

濕疹

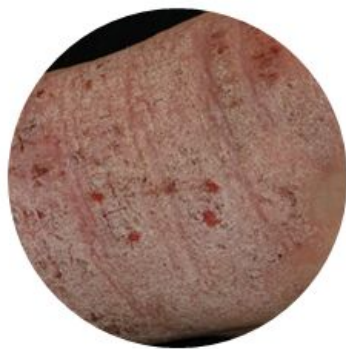
註冊中醫:徐萍
2022年12月10日

濕疹表現

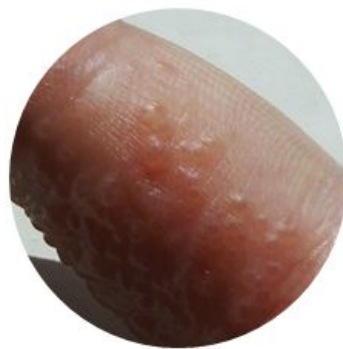
各種濕疹常見症狀



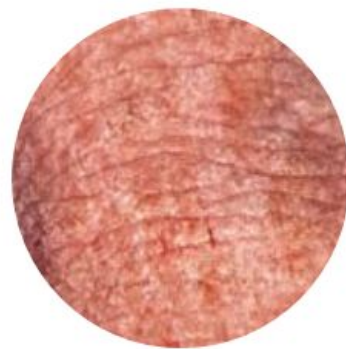
發紅癢疹



脫屑



組織液滲出



苔蘚粗糙化

異位性皮膚炎



異位性皮膚炎

又稱為小兒濕疹

被認為具有遺傳性

四肢彎曲處為最常見

反覆搔抓容易轉為苔癬粗糙化

中醫學稱為『四彎風』

神經性皮膚炎



神經性皮膚炎

頸部周圍後側最易成片出現
平頂丘疹樣、增厚角化突起
反覆搔抓容易轉為苔癬粗糙化
受到精神情緒、內分泌影響
中醫學稱為『牛皮癬、攝領瘡』

接觸性皮膚炎



接觸性皮膚炎

『刺激性成因』或『過敏性成因』

嬰幼兒的尿布疹

運動員衣物摩擦起疹

『快速的引起患處皮膚腫脹』

(血管性水腫現象-Angioedema)

中醫學稱為『粉花瘡、漆瘡、膏藥風』

汗皰疹



汗皰疹

『癢感、紅疹、明顯水泡』

急性期發紅癢疹

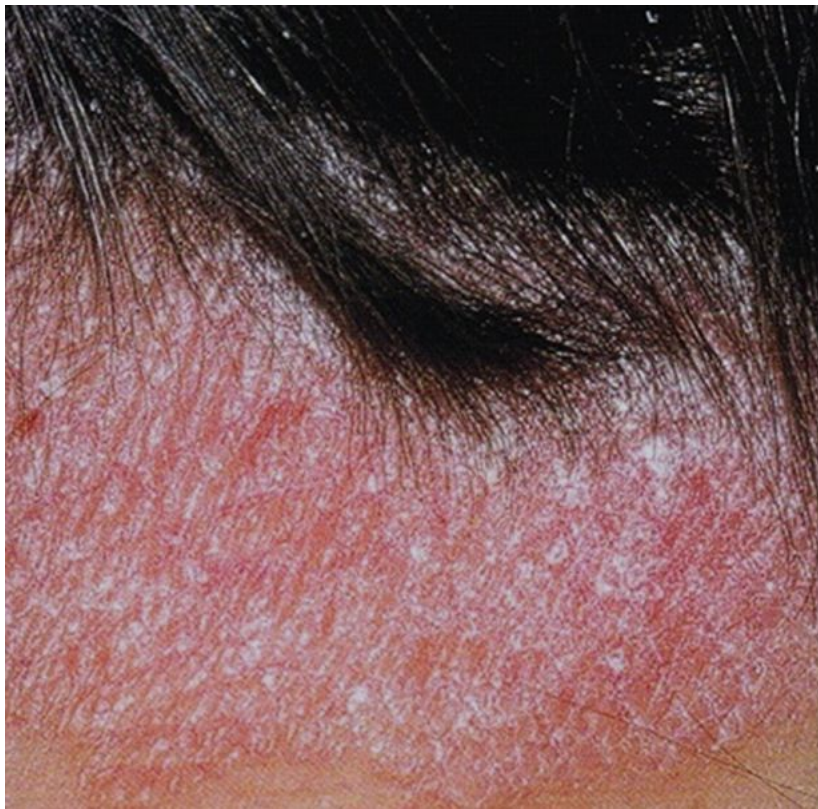
慢性期轉為粗糙化、表面乾裂

汗皰疹患者並不一定手汗過多

精神因素為本病的重要病因

中醫學稱為『螞蟥窩』

乾癬



乾癬

症狀類似但不是濕疹

界限清楚而明顯

銀屑覆蓋滑亮均質的紅斑

『基因、體質』有極大關聯性

先天因素加上後天刺激

中醫學稱為『銀屑病』

濕疹成因

濕疹的成因

內在因素 是指「肺」、「脾」、「腎」三臟出現功能失調。「肺」「脾」「腎」三者主要控制身體內水份運輸和排出，當它們的功能出現失調，這會導致過量的水份停留身體內，產生「濕」氣而誘發濕疹。

- 過敏體質，父母有濕疹病史
- 飲食偏嗜，胃腸消化系統功能障礙，異體蛋白質過敏原進入體內
- 壓力大，過度疲勞，過度精神刺激
- 內分泌與代謝紊亂：如黃體酮自體過敏性濕疹，糖尿病患者濕疹樣皮疹
- 血液循環障礙：如下肢靜脈曲張易引發下肢濕疹



