

異位性皮膚炎

異位性皮膚炎又稱異位性濕疹，是先天遺傳的過敏體質再加上後天環境過敏原的接觸所造成。異位性皮膚炎是一種慢性，而且會反覆發生，奇癢無比的皮膚炎反應。它是一種皮膚的過敏反應，然而以科學的觀點，又可分為過敏性(外因性)的及非過敏性(內因性)的形態。前者大約佔 70-85%，主要是與外在的過敏原來誘發疾病的症狀，而後者既名為內因性，也就是找不出特定的引起過敏的原因，這部分的病人大約佔 15-30%，但無論那一種型態，臨床症狀倒是相同的。

將近 9 成的異位性皮膚炎在 5 歲以前便開始產生症狀，隨著年紀的增長，症狀漸漸改善。然而外因型的異位性皮膚炎，將來有 3~6 成的機率會發展成呼吸道的敏感或氣喘，而內因型的異位性皮膚炎但較不會有此演變。

一、異位性皮膚炎的特徵：

如何正確及早診斷異位性皮膚炎，非常重要，診斷異位性皮膚炎有以下幾個重點：

(一) 必要診斷條件：

1. 皮膚搔癢
2. 慢性並且反覆的溼疹發作
3. 符合年紀的典型皮膚表現(從急性到慢性的變化都有)(如小時一開始從頭部開始，長大後好發在皺摺處)
4. 家族過敏性體質，如氣敏過敏性鼻炎，異位性皮膚炎等。

(二) 重要的特徵

1. 年紀小即發病
2. 有家族過敏史包含氣喘，過敏性鼻炎，免疫球蛋白 IgE 升高等
3. 皮膚乾燥

(三) 相關的特徵：

1. 白色劃紋症，血液回流時間延長
2. 皮膚毛孔角化，手掌橫紋表現，或是有類似魚鱗癬等皮膚表現
3. 眼睛或眼周的變化，如過敏型黑眼圈等
4. 其它局部的皮膚變化，如癢疹，慢性溼疹，口部及耳朵附近的發炎變化。排除其它皮膚病變，包含接觸性皮膚炎，脂漏性皮膚炎，疥蟲，乾癬，藥物疹，膿痂疹，先天性皮膚疾病魚鱗癬，皮膚淋巴瘤，鋅缺乏症，等等其它和異位性皮膚炎可能有相關的表現包含有尋常型魚鱗癬，毛孔角化，錢幣型溼疹，及白色糠疹等

5. 皮膚外觀：每個人身上的外觀特徵可能不一樣，通常會有鱗狀及發炎性(紅及腫脹斑點)，容易發生在肘彎和膝蓋後方，嚴重時甚至全身都有。疹子出現前會開始搔癢，而不是長出疹子後才會產生搔癢，長期的抓癢會使皮膚變粗糙而失去光澤，疹子的變化由紅色逐漸轉變成褐色。
6. 病患自覺：無法忍受的癢、疼痛的水泡、刺痛甚至會脫皮或關節處變難以彎曲。

二、治療

(一) 避開過敏原：

1. 如果對寵物過敏，最好的解決方法是不要養寵物。
2. 如果對花粉過敏，在花開季節要儘量減少外出。在室內則窗戶關上，改用冷氣或裝空氣濾淨器保持屋內的涼爽。
3. 如果對塵蟎過敏，臥室內的地毯及窗簾，需經常換洗，最好採用百葉代替窗簾。每兩週以約 55°C 熱水清洗床單及被單。
4. 如果對黴菌過敏，避免走進地下室，臥室需有陽光照射。
5. 對於食物過敏的人，了解你對何種食物過敏，不要吃可能會引發出疹，或使人疹子惡化的食物。
6. 不要穿羊毛製的衣服，因羊毛纖維會刺激皮膚。
7. 避免穿著粗糙的布料所製成的衣物，改穿舒服、寬鬆的棉質衣物。
8. 去除會與皮膚摩擦的衣物標籤。
9. 腳如有濕疹，要改穿皮革材質所製成的鞋子。
10. 使用清潔用品時，要帶上橡膠手套。
11. 避免吸入煙霧。

(二) 注意天氣變化：

1. 天氣太熱或太冷，儘可能留在室內。
2. 防止「冬季搔癢」的最佳方法是規律地塗抹保濕劑。

(三) 異位性皮膚炎的誘發因子：

造成異位性皮膚炎症狀的原因其實與基因、環境及免疫系統都有連帶關係，最常見的誘發因子莫過於食物，蛋、牛奶、花生、大豆、麥、魚及堅果是最常見的七類食物，而空氣中的過敏原並不是只與氣喘有關，減少室內塵蟎的存在也可減輕症狀，至於動物的皮膚與蟑螂等過敏原與異位性皮膚炎的因果關係則需更多的科學證據，其他一些環境中非過敏原的刺激因子也會誘發異位性皮膚炎。例如泡熱水、用菜瓜布刷洗身體，雖有短暫有止癢的感覺，但確會適得其反。流汗也是

