止。

◎止癢可以使用苯海拉明。注意：苯海拉明可以引起嗜睡，服用後不能駕駛和操作機器。

◎使用非刺激性的香皂，洗後使用保濕潤膚液或乳霜。

避免接觸過敏物質、刺激物，減輕精神壓力。合理飲食、適當運動、充足的睡眠都有利於保持皮膚健康、阻止濕疹發作。

濕疹容易控制，但難以治癒，別期望在短時間內能完全治癒濕疹。■