

乾癬好發季 病人應該怎麼吃？

文／皮膚科 主治醫師 蔡易臻

長期以來，不管是哪方面的皮膚疾病，總有很多病人會問：「醫師，有哪些東西是我不能吃的呢？」由於冬天是乾癬好發的季節，所以在此針對乾癬患者常見的飲食困惑提出解答，希望能對患者有所助益。

Q：服用魚油等健康食品是否能改善乾癬症狀？

A：有人發現日常大量攝取魚油的愛斯基摩人，乾癬發生率極低，但迄今仍無足夠證據顯示這是魚油的功效，或者只是因為

愛斯基摩人很少有遺傳性乾癬的關係。至於維生素，有報告指出服用大量維生素A對改善乾癬會有幫助，但若服用過量也會出現掉髮、皮膚乾燥等副作用。所以乾癬患者是否需要補充魚油、維生素等健康食品，仍備受質疑。

Q：菸酒及肥胖是否易使乾癬惡化？

A：已有強而有力的證據顯示，菸酒及肥胖不但容易使乾癬惡化，肥胖也容易引發心血管疾病。乾癬患者若能戒酒戒菸並適度控制體重，不僅有利於控制病情，也可以讓自己活得更健康，擁有更好的生活品質。

Q：哪些食物可能導致乾癬惡化？

A：乾癬並非一種免疫力下降的疾病，而是免疫力處在被攻擊的狀態之中，所以千萬要避免服用會增強免疫力的健康食品（如：靈芝、巴西蘑菇、冬蟲夏草、金針菇、蜂膠等），以免使乾癬惡化。每個人的體質不同，患者一定要重視自己的生活經驗，如果發現每次在食用某種食物之後，乾癬都會惡化，那麼就請避開此一食物。



Q：正在接受口服藥物治療的乾癬患者，飲食上該注意哪些問題？

A：如果正在服用環孢靈素（cyclosporin），建議避免食用葡萄柚汁以免影響藥物吸收。如果正在服用滅殺除癌錠（methotrexate），建議可以多攝取含有葉酸的食物，例如綠葉蔬菜、動物肝臟等。根據中醫文獻，乾癬患者要少吃油炸、辛辣刺激、高油脂類的食物，食物烹調方式以蒸煮為宜。在乾癬急性期，宜食用具有滋陰涼血效果的食物，如：冬瓜、絲瓜、黃瓜、綠豆粥等。到了乾癬消退期，建議食用清熱潤燥的食物，例如用糙米代替白米，多吃些豆類、木耳、銀耳、百合等。

必須提醒大家的是，乾癬並非單純的皮膚病，而是一種全身性發炎的疾病。除了皮膚，它還會攻擊關節等處，甚至可能引發心血管問題，並且除了食物以外，情緒、壓力、氣候、藥物、感染等因素，均可能影響病情。

每個人的體質不同，再加上至今沒有強而有力的研究證據來支持「乾癬飲食上的禁忌」，因此無論是接受中藥、西藥治療或服用健康食品，都應尋求專業醫師的建議並和醫師詳細討論，才能吃得健康又安心。☯

