



## 一、什麼是異位性皮膚炎：



中醫對異位性皮膚炎的病人，認為是本身體質較虛弱，保衛的能力不足，無法抵擋外來物質的刺激侵襲，而引起的過敏反應。

## 二、致病原因：

在中醫理論為『稟性不耐』，也就是先天稟賦的體質特殊，不耐外界刺激。

外界刺激分為三種途徑：

- (一) 經由皮膚表面，例如：冷風吹，動物毛，汗液刺激。
- (二) 經由呼吸道，例如：花粉、灰塵、蟎蟲。
- (三) 經由胃腸道，例如：蝦、蟹、牛奶、蛋、辛辣物。

## 三、症狀：

每當有這些外來刺激時，病人因體質虛弱，保衛能力不足，抵擋不住外邪侵襲，而引起過敏反應，造成皮膚極度劇癢。

## 四、治療：

按照病人的皮膚表現，將其區分為：風濕熱型、風熱型、脾虛型、陰虛血燥型。中醫將依其證型來加以治療，等到病情穩定之後，再給予調補胃腸的藥，使身體強壯。

## 五、飲食：

- (一) 不吃任何冰涼飲料或橘子、西瓜等寒性水果。
- (二) 少吃蝦、蟹、蛋、牛奶等容易過敏的食物。
- (三) 少吃辛辣、刺激、油炸的食物。
- (四) 多吃青菜水果，不要偏食，保持大便通暢，避免便秘。
- (五) 別吃過飽，造成胃腸負擔。

## 六、居家照顧：

### (一) 保護皮膚：

1. 洗澡時不用太熱的水，少用肥皂、沐浴乳。
2. 洗澡後可擦保養油或潤膚乳液。
3. 穿著寬鬆柔軟的棉質衣服。
4. 避免過度運動，減少汗液刺激皮膚。
5. 避免曝露於寒冷、乾燥的地方。
6. 睡覺前先戴手套，避免不自覺搔抓。

### (二) 保護呼吸系統：

1. 不使用窗簾、地毯。室內保持清潔，注意通風。
2. 不玩毛絨性玩具。
3. 使用防塵螨棉被套、床套。
4. 處在溫暖濕潤的環境，對本病有益。

## 七、保健藥膳：

### (一) 薏仁綠豆赤豆粥

薏苡仁 30g、綠豆 30g、赤小豆 30g，三藥水浸半日後共煮成粥。適合濕熱證異位性皮膚炎患者。

### (二) 冬瓜薏仁赤豆粥

薏苡仁、赤小豆、山藥，三藥水浸半日後，加上冬瓜同煮為粥。適合脾濕證異位性皮膚炎患者。

### (三) 四君藥棗粥

黨參、茯苓、白朮、甘草、山藥，五藥水煎取汁，加入大棗、米同煮為粥。適合脾腎兩虛證異位性皮膚炎患者。

### (四) 桑椹大棗粥

桑椹、大棗、米，三味同煮為粥。適合血燥證異位性皮膚炎患者。

## 參考資料

張永賢(2019)·中醫護理學概論·台北：新文京開發。

張曼玲等(2019)·中醫護理學概論(第四版)·台北：新文京開發。

## 本院住址及諮詢電話

### 臺北市立聯合醫院林森中醫昆明院區

林森院區：臺北市中山區林森北路 530 號

電話：02-25916681-1112

中醫中心：臺北市萬華區昆明街 100 號

電話：02-23887088-3121