



中醫談～惱人的夏日濕疹

炎炎夏日，潮濕悶熱的氣候，是容易發生皮膚搔癢狀況的季節。因氣候濕熱，大量排汗而刺激皮膚，致使皮膚發炎惡化。濕疹在醫學上的名稱為「非特異性皮膚炎」，一般的成因複雜，且誘發原因又因人而異，更難處理的地方是，濕疹這個名詞本身就定義沒有很清楚，亦即皮膚因任何原因造成發炎皆可稱為濕疹。所以濕疹只是一個症狀的通稱，它包含的疾病多達幾十種，引起發炎的原因如：接觸性皮膚炎、缺脂性皮膚、日光性皮膚炎、鬱血性皮膚炎、蟲咬性皮膚炎、汗疹、尿布疹、顏面濕疹、富貴手、汗泡疹…等等。

臺北市立聯合醫院區林森中醫院區中醫科中醫師張尚智表示，臨床表現以皮疹形態多，易於滲出，病程遷延和反覆復發傾向為特徵。臨床上按其發作階段可分為急性、亞急性和慢性三期。急性濕疹的損害為多形性，自覺灼熱和搔癢。日久或經治療後急性炎症減輕，皮損乾燥、結痂或鱗屑，進入亞急性期。慢性濕疹是由急性、亞急性階段反覆發作經久不癒演變而來。濕疹可出現在身體任何部位及任何年齡層。自身過敏性皮炎是濕疹最常見的一種，多數濕疹病史發病通常始於嬰兒期（約始於出生後6個月內），此問題可能會持續到青少年、甚至成人時期。雖然隨著成長，部份兒童可以擺脫濕疹問題，但80%患者會終身受其困擾。大部份有家族過敏史，發病時輕時重，與飲食和外界環境有著密切關係。

張尚智說，中醫常以濕疹所發的部位及範圍不同，而給與不同的名稱。如泛發全身，浸淫遍體的叫「浸淫瘡」（類似於現代急性濕疹）；發於哺乳期的嬰兒面頰稱「奶癬」（類似嬰兒期的異位性皮膚炎或脂漏性皮膚炎）；局限一處，發於耳邊叫「旋耳瘡」（類似於耳部濕疹）；發於掌指之間叫「窩瘡」（類似於手部濕疹）；發於陰囊者叫「腎囊風」（類似於陰囊濕疹）。早在《內經·玉機真臟論》中就有「浸淫」兩字，如「帝曰復脈太過與不及，其病皆何如？岐伯曰：太過則令人生熱而膚痛，為浸淫。清《醫宗金鑒·外科心法》曰：「浸淫瘡發火濕風，黃水浸淫似疥形，蔓



延成片癢不止，治宜清熱並消風。」

發病原因複雜，係內在和外在因素相互作用而發病。內在因素如：飲食不當、精神緊張、失眠、過度勞累、情緒變化、感染及內分泌失調等，均可加重濕疹病情；外在因素如：物理因素（如日光、紫外線、寒冷、炎熱、乾燥、潮濕）、化學物質（染料、藥物、油漆、肥皂、洗衣粉、不當的護膚品等）以及動物皮毛、羽絨、玻璃絲、植物等物質的刺激均可誘發濕疹。

張尚智提醒，在「生活預防」就必須注意以下幾點：

- 1.生活環境及工作環境，慎戒接觸可誘發濕疹的各種因素，如染料、汽油、油漆、花粉、碳粉、洗潔精等。
- 2.避免外界刺激，如熱水燙洗、暴力搔抓、過度洗拭。
- 3.忌腥發動火之品，嬰兒忌食牛奶、魚肝油。
- 4.避水，忌用鹼性、肥皂或化妝品類。保持局部乾燥。
- 5.避風，避免過度精神緊張及疲勞，保持安靜。
- 6.皮損滋水糜爛者，忌油膏包紮，防堵塞毛孔，引起炎症。

「飲食調理」方面建議如下：

- 1.飲食宜清淡，忌肥甘厚味及辛辣之品。宜食清熱解毒作用之品，如：綠豆、苦瓜、冬瓜、菊花、金銀花、薏苡仁、茯苓等。
- 2.忌致敏食物，如魚、蝦、蟹、牛羊肉、鴨、鵝、花粉等引起過敏反應，導致濕疹復發或加重病情。
- 3.忌辛辣刺激食物，如濃茶、咖啡、酒、煙、蔥、大蒜、生薑、辣椒、花椒等味辛、性溫食物，耗陰助陽，對濕疹是一種刺激，應避免食用。
- 4.忌發濕、動血、動氣食物，如發濕之物：竹筍、芋頭、蔥、蒜、韭菜等；動血之物：慈菇、胡椒等；動氣之物：羊肉、蓮子、芡實等。

平常更可按摩下列穴位，如：大椎、足三里、三陰交、風市、曲池、膈俞、血海、風門。可達到健脾補土燥濕、去風止癢的效果。

整體而言，濕疹是一種反覆發作不易根治的疾病，根治之道應從改變體質為首務，且要有耐心持之以恆。除了醫師在治療皮膚病從整體出發，講究辯證施治；同時不排斥對症用藥、局部用藥、辨病用藥以減緩病人的痛苦，減少疾病的復發。最重要的是病人的自我養護預防、調理觀念也要



徹底實行，藉由調整飲食習慣改善個人體質問題，才是“雙管齊下”最佳的解決處方。