

★疾病介紹【異位性皮膚炎】

異位性皮膚炎是一種反覆發作的過敏性皮膚疾病，與基因遺傳及環境因素有很大的關係，好發於嬰、幼兒，不會傳染。罹患異位性皮膚炎的小朋友通常會合併出現過敏性鼻炎、氣喘、過敏性結膜炎等。

皮膚科醫師對異位性皮膚炎的診斷經常會遵循以下四大原則：

一、會癢

二、反覆性濕疹

三、典型分佈位置，對大小孩而言通常指的是指皮膚皺摺處，例如脖子、手窩或是腳窩。

四、家族過敏性體質，如氣喘、過敏性鼻炎，異位性皮膚炎等，有的時候也包含過敏性結膜炎。但是蕁麻疹、食物過敏、藥物過敏不包含在內。

如果你的症狀與病史四個條件都符合，那你應該就是異位性皮膚炎。如果只有三個那你很有可能是異位性皮膚炎，如果只有兩個那機會就更少一點，還要看你有沒有其他症狀。

異位性皮膚炎的四個進程：千萬不要把異位性皮膚炎想得太簡單，以為只是「過敏」而已。事實上異位性皮膚炎牽扯到四個重要的步驟，一步一步的惡化，才演變成你我所看到的現狀。

第一個步驟：屏障破壞。

第二個步驟：細菌滋生。

第三個步驟：過敏物質入侵。

第四個步驟：大發作。

異位性皮膚炎最大的特徵就是癢，尤其睡覺時，常因癢而無意識搔抓，導致發炎，增加傷口感染的機率，嚴重時甚至要住院治療。由於皮膚常處於慢性發炎，外觀乾燥、脫屑，變黑、紋路變多，急性時傷口還會有滲出液，流湯流水，影響睡眠品質和情緒，也是異位性皮膚炎難纏之處。棘手的是，異位性皮膚炎是種慢性、反覆的皮膚疾病，無法「藥到病除」，正因如此，對於患者和家人來說，除了解異位性皮膚炎的致病機轉，尋找更好的治療方式之外，更要避免觸發過敏、預防感染，才能回歸輕鬆自在的生活。

對抗異位性皮膚炎，有四個戰術，分別為：

1. 消滅皮膚上的壞細菌群：

消滅皮膚上金黃色葡萄球菌的方法有三種：**擦抗生素藥膏、泡抗菌藥水澡，或者口服抗生素。**

2. 減少發炎，避免白血球太過亢奮，而產生自體免疫。
3. 利用外來塗抹乳霜乳膏保濕，提供暫時的保護屏障。

塗抹乳霜乳膏不只是為了保濕，更重要的是提供粗糙的皮膚一層保護膜，阻擋外來的

細菌、內在誘導物、過敏原，讓肌膚有喘息的機會，慢慢修復已經破壞殆盡的角質層。

如果把角質層比喻為磚塊，油脂就是把磚塊黏著固定的水泥。

保濕防護的重點如下：

- (1)多喝水。
- (2)清水洗澡，不用肥皂，沐浴乳，泡泡浴，洗髮精。除非身上有明顯髒汙，否則清水清洗就可以了。（我家小孩上學之前，幾乎只用清水洗澡洗頭）
- (3)洗澡水溫必須維持在攝氏三十度以下，越涼越好。絕對不可以泡溫泉，除非水溫可自行調整！
- (4)洗澡不要用刷子用力搓洗，把身體保濕的表皮都搓掉了。
- (5)每天勤勞的給孩子擦保濕的乳霜乳膏。保濕乳膏無時無刻都要擦，摸起來粗糙就要擦，理論上大範圍的異位性皮膚，一整罐兩百毫升左右的乳霜，應該在一個月內就使用完畢，沒用完的話，就表示保濕做得還不夠勤快。
- (6)如果同時有在擦藥膏的話，**要先擦藥，過幾分鐘再擦保濕乳霜。**
- (7)給孩子穿棉質的衣服，不要穿貼身毛衣、尼龍衣，或其他會刮傷皮膚質料的衣物。

4. 避開所有內在誘導物與過敏原。

異位性皮膚炎發作的時候，把二十四小時內吃過的所有食物，鉅細靡遺的記錄在一張紙上，記得要包括食物的來源，比如說某一品牌的食物，或某一家菜市場的攤位。然後將這張紙放在抽屜裡，下次萬一又再過敏，就再記錄一次，並且把上次抽屜裡的飲食記錄單拿出來比對

106. 05 摘自 1. <http://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=73330&page=1>

2. http://www.tpeskin.com.tw/blogmessage.php?blog_id=101

3. [https://www.parenting.com.tw/article/5056810-](https://www.parenting.com.tw/article/5056810-%E9%BB%83%E7%91%BD%E5%AF%A7%E7%BC%9A%E5%A6%82%E4%BD%95%E5%B9%AB%E5%AF%B6%E5%AF%B6%E6%B7%BB%E5%8A%A0%E5%89%AF%E9%A3%9F%E5%93%81/)

[%E9%BB%83%E7%91%BD%E5%AF%A7%E7%BC%9A%E5%A6%82%E4%BD%95%E5%B9%AB%E5%AF%B6%E5%AF%B6%E6%B7%BB%E5%8A%A0%E5%89%AF%E9%A3%9F%E5%93%81/](https://www.parenting.com.tw/article/5056810-%E9%BB%83%E7%91%BD%E5%AF%A7%E7%BC%9A%E5%A6%82%E4%BD%95%E5%B9%AB%E5%AF%B6%E5%AF%B6%E6%B7%BB%E5%8A%A0%E5%89%AF%E9%A3%9F%E5%93%81/)