

# 濕疹

濕疹(或稱異位性皮膚炎)常造成皮膚紅癢，好發於兒童但也會發生於各個年齡層。濕疹的病程往往是慢性且反覆發生的，也常常伴隨氣喘和其他過敏性的疾病。

濕疹目前無法治癒，但是有些療法和自我照護可以舒緩搔癢和濕疹反覆發生。例如，避免使用鹼性肥皂、時常保濕皮膚、使用乳液和軟膏。

## 症狀

- 皮膚乾燥
- 皮膚搔癢，晚上較嚴重
- 紅色到棕灰色的病灶，好發於四肢、頸部、胸部上半、眼皮、手肘和膝蓋彎曲處，嬰兒好發於臉部和頭皮。
- 皮膚小凸起，若抓破可能有滲出液和結痂。
- 皮膚變厚、破皮、脫皮
- 搔抓時皮膚敏感、腫脹

濕疹常發生在5歲以前，可能持續到青少年或成人時期。部分人會反覆發作，或多年才發生一次

## 病因

一般健康的皮膚有保濕和保護的功能，濕疹和基因變異有關，影響皮膚的正常功能而容易被環境因子、過敏原和刺激物觸發。對部分的兒童，食物過敏也可能導致過敏。

## 危險因子

濕疹的主要危險因子和個人與家族有濕疹、過敏和乾草熱的病史有關。

## 併發症

- 過敏和乾草熱

超過一半的有濕疹病史的兒童在13歲左右會併發氣喘和乾草熱。

- **慢性搔癢與脫皮**

神經性皮炎一開始會有一塊搔癢的皮膚，去抓時會更癢，如果持續去抓，會導致**皮膚脫色、增厚、皮革化**。

- **皮膚感染**

持續去抓皮膚會破壞皮膚的屏障，**增加細菌病毒(如單純疱疹病毒)感染的機會**。

- **手部刺激性皮膚炎**

手部常潮濕並使用**鹼性肥皂、清潔劑、消毒水**的人常見。

- **過敏性接觸性皮膚炎**

有**濕疹病史**的人更容易發生。

- **睡眠問題**

**搔癢**的問題導致睡眠品質不佳。

## **預防**

每天濕潤皮膚至少兩次，可以使用合適的**乳膏、軟膏、乳液**等，凡士林可以塗在**嬰兒的皮膚**上，避免濕疹發作。

避免觸發濕疹的因子，常見的因子包括**汗液、壓力、肥胖、肥皂、清潔劑、灰塵、花粉**。

嬰兒和兒童可能因為特定食物發作，包括**蛋、牛奶、大豆和麥子**。

避免洗太久的澡，縮短洗澡的時間至**10到15分鐘**並避免太燙的水。

**漂白水**泡浴可以減少皮膚細菌並避免濕疹發作，半杯的漂白水加入150公升的浴缸，每周**不要洗超過2次**。

選用**中性的肥皂**，除味肥皂和殺菌肥皂會移除更多人體自然的油脂並使皮膚乾燥。

## **診斷**

濕疹一般**不需要實驗室檢查**，通常藉由身體檢查與病史即可診斷，另外貼膚測試可以用來排除其他皮膚疾病。若懷疑一些食物會造成兒童起紅疹，也應該告訴醫生。

## 治療

濕疹可能是持續發作的，須嘗試用各種治療並用數月數年的時間控制。若無法自行控制，需要就醫治療。

- 藥物

含類固醇的乳膏或軟膏可以控制搔癢並幫助皮膚修復，在濕潤皮膚後可以直接塗抹，過量使用類固醇可能使皮膚變薄。

- 濕式包紮

對嚴重的濕疹來說一個有效、強效的治療方式，使用局部類固醇和濕潤的紗布包裹病灶。

- 光療法

使用在局部類固醇無效或迅速復發的病人，從曝曬自然陽光到使用人工的紫外線 A 和窄頻的紫外線 B 併用藥物治療。但長期使用光治療有害，包括皮膚衰老，增加皮膚癌的風險，所以光治療少用在兒童且不宜用在嬰兒。

摘譯自美國梅約診所文章