濕疹的成因

外在因素「外在因素」與地理位置、氣候因素相關。春夏兩季濕氣較重，所以此時發作的濕疹會多見膿水和滲液，而到了天氣比較乾燥的秋冬季時，濕疹則以乾燥狀態比較常見例如脫屑和皮膚增厚等。

- 經常接觸刺激物質，如：水、化學清潔劑、灰塵
- 衣服排汗功能差、不透氣材質刺激皮膚
- 特定季節發生，如夏季炎熱潮濕，汗水刺激皮膚誘發濕疹；冬季時天氣乾燥，皮膚過度乾燥引發濕疹
- 皮膚過度清潔、保養，臉部會出現濕疹，而皮脂分泌稀少的小腿、手臂等處未見紅癢疹

中醫對濕疹的治療方法



濕疹治療4大法

中藥



針灸



草本藥膏



保濕



服用中藥

1. 濕熱型

常見於急性發炎階段，濕疹皮膚呈現紅腫發熱狀態，比較多水泡或滲出膿液，患者舌色偏紅，易口乾及便秘，睡眠質素較差，情緒也比較煩躁。

2. 脾虛型

一般見於急性期後，皮膚顏色潮紅，瘙癢，時有滲液，皮膚開始變粗糙，同時患者的舌苔會偏厚及吞頭形態亦會胖大或伴有齒印，消化功能亦較差，容易肚瀉及胃氣脹，整體疲倦乏力。

3. 血虛型

多見於慢性期的濕疹，皮疹顏色暗紅，時有皮屑脫下，患者面色一般比較蒼白，手足冰冷，容易出現頭暈，女性患者亦會出現月經量少或周期不定。

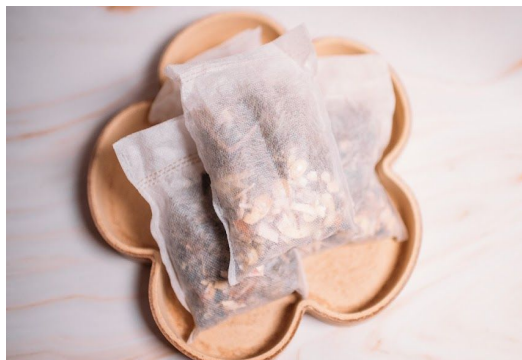
中藥藥膏

黃芩、黃柏、當歸、大楓葉、山茱萸、蛇床子、大黃、紅花、白芷、鶴虱草、艾葉、龍膽草、甘菊、薄荷、槐花、紫草、地榆、土茯苓、白蒺藜、金銀花等等。



藥浴

白鮮皮、地膚子、苦參、荊芥各 30 克，中藥材料洗淨，紗布包裹或用魚網袋包起，煮 1 小時，加入浸浴水，待水溫 40°C 入浴，浸泡 20 分鐘後即可。



飲食/食療

中醫飲食建議

戒口須知

避免進食海鮮發物，如蝦、蟹、帶子、蜆子、蜆、生蠔等有殼海鮮，同時盡量少吃或不吃燥熱性食物，如牛肉、羊肉等紅肉，具濕熱性質的水果如榴槤、芒果和鳳梨也應少吃，高組織胺食品如酒精、煙燻肉品、培根、火腿、香腸、花生、堅果類、醃漬菜、乳酪、芝士，精製糖類亦應避免。



無花果
牛大力
五指桃
茯苓
核桃
赤小豆
扁豆

健脾祛濕湯

40~60 分钟 • 4-6 人份

食譜名稱

食材

- 白茅根 30g
- 茯苓 10g
- 陳皮 10g
- 白扁豆 20g
- 鮮淮山 20g
- 五指毛桃 30g
- 瘦肉 250g

煮法

煮法：新鮮淮山去皮切段，陳皮浸軟去絡，瘦肉汆水備用。上述材料放置鍋中，加入清水 800 毫升煲湯，水滾後轉小火煮1小時，加入鹽適量調味，適溫服用。

保養好方法

保濕

濕疹的位置應經常保持皮膚滋潤

使用的沐浴露

使用成分簡單，避免含過多香精、香料，以低過敏配方的肥皂較為適合，可選用紫草皂，嬰兒用浴皂，蜜糖皂。



濕疹止癢護養五部曲

- 不要搔癢，如痕癢時可以輕拍患處，或轉移注意力
- 以生理鹽水清洗痕癢處（可以將生理鹽水放置雪櫃備用）
- 擦乾
- 塗抹潤膚膏
- 如有皸裂，使用凡士林/藥膏幫助傷口愈合



嬰幼兒濕疹

小朋友皮膚嬌嫩較薄，保護層功能尚未發育完全，容易喪失水分，所以濕疹常發作於寶寶的面頰、耳廓周圍、額頭，以及手肘、膝蓋等容易乾燥、產生摩擦的部位。常見的類型有脂漏性皮膚炎，尿布疹等。

嬰幼兒濕疹 - 護理

1. 如尿布疹護理，應保持寶寶屁股乾爽，以紙巾清潔後再薄塗潤膚膏。
2. 做好保濕，使用藥膏與保養品，如乳液狀、霜狀、凝膠狀的質地不同，適合使用的季節、部位或是病灶的嚴重程度亦不同。如在眼周的濕疹，使用凡士林質地不夠清爽，可選用霜狀潤膚膏。冬天使用凝膠狀潤膚用品則不夠保濕度，宜選擇霜狀，乳液狀，油脂類潤膚產品。
3. 熱水會加重皮膚的搔癢感，所以嬰兒使用的洗澡水宜適溫。
4. 重度的異位性濕疹，用到沐浴油泡澡，留在身上的油脂可達到保濕功效，每周可使用 2-3 次。