

這一家人，在春夏交替之間，皮膚上各出現大大小小的紅疹，痕癢難擋，當中要照顧兩名兒子及奶奶的母親李太太就最辛苦，她一邊忙着為兒子塗搽藥膏及防止他抓破傷口而費神，另一邊又忙着為行動不便的奶奶按摩腳部，最近，就連自己也出現紅疹。

到底，是甚麼困擾她們一家？

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：雷振邦

趙志輝醫生說，濕疹是一種男女老幼都可能患上的皮膚炎症。



### 診

室中，有五個月大的希希、四歲的樂樂、三十五歲的李太和六十七歲的奶奶，她們一家四口各有煩惱，而李太太在照顧家中長幼的壓力下，更是臉容憔悴。

「醫生，請快快給我看希希，他的頭皮又紅又油淋淋的，整天都在哭，我估他是非常不適才哭到這樣兒……」李太太說。

當醫生檢查過後，她又說：「大兒子樂樂最近都出疹，應該是濕疹吧，他整天都在抓患處，他現在大個仔了，我不能再用手套仔包住他雙手，醫生，你快點

幫他止癢吧……」

醫生又檢視樂樂的紅疹。同時，他又發現李太太的雙手又乾又粗糙，並有脫皮現象。他相信，這一家三口的困擾，都是出自同一源頭——濕疹。

養和醫院家庭醫學專科趙志輝醫生說：「濕疹是一種非常常見的皮膚炎症，在政府醫院皮膚專科診所，有超過七成求診者都是因為濕疹而求醫。它的病發率是10%，即每十人就有一人患濕疹。」

## 九成濕疹與敏感有關

經常聽見身邊朋友受濕疹困擾，濕疹發作時痕癢難擋，徹夜難眠，除了身體上的不適感外，更大大影響精神及情緒。到底濕疹是甚麼來的？

「濕疹 (Eczema) 是指一些紅腫、痕癢的皮膚炎症，種類繁多，任何年紀人士都有機會患上，無論是小孩、成人、長者，都有機會受濕疹困擾。」趙醫生說。

當中一種最常見的異位性皮炎 (Atopic Eczema)，佔濕疹患者九成，就是與自身免疫系統有關，患者因免疫系統過度活躍，



▶ 接觸性皮炎，如「主婦手」，是其中一種濕疹。

▶ 靜脈曲張病人，嚴重者亦會出現濕疹（箭嘴）。



# 同抗濕疹

誤認一些物質為病菌或病毒因而作出反擊，致產生皮膚炎，而這些物質就是致敏源，可以是外來物質，亦可以是食物。所以有濕疹的病人，絕大多數是敏感底人士，即本人或家族成員有特異反應 (Atopy)，同時有可能患哮喘及鼻敏感。

## 詳查病歷 找出源頭

濕疹的病徵主要是患處皮膚呈紅、腫、痕癢、表面粗糙及脫皮現象，有時會有水泡，患處多是對稱的，即左邊手肘內側有，右邊手肘也有機會有。如患處紅腫但皮膚呈光滑狀，則不是濕疹，有可能是普通的風疹或其他病症。

一般濕疹病人都是因為皮膚痕癢難擋而求診，並希望醫生能第一時間幫他們消紅腫及止癢，然而，他們往往忽略引發濕疹背後的原因，故就算醫生對症下藥消除病徵後，他們仍然有機會繼

續受濕疹發作的困擾。

趙醫生說，當病人因皮膚紅腫及痕癢而求診時，他會先問清楚病歷，例如何時出現病徵？之前接觸過哪些物質、塗抹了甚麼軟膏或化妝品，或做了甚麼活動而引發病徵呢？「有時一些生活細節，病人或會忽略，例如最近是否做過facial，或接觸過一些特別金屬等，都可能幫到醫生斷症及找出原因。」趙醫生說。而問診時醫生因應不同部位出現的病徵，而針對性查問病歷。

同時醫生要排除其他病症的可能性，如感染性皮膚炎、蜂窩織炎、真菌感染，或身體有病毒都會出疹。趙醫生說：「有時病因為重疊，濕疹有機會是由細菌感染而引發，故同一病人會同時有細菌感染引起的皮膚炎，及自身免疫力過敏引起的濕疹。不同病因，治療上有所不同。」

### 切忌心急 亂加藥量

濕疹分多種類，所呈現的外觀及影響位置不同。確定是濕疹後，便要對症下藥。

趙醫生說，治療主要是塗抹類固醇藥膏，視乎濕疹位置、形態、嚴重程度而決定用

膚科或兒科（如是兒童患者）醫生跟進，持續用藥，並找出生活中有哪些引發濕疹源頭，針對性地解決或避免接觸源頭。

### 遺傳有關 同族易有

像李大這一家，趙醫生詳問病歷及檢查後，確認四個月大的希

希頭皮及耳後呈紅疹，而且呈油脂狀，明顯是脂溢性皮炎；大兒子樂樂的濕疹呈粗糙及脫皮，並且是對稱地出現在腹部、腋下及手肘內側等位置，屬異位性皮炎，由於家中有大量毛公仔，毛毛公仔最容易藏有塵蟎，塵蟎正是其中一種常見引發濕疹的致敏源。而李太除了有主婦手外，她本人因照顧兩名患濕疹兒子而心力交瘁，故背部亦出現濕疹，同樣痕癢難擋，趙醫生向她解釋，壓力會引發濕疹，同時異位性濕疹與遺傳有關，同一家族易有多位成員有濕疹。

