



異位性濕疹 (ATOPIC ECZEMA)

這份須知的目的是什麼？

這份須知是用來幫助您進一步瞭解異位性濕疹。它為您解釋異位性濕疹是什麼、其感染途徑、治療方法以及如何能查詢更多相關資訊。

異位性濕疹是什麼？

異位性濕疹是皮膚的一種發炎症狀。「異位性」一詞是用來表示濕疹、氣喘、季節性鼻炎及花粉熱等病症，這些疾病通常都和遺傳有關。「濕疹」這個詞是用來表示皮膚上層的改變，包括紅斑、水泡、滲液、痂皮、鱗屑、硬皮的症狀，以及有時出現色素沈積的情形（然而這些改變不一定會同時出現）。「濕疹」和「皮膚炎」二詞可互換，也有相同的意思，因此「異位性濕疹」和「異位性皮膚炎」指的是相同的病症。為了說明方便，本須知在本文使用「異位性濕疹」一詞。

異位性濕疹是男女都可能得的，它通常在嬰孩出生後的頭幾週或頭幾個月出現，最常見於孩童，至少有 10%的嬰兒在成長階段都會受到它的影響。它通常在童年時期消失，不過也可能持續到成人階段或是在青少年時期或成年早期復發。它有時也可能在成年期才第一次發生。

異位性濕疹是如何引起的？

其引發原因至今尚不明確。異位性疾病的發病傾向常常是會遺傳的（見下文），且是基因組成的一部份。異位性濕疹患者的皮膚無法有效阻絕外界物質，因此刺激物和致敏物質會進入其皮膚，並可能導致皮膚變乾和發炎。異位性濕疹是不會傳染的。

異位性濕疹會遺傳嗎？

會。異位性濕疹（以及氣喘和花粉熱）通常是會遺傳的。若父母中有一人或兩人有濕疹、氣喘或花粉熱，則他們的小孩就更可能會有相同的病症。此外，這些病症通常會經由遺傳而更加明顯：也就是說，有些家族的大部分成員會患濕疹，而有些家族則會特別遺傳氣喘或花粉熱。

異位性濕疹的症狀是什麼？

其主要症狀是發癢。發癢時的搔抓動作可能引起皮膚上的諸多變化。發癢情況嚴重時可能會干擾睡眠，並使患者疲憊且易怒。

異位性濕疹長什麼樣子？

異位性濕疹可能影響皮膚的任何一個部位（包括臉部），但它最常見於手肘和膝蓋的內側，以及手腕和頸部（*屈側狀*）。異位性濕疹其它常見的外觀包括分散的錢幣型發炎部位（*盤狀*），以及無數小的毛囊疹（*毛囊狀*）。

若您患有異位性濕疹則皮膚可能又紅又乾，抓痕和流血也很常見。當濕疹在高發期時（在「爆發」期），您的手腳可能會冒出小水泡，或是受影響的皮膚可能會變得濕潤且滲水。重複搔抓的部位，其皮膚可能變厚（此過程稱為*苔蘚化*）並且變得更癢。

異位性濕疹的爆發原因是什麼？

- 患者的環境中有許多因素都能導致濕疹加劇，包括高溫、灰塵和接觸如肥皂或洗衣粉等刺激物
- 身體不適：例如感冒會使濕疹爆發
- 病菌或病毒感染會使濕疹加劇。病菌感染（常為一種稱為金黃色葡萄球菌的病菌）會使感染部位的皮膚變黃、結痂且發炎，還可能需要以抗生素治療。引起唇疱疹的病毒感染（單純性疱疹病毒）可能導致疼痛難耐且大面積的（時而危險的）濕疹爆發，還可能需要以抗病毒藥錠治療
- 乾燥的皮膚
- 壓力也可能引發濕疹

異位性濕疹能如何診斷出來？

專業醫護人員（例如：衛生隨訪員、護理師及家庭醫師）通常能透過觀察皮膚狀況輕易診斷出是否有濕疹。然而，有時濕疹在較大的孩童或成人身上會有不同的表現，此時就需藉助醫院專科醫師的診斷。診斷時通常不需進行血液檢查和皮膚測試。有時可能需要取皮膚的拭樣（以無菌棉花棒在皮膚上擦拭）來檢查是否有病毒或病菌感染。

