



天熱猛飆汗 異位性皮膚炎大暴走

文／皮膚科 主治醫師 吳伯元

「**醫**生，我皮膚好癢喔！是不是得了異位性皮膚炎？」在診間常常有病人這樣問我。隨著醫學常識傳播的發達，很多人從媒體看到或聽到「異位性皮膚炎」這個名詞，加上皮膚病灶對一般人來說委實不易分辨，因此常常會自行「對號入座」。

異位性皮膚炎的定義

事實上，異位性皮膚炎是有定義的。首先，異位性皮膚炎最大的特徵就是癢與皮膚疹子好好壞壞，除此以外，通常還會伴隨家族或本人的過敏史（如：氣喘、過敏性鼻炎、異位性皮膚炎），以及幼兒時期臉部或屈側病灶，或成人期的伸側病灶，惟有符合以上5項中至少3項，才能考慮是異位性皮膚炎。

隨著年紀增長，許多異位性皮膚炎病人的皮膚狀況會慢慢改善，但是有些人到了青少年階段還是沒有好轉。至於哪些患者的皮膚搔癢症狀會持續比較久，目前並無一個很精準的檢驗方式來預測。

夏日運動流汗易惡化

最近有好幾位年輕病患因為病況惡化前來看門診，一問之下，多半都是在打球或去郊外之後造成的，陪同他們就醫的父母親有時還會忍不住加以責備。的確，在打球或戶外活動中，接觸的污垢和一些過敏原，經常會使得原本穩定的皮膚狀況產生變化，發炎症狀更加厲害。因此我通常會提醒患者及家長，處於涼爽有空調的舒適環境中，是避免異位性皮膚炎在夏天惡化的好方法。

不過，青少年喜愛戶外活動及運動是正常現象，應該怎麼做才能兩全其美呢？我的建議是選擇在清晨或傍晚天氣不是那麼炎熱的時候運動，穿棉質衣服，避免尼龍等衣料，再加上勤用毛巾擦汗以及適度的更換衣物，只要確實執行，仍然可以享受運動的樂趣，不必太擔心異位性皮膚炎惡化的問題。

飲食沒必要過度限制

至於飲食方面，正值青春期的異位性皮膚炎患者通常無須限制飲食，只有當症狀嚴重到無法控制，且皮疹發作與食物有非常明



顯的關聯時，才需要飲食控制。一味限制飲食反而會影響成長中病患的營養攝取及造成心理負擔，如果為慎重起見，**減少食用辛辣油膩及容易引起過敏的食物即可，直到病情改善為止。**

至於過敏原測試，異位性皮膚炎患者的免疫球蛋白E雖然通常比較高，但是也有一部分病人是正常的，因此醫師會根據病情及檢驗結果，對真正有需要的病患才會建議做過敏原測試，以免徒增焦慮，對病情改善也未必有幫助。

注意生活細節防發作

此外，患者對於冷熱或周圍氣溫的改變比較敏感，所以生活環境最好避免溫差過大。在清潔皮膚方面，應選用溫和不刺激的清潔用品，之後再適度塗抹成分單純無太多添加劑的保濕乳液，以維持皮膚完整的障壁功能，減少來自外界的刺激。

夏日炎炎，難免心浮氣躁，保持「淡定」的心情，少動怒，讓免疫系統的運作更加順暢，也有助於病情改善。**熬夜狂歡、通宵看電視及長時間使用電腦等，都會使睡眠減少或降低睡眠品質，進而使皮膚病灶惡化，益發搔癢難耐，不可不防。**

莫等症狀失控才就醫

異位性皮膚炎的藥物治療，是以口服抗組織胺為主，再加上局部使用的類固醇藥膏，如果擔心類固醇的副作用，也有非類固醇藥膏可以選用。我們經常看到有些患者因為擔心藥物副作用，平常不好好用藥控制，等到大爆發才來就診，結果需要改用較強的免疫抑制劑才能穩住病情，反而得不償失。

皮膚的慢性病就像我們熟知的高血壓、糖尿病，只要配合醫師指示用藥及養成良好的生活習慣，日子照樣可以過得開開心心。🌿