

認識異位性皮膚炎

臺北榮總家庭醫學部住院醫師 袁嘉秀

異位性皮膚炎，在皮膚表現為發炎、紅斑、瘙癢和乾燥。它可能發生於所有年齡層的人，但在兒童最常見。全世界大約有 5%至 20%的兒童受到其影響，而在台灣約有 8%至 10%；成年人的患病率約為 3%。在大多數情況下，異位性皮膚炎在 5 歲之前發病，女性比男性更容易發生。兒童容易出現在四肢屈側部位，成人期則好犯四肢伸側。嚴重者，病灶可遍佈全身。

異位性皮膚炎可能由遺傳和環境因素共同誘發。這些患者的皮膚屏障存在缺陷，導致皮膚更加乾燥、更容易受到環境刺激物，比方寵物皮屑和塵蟎等等的刺激而產生過敏；這樣的皮膚也更容易受到細菌、病毒或真菌的感染。

危險因子：

- 家屬病史
 - 約有 70% 的患者有家族病史
 - 患有異位性皮膚炎的父母，其子女罹患異位性皮膚炎的風險是一般人的二到三倍
- 環境暴露
 - 冬季更為常見
 - 空氣污染

症狀：

- 皮膚乾燥
- 皮疹、紅疹
- 瘙癢
- 刺激
- 結痂

建議：

雖然沒有完全治癒皮膚炎的方法，但有不少藥物和藥膏能有效控制症狀，同時搭配生活型態的調整，對於症狀控制也有不小的幫助。遵循這些原則應該可以大幅度減少異位性皮膚炎帶來的困擾，說明如下：

- 盡量減少暴露於極高的溫度和濕度
 - 在炎熱潮濕的環境中盡量穿輕便的棉質衣服

- 在寒冷和乾燥的條件下換上易於穿脫的衣服
- 正確洗澡
 - 水應該是溫水（不是熱水），沐浴時間應該限制在 5 至 10 分鐘之間。
 - 沐浴後應輕輕拍乾皮膚。
 - 通常一天洗一次澡就足夠了，因為過度洗澡會使皮膚乾燥
- 充分正確的保濕
- 沐浴後最好使用乳液或乳霜，保持皮膚水分
- 治療瘙癢
 - 冷水浴和冰敷都有幫助
 - 冷藏過的乳液或乳霜
 - 抗組織胺藥物
- 治療皮疹
 - 局部皮質類固醇藥膏（有不同的強度和配方）
 - 在嚴重和難以治療的特定病例中，可能需要使用全身性藥物治療
- 避免引發因素
 - 有些人有特定的引發因素，有些人則沒有，這些因素可能會隨時間改變。
 - 常見的引發因素包括：沒有保濕的過度沐浴、低濕度環境、暴露於煙霧、情緒壓力、汗水、摩擦和過熱的皮膚以及接觸某些產品。
 - 可以考慮進行過敏測試，以確定可能的引發因素。

參考資料

- Torres, T., Ferreira, E., Gonçalo, M., Mendes-Bastos, P., Selores, M., & Filipe, P. (2019). Update on atopic dermatitis. *Acta medica portuguesa*, 32(9), 606-613.
- Kim, J., Kim, B. E., & Leung, D. Y. (2019, March). Pathophysiology of atopic dermatitis: Clinical implications. In *Allergy and asthma proceedings* (Vol. 40, No. 2, p. 84). OceanSide Publications.
- 2020年臺灣皮膚科醫學會異位性皮膚炎診療共識手冊

作者簡介

袁嘉秀

現職：臺北榮民總醫院家庭醫學部住院醫師

學歷：臺北醫學大學醫學系、加州大學爾灣分校
生物科學和社會心理學系

專長：家庭醫學、公共衛生、預防醫學

