

隨著季節變換，因乾癬發病到醫院就醫的病人也逐漸增加。乾癬俗稱牛皮癬，常會在皮膚產生銀色的脫屑，又稱為銀屑病，主要是皮膚角質化不成熟而形成肉眼所見的銀白色皮屑。乾「癬」和皮膚「癬」是完全不同的意思，皮膚癬是指皮膚的黴菌感染，在天氣潮濕及悶熱的環境特別常見，具傳染性，能侵入表皮角質層、毛髮和指甲等，而乾癬屬於自體免疫發炎疾病，是一種表皮增生、慢性皮膚發炎的病變，不具傳染性。在臺灣，乾癬的發生率大約 0.2%，以男性病人居多，平均年齡 30-35 歲。

治療乾癬主要區分為局部治療（如局部照光或外用藥）及全身性治療（如全身性照光、口服藥或注射針劑），詳如附圖。局部治療較少全身性副作用，但無法防止新症狀產生，適合範圍小且病情穩定的病人；全身性治療效果較好，但可能有全身性副作用；合併療法同時使用不同治療方式，可縮短療程或減少副作用；階段性治療是指先以較強效方式開始，快速控制病情後，再改為較溫和的方式作後續治療。

如何預防乾癬再發生或惡化？(1)寒冷的天氣可能會惡化乾癬，所以應避免暴露在低溫、乾燥環境，並加強保濕；(2)避免用力抓皮膚、去除皮屑或頭皮屑，皮膚癢時用手輕拍或冰敷，洗頭時用指腹輕微按摩；(3)避免濫用藥物，某些口服藥可能惡化乾癬症狀，而外用強效類固醇應避免突然停用；(4)避免細菌及病毒感染；(5)保持情緒穩定及睡眠充足，避免壓力太大或過勞。

治療乾癬是一段長期奮鬥，需要有耐心，也要兼顧治療療效與安全性，因此治療前，病人應先與醫師充份溝通，並注意平日的身心保健，才能控制病況，維持良好生活品質。

外用藥	照光	口服藥	注射針劑
<ul style="list-style-type: none"> • 保濕劑 • 類固醇 • 維生素A酸 • 維生素D • 免疫抑制劑 • 避免濫用 	<ul style="list-style-type: none"> • 紫外線UVB • 紫外線UVA + 口服或浸泡補骨脂內酯 (psoralens) • 副作用: 曬傷 • 保護眼睛避免白內障 	<ul style="list-style-type: none"> • Methotrexate 副作用: 肝功能異常等 • 環孢黴素 (cyclosporine) 副作用: 腎功能異常等 • 維生素A酸 • 類固醇 	<ul style="list-style-type: none"> • 生物製劑 • 副作用: 感染 • 價格昂貴、健保給付規範嚴格

圖、治療乾癬的方式