至於陪同媳婦及孫兒求診的奶奶，原來因靜脈曲張令血液滯留，情況已到達嚴重階段，並引發濕疹。



濕疹可侵襲兒童、成人、長者，可說是人人都有機會。圖為異位性皮炎的各種臨牀病徵。



曾有濕疹患者自行購買含強力類固醇藥膏，塗抹後皮膚出現萎縮紋。

### 防濕疹發作五事項：

- 1 塵蟎是常見致敏源，存在於家居環境，如地氈、牀單、被褥、隔塵網、毛公仔。如患者經測試後發現致敏源是塵蟎，惟有勤做清潔，將影響減到最低。
- 2 很多人誤以為濕疹是由潮濕天氣引發，其實濕疹是由皮膚乾燥引起，故患者要注意每天做好保濕、鎖水及滋潤三步驟，所用的沐浴液及潤膚膏要具滋潤性及保濕作用，並不含防腐劑。
- 3 亦有人認為天氣變易引發濕疹，這是正確的，當天氣由濕變乾，太乾燥會發作。而當天氣漸炎熱，身體出汗，亦有機會引發濕疹發作。
- 4 對應蟎敏感人士，夏天未清洗冷氣機內櫃便開冷氣，裏面積存塵蟎吹滿屋，濕疹便會發作，故患者家居中的冷氣機每年必須清洗乾淨才開動。
- 5 有些患者因濕疹痕癢而用熱水沐浴或浸浴，只會加深病情，因水溫愈熱令皮膚愈乾燥，結果令濕疹加劇。另外狂洗澡猛擦濕疹位置，有機會擦破傷口引起感染。

### 3種致敏源測試方法



貼紙測試 點刺測試 驗血測試

「要防止濕疹復發，當然第一道防線是避免接觸致敏源，但患者除非經致敏源測試找出源頭是某類食物，否則不應胡亂戒吃某種食物，特別是發育中的兒童。」趙醫生說。患者或會問，濕疹可以斷尾嗎？趙醫生說，如果依足醫生指示服藥及平日做好保濕、避免接觸致敏源，可以將濕疹控制。有部分患者在成年後，因免疫系統不再出現過度活躍，濕疹有機會不藥而癒。另外亦有病人小時候沒有濕疹，到成年後才發病，趙醫生說可能與壓力情緒有關，故學懂處理壓力，是控制濕疹的其中一項重點。

### 濕疹病徵

- 濕疹因應不同種類，病徵及影響位置均不同。以下是最常見四類濕疹病徵：
- 1 異位性皮炎，佔患者總數九成，病徵是紅、腫、乾、粗糙、痕癢、脫皮，患者好多時有其他敏感，如哮喘及鼻敏感。
  - 2 接觸性皮炎，屬第二類常見濕疹，其中一種是主婦手，因接觸到化學物質而引致皮膚紅、痕癢、脫皮，病徵與異位性皮炎相似。其他接觸性皮炎包括金屬敏感，例如最近戴上新手錶、頸鏈、耳環，或用了新化妝品。
  - 3 脂溢性皮炎，最常見於小童，頭皮又紅又呈現油淋淋外觀，或耳後出現紅疹。這在成人也會出現，影響部位在兩邊鼻翼及眼角，出現對稱的濕疹。患上脂溢性皮炎，是因為油脂分泌過於旺盛而引致發炎。
  - 4 Venous eczema，這類常見於長者，因有靜脈曲張，血液滯留於腳部，血液的色素沉澱致引致濕疹。多出現在足踝位置，因這正是靜脈曲張的常見位置。



出現在各部位的濕疹，包括手臂內側、手指、腳、肚皮、耳後等。



治濕疹藥膏包括類固醇藥膏（圖a及b），及免疫調節劑（圖c及d）。

### 治療：

- 1 異位性皮炎：外塗類固醇藥膏，含量有1至200的比例，按不同位置、嚴重程度決定使用方法。同時配合口服抗敏感藥，抑壓身體內的敏感反應，控制濕疹免再發作。如患者同時有細菌感染，就要再用抗生素藥膏或口服抗生素，治療細菌感染。
- 2 接觸性皮炎：治療的第一個方法是避免接觸致敏源頭，如主婦因洗碗引起，就要請人代勞，或戴非乳膠（latex free）手套，因乳膠正是其中一種會引致濕疹的化學物質。藥物方法，會用局部類固醇加口服抗敏藥。
- 3 脂溢性皮炎：有時與真菌有關，故治療除了類固醇及抗敏藥外，需要時會加抗真菌藥膏。
- 4 靜脈曲張濕疹：除了搽類固醇消炎藥膏外，治標就是見外科醫生，接受手術取走嚴重曲張的血管。

藥量，嚴重者或可能要配合口服類固醇。很多人聽到要用類固醇藥膏，都有點擔心，怕有副作用。但趙醫生說，一般輕微的濕疹，會用最輕微的藥量，即1%的hydrocortisone cream，此為局部性濕疹的常規處理。但如果長時間或高劑量地塗抹，有機會令該部位皮膚變軟、變薄、變淺色，故要小心採用。趙醫生說，很多時心急的病人為了盡快消除濕疹，有機會過量用藥，或塗了一星期見沒有甚麼效果，便自行到藥房購買高劑量類固醇藥膏，這就有機會引起前述副作用。「最有效的治療方法，是由醫生處方適當劑量及定下療程，以短期為目標，例如塗抹一至兩星期，如有好轉或痊癒，便可以停止；如沒有好轉，應覆診再由醫生調整藥量或藥物種類。」趙醫生說。另外他又指出有些病人不斷因濕疹求醫，每次見不同醫生，接受不同用藥量，但又沒有完全依足指示，結果是不斷復發，不斷求醫，再又不斷受濕疹之苦，這是無補於事的。他建議病人應由同一名家庭醫學專科醫生、皮