

雙和醫院皮膚科施怡賢醫師醫師分享異膚照護原則：加強保濕、避免刺激、遠離過敏原

「癢癢別再抓了！」這是近來皮膚科診間常聽到的話，一名 5 歲男童因異位性皮膚炎發作，整晚不停抓癢而無法入眠，不只破皮流血，甚至出現傷口發炎、流膿等細菌感染的情況，仔細一看，患處佈滿新舊傷口，令人相當心疼。雙和醫院皮膚科施怡賢醫師表示，小朋友因搔癢難耐無法獲得充足睡眠，精神不濟的情況下影響到白天的飲食、學習等活動，家長也會有疲倦與挫折感。



異位性皮膚炎為臺灣常見的皮膚疾病，是一種多基因遺傳的發炎疾病，主要是由先天性免疫調節異常及表皮內在調控失調所引起。根據統計，臺灣有超過 200 萬名患者，很多病友從嬰幼兒時期就開始發病，除嚴重搔癢帶來的不適外，紅斑、丘疹及反覆發作造成的皮膚苔蘚化，也間接影響到患者自信、社交及人際關係發展，易復發的特性不僅讓病友對治療失去期待，甚至產生壓力與

負面情緒。施怡賢醫師舉例，曾有患者因手部有大片病灶而不敢與人握手，長久下來演變為社交障礙，加上其消極態度，在求學及求職過程中頻頻碰壁。【左圖：雙和醫院皮膚科施怡賢醫師】

與異位性皮膚炎奮鬥是條漫長的道路，雖不一定能根治，但卻可以被控制，平時可以加強保濕、避免刺激、遠離過敏原為照護原則，降低觸發因子；在發作時，則建議依照嚴重程度輔以局部或全身性的治療，隨著醫療技術日新月異，戰勝異位性皮膚炎不再遙不可及。



施怡賢醫師指出，異位性皮膚炎的形成和兩大因素有關，首先是「表皮屏障缺陷」，像纖維聚蛋白缺陷、神經醯胺不足等，其次是「免疫細胞過度反應」，當特定免疫細胞

以及T細胞過度活化，就會造成皮膚發炎，形成泛紅、發癢、脫屑等臨床表現。值得注意的是，異位性皮膚炎的病灶分布會隨著年齡而有所不同，在嬰兒及幼童時期，病灶主要分布在臉、手肘及膝蓋；年紀較大的小孩，則在四肢彎曲處出現慢性苔癬化病灶；到了青少年或成人，少部分病患可能會好轉不再復發，但大多會持平或改變型態，甚至變成嚴重的局部病灶或全身性輕度病灶。【上圖：手肘（左圖）及四肢彎曲處（右圖）都是異位性皮膚炎的病灶】

施醫師建議，若對象為幼童，除定期就醫接受治療，發病時另可先從降溫、通風開始，並利用其他事物轉移注意力以免抓傷，平常則注意保濕、避免刺激及遠離過敏原等照護原則；至於兒童或青少年，在心理支持的部分得特別注意，像是青春期的焦慮，或是求學、準備考試過程中的壓力都有可能觸發，除以藥物控制、改善病況外，必要時也可尋求心理諮商協助，或是找到適合抒發內心壓力的方式，如適度運動、規劃具創造性的休閒活動或加入同儕團體分享心情等。

為提升社會大眾對異位性皮膚炎的認識，雙和醫院於 2022 年 12 月 8 日在第一醫療大樓大廳進舉辦「異膚新曙光」健康講座活動，邀請皮膚科主任鄒嘉倫醫師與施怡賢醫師分享異位性皮膚炎的相關衛教知識。（文/雙和醫院）