



胎毒不是毒？

談妊娠身癢

文·圖／中醫婦科 主治醫師 謝淑鳳

「**醫**師，我又沒有蕁麻疹，懷孕之後也很注意飲食，不敢亂吃東西，為什麼會突然起這些疹塊？」

在少子化的社會，懷孕生子是兩個家族的大事，使得準爸爸準媽媽小心翼翼，稍有風吹草動都會引起長輩們的關切。尤其是準媽媽要應付身體的變化，照顧自己也變成一項重責大任。如果好不容易平平安安度過了7、8個月，卻在身上冒出了搔癢難忍的紅疹、斑塊，有些準媽媽便會自責是不是亂吃東西過敏了？

其實這是老一輩所說的胎毒，在中醫稱為「妊娠身癢」，對應現代醫學的妊娠皮膚病（Dermatoses of pregnancy），指的是在妊娠期或產褥期發生的皮膚病，其實並不是毒，真正的發生原因尚不清楚。其中最常見的為「懷孕搔癢性蕁麻疹斑症」（Pruritic urticarial papules and plaques of pregnancy 簡稱PUPPP），古稱「Toxic erythema of pregnancy；妊娠毒性紅斑」，可見在過往科學不發達的年代，不論中西方都認為這是一種「毒」。

妊娠皮膚病的種類及原因

● 懷孕搔癢性蕁麻疹斑症（圖1、圖2）



圖1：發生在腹部妊娠紋處的懷孕搔癢性蕁麻疹斑症，肚臍周圍較少（引用自Dermatology and pregnancy, An Bras Dermatol. 2005;80(2):179-86.）

好發部位通常從腹部妊娠紋處開始，肚臍周圍較少見，可擴散至四肢，通常不侵犯臉及手掌、腳掌。紅斑周圍常有白色暈圈。發生率大約是每160-300名孕婦中有1位，約3/4是初產婦。多胞胎妊娠有8倍的發生率，可能原因是腹部皮膚伸張較多與較高的荷爾蒙，但真正的病因仍不清楚。部分學者認為，是因皮膚過度伸張造成結締組織傷害使



圖2：懷孕搔癢性蕁麻疹斑症，紅斑周圍有白色暈圈（引用自UptoDate）

得抗原暴露，而引起免疫反應；也有學者在母親皮膚病灶中發現有胎兒DNA存在，認為是母親對胎兒抗原產生的免疫反應。

懷孕搔癢性蕁麻疹斑症（PUPPP）對胎兒不會造成影響，因此治療是以止癢為主。多數病人在生產後，症狀即自動緩解，少部分在剛生產完可能變嚴重，但到產後第15天之後，多能痊癒。

除了PUPPP外，妊娠皮膚病還包括妊娠性類天疱瘡（Pemphigoid gestationis）、妊娠癢疹（Prurigo of pregnancy）、搔癢性毛囊炎（Pruritic folliculitis）等。要特別注意的是必須排除膿皰型乾癬及膽汁鬱積所造成的皮膚癢疹，因為這兩種疾病會引起孕婦和胎兒較嚴重的後遺症。

● 妊娠性類天疱瘡（圖3）

妊娠性類天疱瘡又稱妊娠皰疹，發生率約1/1700-50000，病灶的特徵是癢疹伴隨水泡，從軀幹開始尤其是肚臍周圍，之後擴散至手足，較少侵犯臉部及黏膜。治療以症狀緩解為主，選用類固醇類外用藥膏或是需要



