

# 夏季濕疹 如何對治？

文 / 劉采艷 花蓮慈濟醫院藥劑部主任

**Q：**天氣又熱又悶的，我的皮膚癢個不停，會忍不住抓，不小心又抓破皮？我可以用什麼藥膏來塗嗎？

**A：**濕疹又稱為皮膚炎，是常見的皮膚病之一，症狀是皮膚搔癢、紅腫、有水疱及結痂。臺灣屬於海島型氣候，天氣溫暖又潮濕，當汗水乾掉所留下的鹽分等排泄物堆積在皮膚上，就會刺激皮膚，病人因抓破皮而發炎，就是所謂的夏季濕疹。好發部位則多在腋下、手肘彎曲、耳後、女性乳房下方、甚至陰部、肛門周圍、腹股溝等。在各類濕疹類型中，夏季濕疹是最令人奇癢難受，而且氣溫越高越癢，越癢越抓搔，帶給病人極大的精神負擔。所以，在高溫潮濕的季節，濕疹是應該重視預防的疾病。

但濕疹本身並不是一種疾病，而是由很多外在刺激物，如汗水、化妝品、紫外線等外在因素，或是特定物質造成過敏，而引起的非感染性表皮細胞發炎反應症狀。中醫理論認為，濕疹原因可分為內因與外因。「內因」是指胃腸功能不良，食物不能充分消化吸收，形成濕氣停留在體內，濕氣滯留在皮膚就變成濕疹，也就是「脾濕」。「外因」則是「過敏原」，例如：帶殼海鮮、帶毛水果、動物毛、牛奶、汗水、化妝品、清潔劑、紫外線等。

一旦產生濕疹的症狀，務必先就醫，再由醫師評估及開藥，切勿自行買藥。

## 治療濕疹的藥物種類包括

### (一)潤膚劑

潤膚劑可滋潤皮膚，使皮膚有充足的水分，可以避免皮膚乾燥、痕癢及不適。抓搔時也可以預防抓破皮膚。潤膚劑有不同的劑型，較乾燥的患處可使用油膏 (ointment)，一般皮膚使用乳膏 (cream) 或乳液 (lotion) 即可。潤膚劑的副作用很少見，如果病人能遵照醫師囑咐時間確實塗抹潤膚劑，避免皮膚乾燥，就可以預防濕疹的再次發生。

### (二)類固醇

類固醇可分外用和口服。外用類固醇 (如藥膏)，如：Rinderon-V (臨得隆藥霜)、Topsym (妥膚淨軟膏)、Bestasol (倍達舒乳膏)、Esperson (拭皮爽軟膏)、Elisone (安膚樂軟膏) 等，可減低皮膚發炎的情況，如搔癢和紅腫。類固醇藥膏可分為不同的濃度劑型，醫師會按病人的年齡、患處的嚴重程度、位置及大小去決定藥物的濃度。類固醇藥膏長期使用可能會產生局部性副作用，如皮膚變薄、出現條紋，膚色變黑及敏感等。塗抹時只要薄薄一層，不用塗抹太多。只要病人遵循醫師的指示按時使用與停用，就能降低副作用的發生機率。

口服類固醇，如：Prednisolone (康速龍)、Mep (美利)、Metisone (蒙治爽)，則有更多全身性的副作用，通常不會長期使用在濕疹病人身上。但急性濕疹及廣泛的皮膚發炎時，可使用短期口服類固醇療程來控制病情，病人必須在醫師的處方下才可使用口服類固醇。

### (三)非類固醇藥膏

非類固醇藥膏，如 Tacrolimus (普特皮) 及 Pimecrolimus (醫立妥)，又稱為局部免疫抑制調節劑 (topical immunomodulators, 簡稱 TIM)。這類藥膏可以抑制 T 淋巴球細胞，由於只針對過敏免疫反應中最重要 T 細胞進行抑制，不像類固醇對於所有發炎反應以及其他內分泌或膠原蛋白合成等功能都會抑制，因此可以有效治療異位性皮膚炎，又不會造成類固醇的副作用。

普特皮藥膏可用於中等至嚴重的異位性濕疹，而醫立妥藥膏可用於輕微至中等的情況，它們同樣都適用於兩歲或以上的幼兒及成人。當然這類藥物

也有副作用，如皮膚灼熱及刺痛，不過通常在使用初期發生，幾天後會慢慢消失；其他的副作用有皮膚癢及毛囊炎等。

不過，根據美國食品藥物管理局 (FDA) 指出，Tacrolimus( 普特皮 ) 及 Pimecrolimus( 醫立妥 ) 在動物及少數病人的案例報告，這兩種藥膏有導致癌症的潛在危機。這個潛在危機還未能確定，但臺灣食品藥物管理局 (TFDA) 亦限制這種藥膏僅能作為第二線治療藥物。

#### 注意事項如下：

- (1) 只能用於異位性濕疹及作為第二線藥物，即在標準療程無效時才使用。
- (2) 不可用於兩歲以下的兒童。
- (3) 仍沒有長期使用的安全性資料，所以只能作短期使用而不可連續長期使用。
- (4) 不可使用於有免疫力缺乏的病人。
- (5) 盡可能減少用量，只用最少而有有效的劑量。

#### (四) 抗組織胺

抗組織胺具有抗敏感的作用，可以舒緩濕疹所引起的搔癢。過去的抗組織胺有嗜睡、口乾、視覺模糊、便秘、尿液滯留等副作用，新一代抗組織胺，如：Cetirizine( 驅異樂 )、Loratadine( 莫鼻卡 )、Allegra( 艾來 )，在這方面的副作用已經降低很多。

此外，臨床上也有含馬來酸氯苯那敏 (chlorpheniramine maleate) 這種第一代 H1 抗組織胺的藥膏，這類藥膏常常會同時添加薄荷、樟腦等成分，擦起來會有涼涼的感覺，也可以增加止癢的效果。具有抗組織胺成分的外用製劑如：Sinbaby ( 金貝比擦劑 )、C.B ( 施美藥膏 )。

#### 預防勝於治療，為降低濕疹發作機率，日常生活需注意事項如下：

- (1) 皮膚搔癢時不要抓破皮膚，避免加重病情，造成細菌感染。
- (2) 要避免曝曬和劇烈運動，因大量出汗、忽冷忽熱會引發皮膚搔癢。
- (3) 洗澡時不要使用熱水，洗完身體後要拍乾而不是擦乾。
- (4) 盡量穿著寬鬆柔軟的棉製品。
- (5) 保持愉快的心情，因為焦慮、緊張的情緒會誘發或加重濕疹的症狀。