異位性濕疹能治好嗎？

不能，它是無法根治的，但卻能以許多方法控制。大部分有異位性濕疹的孩童在年齡較大時其症狀都有所改善（75%的患者到十幾歲時濕疹就消失了）。然而許多濕疹患者持續會有乾燥的皮膚，並且需要避開肥皂或泡泡盆浴乳等刺激物。濕疹也可能持續至成年期，但適當的治療應能將病情控制好。異位性濕疹對於需要接觸刺激物質的特定工作人士（例如：餐飲服務人員、美髮師或護理人員）則可能較為難治。

異位性濕疹是如何治療的？

您需要專業醫護人員的意見，以取得最適合的濕疹治療及正確的療程。濕疹治療最常見的療法是使用潤膚液和外用類固醇。

潤膚液 (潤膚劑) 患者應每天塗抹潤膚液，以讓皮膚外層能隔離環境中的刺激物。皮膚越乾則越需經常塗抹潤膚液。許多產品可供選擇，它們各有不同的滋潤度，選擇您愛用的潤膚液是很重要的。在泡澡或沖澡時也建議使用潤膚液。另可選用有抗菌成分的潤膚液，它在病患有重複感染問題時特別有用。

外用類固醇乳膏或軟膏 此類軟膏可在濕疹發作時緩解發紅和發癢的症狀。它有不同的強弱分級 (低、中、高和超效)，醫師會告知您要使用何種等級的藥膏、該塗抹何處以及該使用多久。

外用類固醇若使用不當 (太強或太久) 則可能會導致皮膚變薄等副作用，但若使用正確 (以強度剛好的藥來緩解濕疹的爆發，並在症狀好轉時停用或降低強度) 則十分安全。不同的醫師對於何時該停用外用類固醇有不同的看法：有些會建議立即停用，有些建議逐漸降低類固醇製劑的強度，有些則建議在濕疹症狀緩解後的幾週斷斷續續「維持用藥」。

大致來說，較弱的外用類固醇應使用在皮膚特別薄的地方，如臉部、眼瞼和腋下，而較強的類固醇可使用在其他部位。

抗生素及抗菌藥 若您的濕疹開始變濕、滲水並結痂，則可能表示它發炎了，此時則需要服用一個療程的抗生素。抗菌藥單獨擦在皮膚上或是與潤膚藥品併用時能有效抑制病菌生長，不過其中一個副作用是它可能會刺激皮膚。

外用免疫抑制劑 (鈣調磷酸酶抑制劑) 有些異位性濕疹患者在使用普特彼 (*tacrolimus*) 軟膏和醫立妥 (*pimecrolimus*) 乳膏等鈣調磷酸酶抑制劑 (算是很新的藥) 時，能有效減少皮膚的炎症反應。這類藥物不是類固醇，因此不會使皮膚變薄，也不會有外用類固醇會引起的副作用。其最常見的副作用是塗用時有刺痛感，但此感覺一下就會消失。此藥物可能增加皮膚感染的風險，因此不應直接塗抹於已被感染的皮膚上。此藥物也可能會增加皮膚癌的風險 (至少理論上而言)，因此不應長時間塗抹於陽光會曝曬到的部位上，也不應在進行紫外光治療時使用。

抗組織胺劑 醫師可能會建議您使用抗組織胺藥錠，此藥對某些患者有幫助。服用後會讓人想睡的抗組織胺劑（例如：氯苯那敏和羥嗪）也許能幫助緩解異位性濕疹的發癢症狀，然而長期使用此藥則其療效會減弱。

繃帶（敷料） 使用帶有敷藥的繃帶有時對濕疹很有幫助，因為繃帶有舒緩效果並能實際阻止患者抓癢。「濕敷法」則是使用涼繃帶，它有時能暫時緩解症狀。若皮膚受到感染，要使用敷料時則需適當的藥物。醫師或護理師會指示您應使用何種敷料。

紫外光 紫外光治療對有些慢性濕疹患者有效，此療法通常會在專科醫院進行，並在皮膚科醫師的監督下執行（請參見英國皮膚科醫師協會關於光療法的病患須知）。

較強的藥物 患有嚴重或大面積異位性濕疹的病患有時需要更強的藥物。這些藥物會降低免疫系統能力，因此一般要在專業醫護人員的嚴密監控下使用。

- **口服類固醇**（通常為去氫氫化腎上腺皮質素）有時在濕疹嚴重爆發時會被短暫地使用：其效果良好，但不宜長期使用以免產生副作用
- **免疫抑制劑**
- **環孢素**

