

淺談「皮膚搔癢症」

臺北榮總家庭醫學部 許雅荃醫師

每個人終其一生都經歷過皮膚搔癢的不適感，搔癢範圍可能侷限於身體某處也可能廣至全身，時程也不定，可能間歇發生或是連續存在。搔癢通常合併看得見的皮膚病灶，但也有可能看不出異狀。

常見引起搔癢的病症

1. **膚質乾燥**：又名「缺脂性皮膚炎」，老年人常見，好發於冬天，乃因皮膚功能退化，皮膚油脂流失而引起。
2. **皮膚疾病**：為皮膚癢之大宗，下列幾種常見的皮膚病症。
 - **汗皰疹**：夏天常見，發生於手腳的小丘疹及小水泡，水泡退去後會有脫屑現象。
 - **蕁麻疹**：為皮膚的第一型過敏反應，發生率高。當身體中的 E 型免疫球蛋白(IgE)與過敏原結合後，會引起肥大細胞(mast cell)釋放組織胺，使組織腫脹及血管擴張，造成癢感和發熱感。常可從最近的生活變化中找出誘發因子，包含過敏原、食物、蟲咬、藥物等。病灶表現為邊緣明顯、有融合現象、頂部平坦的皮疹。
 - **疥瘡**：好犯於免疫力不足者，可見厚痂皮之疹子於皮膚皺摺處(手足趾縫、腋下、鼠蹊部、陰囊處等)，夜間劇癢，傳染力強。
 - **接觸性皮膚炎**：為皮膚接觸到某些物質所導致的發炎反應，分為「刺激性」及「過敏性」。前者較常見，當接觸到較刺激的物質，例如金屬、清潔劑、酒精等，皮膚屏障被破壞而致，嬰幼兒的尿布疹也屬於此類。後者是皮膚接觸到過敏原而誘發的第四型過敏反應，可能在接觸物質時發生，也可能在數月甚至數年後才發生。症狀輕者會皮膚紅腫，較強者則可能導致水泡、滲液，常見於手部。
 - **異位性皮膚炎**：患者多有過敏體質，像是氣喘、結膜炎或鼻炎。病程常受心情影響或是季節交替而起，會在臉、頸、四肢關節等處出現劇癢的紅丘疹。
3. **內科疾病**：若經過治療皆無效時，才要懷疑是內科疾病引起，此時建議做全身檢查。
 - **尿毒症或洗腎者**：幾乎所有尿毒症患者都會經歷癢的病程，症狀常從局部演變至全身。
 - **肝膽疾病**：尤其是阻塞性膽道疾病的患者，常合併黃疸，最常見於手腳及身體受壓處。
 - **血液疾病**：某些血液腫瘤疾病在診斷未明前會有長期不明原因的搔癢，

如血癌、淋巴癌。而真性紅血球增生症則會有又「刺」又「癢」的感受。

- **內分泌疾病**：甲狀腺**機能**過高或過低都可能搔癢。糖尿病控制不良時也可能產生，尤其會陰局部搔癢。

搔癢症的治療

非藥物：

1. 生活環境保持通風涼爽。
2. 避免過度清潔身體及過熱的洗澡水，有時沖冷水可降低癢感。
3. 穿著衣物盡量以棉質為主，毛料和化纖材質易刺激皮膚。
4. 盡可能在出汗後擦拭身體，避免汗水鬱積身上。
5. 皮膚乾燥者或冬天時，可擦拭乳液或凡士林，使身體保濕止癢。

藥物：

局部塗抹以皮質類固醇為主，不同部位使用不同強度的類固醇，當病況改善時，應減少使用頻率，避免長期使用產生副作用(血管擴張、皮膚萎縮等)。

口服方面以抗組織胺為主，傳統抗組織胺效果好，但易有嗜睡、尿滯留等副作用，新一代**抗組織胺**雖無上述副作用，但起始作用時間較慢。其他如抗憂鬱劑或是口服類固醇對某些病患亦具療效，後者易有全身性副作用，應更**謹慎**使用。

引起皮膚癢的原因可說是百百種，若搔癢已影響您的心情及作息，或是經過治療仍無改善，建議盡早就醫，擺脫令人困擾的皮膚癢，才能有更美好的生活。