



香港紅十字會  
HONG KONG RED CROSS

# 濕疹成因及護理



濕疹是一種常見的皮膚病，一年四季都有可能復發。秋冬轉季時，天氣變得乾燥，缺少補濕會令濕疹爆發。天氣熱時，汗水焗在皮膚和衣服之間，令濕疹加劇。在轉季的過程中，溫度和濕度的變化較大，都會令濕疹發作頻率大幅提升。在香港每五個人便有一個人在不同時期患有濕疹，可能對生理及心理帶來極大影響。

## 甚麼是濕疹？

濕疹是一個統稱，泛指由敏感引起的痕癢性皮炎。濕疹是皮膚的表層炎症，引起痕癢，水泡，紅腫，並有滲液流出，皮膚乾燥帶皮屑脫落。

成因包括：

- 遺傳
- 接觸引起過敏反應的物質如灰塵、羊毛、花粉、寵物的毛和皮屑
- 進食引起過敏反應的食物或藥物
- 受情緒困擾或自身免疫情況影響



## 濕疹的症狀

- 皮膚痕癢、乾燥、紅腫，表面會出現邊界模糊的紅疹，多有脫皮的現象
- 急性的濕疹可引致水泡，表面會有滲水的情況，容易引起細菌性感染
- 慢性的濕疹會因長期瘙癢而引致皮膚變厚，表面變得粗糙、乾涸
- 嚴重的患者日常生活難以集中精神，影響學業或工作，甚至失眠



## 濕疹的分佈

受濕疹影響的位置，會因其原因而有不同。異位性皮膚炎的患者，濕疹分佈於頸、手肘及膝蓋關節內側。接觸性皮膚炎的病人，則集中在皮膚與致敏原直接接觸的地方。乾燥性皮膚炎患者，濕疹多數影響小腿、皮膚較容易乾燥的地方。而藥物敏感引起的皮膚炎，疹塊多現於軀幹。

## 從中醫角度看濕疹

中醫認為，濕疹的形成，源於體質因素、飲食失節、脾胃受損等。

中醫會根據患者不同病因及形成機理進行治療，如**急性期清熱利濕止癢**，**亞急性期健脾利濕止癢**，**慢性期則養血潤膚、祛風止癢**，以緩解徵狀及控制病情。

中藥在治療濕疹的同時，**兼調治情緒問題**如煩躁、緊張、抑鬱等，令患者因情緒舒緩而減輕濕疹發作。

從中醫學角度，戒口在濕疹的調護過程中扮演十分重要的角色，患者應盡量避免進食以下食物：

- 海鮮及貝殼類：蝦、蟹、帶子、蠔子、蜆、生蠔等
- 燥熱性食物：牛肉、羊肉等紅肉
- 具濕熱性質的水果：榴槤、芒果、鳳梨
- 升糖指數高的食物：
- 刺激性飲品：咖啡、酒精



戒口過程也要注意營養攝取是否均衡，盡量進食天然和多元化的食物為主。若濕疹情況持續，應盡早求醫。



## 濕疹的護理

### 1. 洗澡

- 洗澡的時間不應過久
- 水溫要適中，勿用太熱的水洗澡
- 可用醫生指示的低敏洗護產品清潔皮膚



### 2. 衣物

- 穿著吸汗、通爽的純棉衣物
- 穿著禦寒衣服如羊毛衣時避免直接與皮膚接觸，可以棉質衣物相隔
- 清洗衣物時，避免使用過量洗衣粉，將洗衣粉徹底過清



### 3. 飲食習慣

- 避免進食曾經引起過敏反應的食物
- 注意營養均衡，增加身體抵抗力



### 4. 家居環境

- 保持家居清潔，避免塵埃積聚
- 避免用地氈、絨沙發和絨毛玩具
- 避免飼養有毛的寵物和種植有花粉的植物
- 經常保持室內溫度適中，以免因過熱而流汗



### 5. 戶外活動

- 避免在猛烈陽光下作戶外活動，以免因出汗過多而刺激皮膚
- 進行運動時，常備濕毛巾抹汗
- 運動後儘快清潔



### 6. 皮膚護理

- 用醫生指示的低敏滋潤用品以保持皮膚滋潤