圖3： 妊娠性類天疱瘡（引用自UptoDate）



圖4： 發生在肢體伸側的妊娠癢疹，伴有表皮的缺損（引用自<http://cytoderm.blogspot.com/>）



圖5： 搔癢性毛囊炎（引用自 *Dermatology and pregnancy, An Bras Dermatol.* 2005;80(2):179-86）

加上口服抗組織胺。少部分會引起胎兒生長的問題，須與醫師配合追蹤。

● 妊娠癢疹（圖4）

妊娠癢疹發生率次於懷孕搔癢性蕁麻疹斑症，約為1/300-450，好發的位置在軀幹與四肢的伸側，病灶特點為叢聚性的紅疹或結節，常有表皮的缺損。

● 搔癢性毛囊炎（圖5）

搔癢性毛囊炎，顧名思義是在毛囊發生的丘疹或膿疱，通常出現在軀幹，少部分患者會擴散到四肢。

懷孕搔癢性蕁麻疹斑症、妊娠癢疹、

搔癢性毛囊炎有時在臨床上難以區分，常常會合併討論，幸而這些症狀通常在生產後會自行緩解，所以在產前治療是以症狀緩解為主，選用低至中效價類固醇類外用藥膏，或視需要加上口服抗組織胺，若仍不能改善，則須考慮口服類固醇，極少數病例甚至必須提早生產。

中醫治妊娠身癢的方法

「癢」在中醫理論多由風、濕、熱、蟲所引起。「妊娠身癢」指孕婦出現與妊娠相關的全身或局部皮膚搔癢，也包含膽汁鬱積



圖6： 荊芥



圖7： 防風



圖8： 白蒺藜（刺蒺藜）

所致的搔癢。要瞭解妊娠身癢，必須先瞭解懷孕對婦女生理及病理的影響。

《沈氏女科輯要箋正》云：「妊娠病源有三大綱：一曰陰虧，精血有限，聚以養胎，陰分必虧。二曰氣滯，腹中增一障礙，則升降之氣必滯。三曰痰飲，人身臟腑接壤，腹中遽增一物，臟腑之機括為之不靈，津液聚為痰飲。」可見陰血虧虛、氣滯、易生痰飲，是妊娠病發生的條件和基礎。

妊娠身癢的發生，有兩個主要原因，其一，平素陰血偏虛，懷孕後陰血聚以養胎，陰血虧虛加重，血虛生風化燥，肌膚失於濡養，表現在外則多見皮膚乾燥或者疹色偏淡；其二，胎兒阻滯氣機，氣機不暢，出現水濕內停，鬱久化熱，濕熱鬱於肌膚，造成皮膚搔癢甚至出現紅疹、膿皰。

針對這兩類的病患，衍生兩種治療方向，配合常用具有止癢功能的藥物，如荊芥（圖6）、防風（圖7）、白蒺藜（圖8）、白蘚皮（圖9），體質和症狀同時處理，可以減輕西藥使用的劑量，也是準媽媽的一項選擇。



圖9：白蘚皮

1. 陰虛血燥者，治以養血祛風、滋養肝腎

常用方藥如消風散、當歸飲子、四物湯、當歸、何首烏、荊芥、防風、白蒺藜、女貞子、旱蓮草等。

2. 濕熱內蘊者，治以清熱祛濕

常用方藥如茵陳湯、甘露消毒丹、黃柏、黃連、牡丹皮、苦參、紫草、白蘚皮等。

除了內服藥之外，中藥煎湯外洗也可減輕癢感。用苦參8錢、地膚子5錢、蛇床子5錢、黃柏3錢、蟬蛻3錢（圖10），先將藥材用清水浸泡30分鐘，再煮沸30分鐘，用來擦洗皮膚。因為孕婦泡澡會可能增加孕婦與胎兒心率，過熱的水溫也會加重皮膚搔癢，因而不建議用來泡澡。

孕婦生活起居應注意事項

飲食應以清淡為主，忌辛辣、魚腥、菸酒、肥膩、咖啡製品。食材以新鮮為主，少吃醃製食品。注意休息及情緒壓力調節，家人更應多加體諒孕婦的不適，給予心理支持，因為心理因素也會影響人對刺激的敏感度。此外，孕婦的指甲應修剪平整，避免不知不覺抓破皮膚。☺



圖10：中藥外洗止癢方