一種刺激因子，所以當然建議穿棉質、透氣的衣服減少被刺激的機會。心理因素也不能忽略，有異位性皮膚炎的小朋友，因為癢而睡不好，因為癢而在晚上不自覺的搔癢，這些不僅讓異位性皮膚炎更惡化，也因睡得不安穩而影響日常的行為。焦慮及壓力的確會使身體分泌更多的發炎或引起癢感的物質。

(四) 異位性皮膚炎的處置：

要完全控制異位性皮膚炎需要多面向的處置，包括皮膚保濕，藥物治療以及去除誘發惡化的刺激物。

1. 皮膚保濕：

異位性皮膚炎的病人皮膚區缺乏了一層屏障，更容易造成水分的流失，更易造成皮膚微細的裂縫，也是造成過敏原或刺激物易侵入之處。其實可用微溫的水浸泡 20 分鐘，之後不要用力擦乾，而是輕微拍乾，再塗抹保濕乳液，可保持皮膚的水分也可修復皮膚的角質層。做好保濕也可增加外用類固醇藥膏吸收的效果。對於極嚴重的部位可使用濕紗布覆蓋持續保濕，並塗上保濕乳液。

2. 類固醇藥膏：

其實類固醇一直是非常重要的抗發炎藥物，只是背上了類固醇的盛名之累，而使大眾聞知色變。類固醇藥膏除了治療急性期的皮膚症狀，有些新的研究也建一星期兩次塗抹在好發濕疹的部位也可達到長期控制的目的。類固醇藥膏一強度可分七個等級，除了有些部位已慢性苔癬化可用較強的局部類固醇藥膏，長期而言還是要靠保濕及低強度的類固醇藥膏來維持治療。

3. 避免接觸過敏原

環境的控制來避免空氣中的過敏原也是全方位治療異位性皮膚炎重要的一環，這些改善過敏原的方式都是老生常談。許多病人也根據建議換了防蟎寢具，用了除濕機、空氣清淨機等等，也儘量不用布製品的家飾，但症狀卻不見改善。但據統計，只有 10% 的病人會完全依照建議來避免過敏原，畢竟要持續減少過敏原，不僅花錢費時，同時改變了我們的生活型態，但確有很多研究證據顯示其與異位性皮膚炎有連帶關係，找出誘發因子只是個起點，持續的衛生教育更需加把勁。

4. 皮膚感染

異位性皮膚炎的皮膚上常會有金黃色葡萄球菌感染，而金黃色葡萄球菌會產生超抗原更易與皮膚細胞結合而造成症狀惡化。必要時或

皮膚有細菌感染時應配合使用對抗金黃色葡萄球菌的抗生素，局部感染也可用抗生素藥膏塗抹。另外異位性皮膚炎的皮膚也會受病毒如疱疹病毒的感染。而造成瀰漫性奇癢的小水泡，這些小水泡甚至會出寫這些小水泡甚至會出血，結痂。有時也會被誤認為是金黃色葡萄球菌的感染。若懷疑為疱疹病毒感染，可暫停局部類固醇藥膏，並開始用抗病毒藥物。

三、治療新曙光：

長期以來對於異位性皮膚炎沒有更有效，更新的治療方式。難得在前幾年經由多年的臨床試驗結果，終於有新的非類固醇，專門治療異位性皮膚炎的藥膏上市，一為『普特皮』，一為『醫立妥』。這類藥膏至少安全，並不會如類固醇藥膏造成皮膚變薄或全身吸收，而且有實證顯示其臨床效果。報告顯示使用三天的普特皮便可減少癢感，只是剛用時皮膚有稍微灼熱感，一星期便會消失，千萬不要因此而停止用藥。對於異位性皮膚炎，保濕是絕對的需要，對類固醇藥膏不必因不知而恐慌，而是更瞭解這類的藥物。對於新的藥物不只期待，更要瞭解及觀察，但也別忘了遵循傳統的建議治療。

四、結語：

異位性皮膚炎是一種慢性的疾病，因此如何學習好好照顧皮膚是非常重要的，避免會惡化異位性皮膚炎的狀況，配合醫師接受適當的治療，才能好好控制病情。