此類藥物的詳細資訊可在英國皮膚科醫師協會所製作的病患須知中找到（www.bad.org.uk/public/leaflets/）。

中藥治療 這是一種替代療法，它可能對濕疹有所幫助，不過由於藥草的成分是不受管制的，醫師也許不會建議您使用中藥。此外，記錄也顯示有些中藥可能會導致肝臟發炎。

不建議使用以下治療：

- 「天然」的草本乳膏，由於此類乳膏可能會引發刺激和過敏反應。因此不建議塗抹在破損和發炎的皮膚上。
- 月見草油，由於未有證據顯示它有實際療效，因此不再建議使用它。

過敏及異位性皮膚炎

異位性患者通常伴有過敏情況，如對貓、狗、花粉、青草或室內塵蟎過敏。接觸這些過敏原通常會導致花粉熱或氣喘的症狀，而不是引發濕疹。不過在接觸過敏原之後也可能引發風疹（蕁麻疹），風疹就可能引起濕疹發作。

- **室內塵蟎** 異位性濕疹患者最常見的過敏就是對室內塵蟎過敏。減少室內灰塵（尤其是客廳及臥室）可能對控制濕疹有所幫助。
- **食物過敏** 異位性濕疹患者對食物較容易過敏。當過敏情況產生時，患者的症狀通常很明顯。此時，嘴唇和眼瞼可能發腫，也可能產生紅疹，或在食用致敏食物（通常為蛋、牛奶及其他奶製品、小麥、堅果和魚類）之後在口腔立即產生刺激反應。然而這些過敏原仍鮮少導致濕疹，因此食物過敏測試在診斷異位性濕疹時並非常規檢查項目之一。在小部分異位性濕疹的患兒中，避免特定食物（在進行適當的檢查後）可能對控制濕疹有所幫助。攝取健康均衡的飲食很重要（尤其對兒童），因此不應在未經醫師或營養師的建議下就決定不吃某些食物。
- **乳膠（橡膠）過敏** 此類過敏在異位性患者中較常見，其症狀可能很輕微（在接觸橡膠製品後只出現皮膚發癢的情況），也可能較為嚴重（需要就醫治療）。若您對乳膠過敏，則可能也會對某些食物（例如：奇異果、香蕉、馬鈴薯或蕃茄）過敏。乳膠過敏不容忽視，若您認為自己有這類過敏則請告知您的醫師。
- **「接觸」過敏** 也就是對異位性濕疹乳膏或軟膏過敏。若使用治療藥物之後皮膚似乎更為惡化，則請告知您的醫師（請參見英國皮膚科醫師協會關於接觸性皮膚炎的病患須知）。

我該怎麼做？

- 盡量常常潤膚，最多可每日 6 次。簡單、無味的潤膚液最好。這是您皮膚護理最重要的一個步驟。
- 用肥皂替代物清潔身體。盡量避免使用肥皂、泡泡盆浴乳、沐浴乳和洗衣精。
- 若有可能接觸刺激物品，請戴上手套來保護雙手。

- 游泳後徹底沖澡，並在擦乾身體後塗抹充足的潤膚液。
- 穿著舒適的衣物（如棉質衣物）並避免皮膚直接接觸到羊毛衣物。
- 盡量忍住不要抓癢。抓癢雖然能一時減輕發癢的感覺，之後卻會讓皮膚更癢。另外請將潤膚液推塗到發癢的皮膚上。
- 避免接近正在長唇疱疹的人士。
- 不要豢養顯然會使您過敏的寵物。

我如何能取得更多關於異位性濕疹的資訊？

英國濕疹協會 (*National Eczema Society*), Hill House, Highgate Hill, London N19 5NA www.eczema.org

英國 NICE 指引 (*NICE Guidance*) : www.nice.org.uk/CG057

英國健保局對於異位性濕疹的系統性回顧 (*The NHS systematic review of atopic eczema treatments*) : www.ncchta.org/execsumm/summ437.htm

其它有用的網站還有：

www.nlm.nih.gov/medlineplus/eczema.html
www.aad.org/pamphlets/eczema.html
www.dermnetnz.org/dermatitis/atopic.html

此須知旨在提供相關主題的正確資訊，且它是英國皮膚科醫師協會代表們的一致看法：然而其內容可能有時與患者醫師的意見稍有不同。

英國皮膚科醫師協會

病患須知

2004 年 8 月製作

2009 年 4 月更新