



異位性皮膚炎中醫保健 Atopic Dermatitis Chinese Health Care

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，汗液刺激等
- (二) 經由呼吸道，例如：花粉、灰塵、蟎蟲等
- (三) 經由胃腸道，例如：蝦、蟹、牛奶、蛋、辛辣物等

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，中醫將其區分為：風濕熱型、風熱型、脾虛型、陰虛血燥型來治療，以達到減輕過敏反應、調理身體偏頗，來改善皮膚症狀

五、飲食指導：

- (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、健康指導：

- (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

【續後頁】

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. 不使用毛絨性玩具
3. 使用防塵蟎棉被套、床套

七、保健藥膳：

(一) 薏仁綠豆赤豆粥

薏苡仁 30g、綠豆 30g、赤小豆 30g，三藥水浸半日後一起煮成粥。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，三藥以水浸半日後，加上冬瓜一起煮為粥。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，五藥以水煎取汁，加入大棗、米一起煮為粥。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，三味一起煮為粥。適合血燥證異位性皮膚炎患者

八、參考資料

- 吳哲豪、廖炎智 (2017)·中醫治療異位性皮膚炎之探討·中國鍼灸學雜誌，1(5)，45-51。
- 黃奎曄等(2018)·異位性皮膚炎中醫文獻回顧·中醫藥研究論叢，21(1)，29-41。
- 陳玟等(2021)·異位性皮膚炎之中醫外治法·台灣中醫兒童暨青少年科醫學會雜誌，1(2)，57-83。
- 周雅玲(2021)·異位性皮膚炎的新進展·台北市醫師公會會刊，65(3)，45-50。