

皮膚的健康秘密－從皮膚狀況看健康(一)

[發表醫師] : 護理指導 醫師(皮膚科)

[發布日期] : 2005/3/31

中國醫術藉由「望、聞、問、切」的氣色觀察便能推敲病情略知一二。所謂氣色指的便是皮膚的顏色、表面與質地，大體而言，從皮膚的顏色可看出皮膚底下的血液循環與營養狀況；表面的光澤則可看出皮膚本身的功能如何？

質與量的增加或減少通常來自於老化或外來的傷害，除了非常局部的變化外，皮膚整體表現出來的便是一個人的年紀老化程度及健康狀態。我們看到的新生兒皮膚絕對是紅潤而有光澤的，而一個垂死的人也絕不可能是紅光滿面的，因為皮膚將如實地反應著身體的健康狀況，由皮膚的狀態便可得知身體的健康訊息。

第一節 從皮膚顏色看健康

正常情況下決定皮膚顏色的色素有四種，包括表皮層的黑色素、胡蘿蔔素、真皮層血管內的氧化血紅素及還原態血紅素，而小血管的擴張與否、血紅素的比例都可能影響一個人的膚色。膚色又與位置有相關，一般胸部以上血流較豐富，因此看起來較為紅潤，相對的皮膚則較蒼白，而露出來的地方如頭頸、前臂因較有機會曝曬太陽，因此容易使黝黑色素沉澱。

如果對於「不健康」的皮膚能有所了解，能從膚色來抽絲剝繭分析皮膚及身體的健康狀態，便有助於了解自己的健康。趕快拿起鏡子看看今天的皮膚顏色，是暗沉還是蒼白呢？
皮膚顏色可以告訴你身體的健康的狀況喔！

顏色：正常/異常：與此症狀有關的器官：可能罹患的疾病：參見

| 潮紅：正常或異常：交感神經系統 / 內分泌系統 / 血管系統：交感神經失調 / 更年期 / 酒糟 / 紅斑性狼瘡 / 脂漏性皮膚炎 / 糖尿病：血管擴張—膚色紅 / 皮膚出現硬化與水腫—內分泌與新陳代謝失調

| 紅斑：異常：免疫系統：紅斑性狼瘡：你曬到太陽就會滿臉通紅嗎？—風濕免疫疾病 / 身體出現紫斑—皮肌炎

| 紫：異常：肌肉系統：皮肌炎：身體出現紫斑—皮肌炎

| 紅疹：異常：免疫系統 / 消化系統：異位性皮膚炎 / 蕁麻疹 / 鋅缺乏症候群：紅疹子癢不停—過敏體質引起的皮膚病 / 嘴巴周圍長期有濕疹—小心消化系統有問題

| 蒼白：異常：血液系統 / 循環系統：貧血 / 多重營養不良 / 慢性心肺衰竭：總體健康差——膚色白

| 黑：異常：皮膚：艾迪生氏症 / 光敏感反應後之黑色素沉澱(藥物營養缺乏) / 重金屬中毒 / 糖尿病 / 惡性腫瘤：就是白不回來—膚色黑

| 黑斑：異常：消化系統：腸道息肉：嘴巴周圍長期有濕疹—小心消化系統有問題

| 黃：正常或異常：肝臟 / 皮膚：急性肝炎 / 慢性肝硬化 / 膽道阻塞：膚色偏黃—肝有問題

中標：血管擴張——膚色紅

一般而言，臉色較紅潤的人小血管較擴張，氧化態紅血素比例較多，黑色素、胡蘿蔔素比例則較少，白種人多屬於這種臉色，但過或不及都不好，如果過於紅潤便屬於病態，有可能是交感神經失調或荷爾蒙失衡，如更年期造成的血管過度擴張，也可能是一些容易造成微血管增生及擴張的疾病，如酒糟、紅斑性狼瘡、脂漏性皮膚炎等。

中標：你曬到太陽就會滿臉通紅嗎？——風濕免疫疾病

紅斑性狼瘡屬於自體免疫疾病中發生率最高者，可分急性、亞急性及慢性三種。臨床上可見粗糙的紅色斑塊，好發於頭頸部，週期從數週到數月不等，系統性紅斑性狼瘡容易合併光敏感，如曬完太陽皮膚容易持續發紅即所謂蝴蝶斑，會有口腔黏膜破皮或小關節痛及掉髮現象。理學檢查可能有抗核抗體陽性，血小板與補體降低、蛋白尿等。

在系統性紅斑性狼瘡的病患中，幾乎任何器官都可能被侵犯，需視嚴重程度做進一步的檢查，長期的防曬並且早期發現早期治療是最好的方法。

中標：身體出現紫斑——皮肌炎

皮肌炎是一種會同時影響皮膚和肌肉的免疫疾病。病患在頭頸部陽光曝曬處會產生紅斑，並且在眼皮呈現特徵性的淡紫色斑塊，而手指背側關節也可能出現像一般濕疹的紫紅色丘疹，最重要的除皮膚疹外，同時還會有對稱性近側肌肉發炎導致肌肉無力的現象，如雙手無法高舉、無法緊握或肌肉疼痛，血液檢查可發現病人有肌肉酵素(CK、GOT、GPT、LDH)昇高的現象，肌電圖或肌肉切片亦可幫助診斷。值得注意的是，約

有 10%~25%的皮膚炎患者會合併惡性腫瘤，必須早期篩檢、早期發現才能早期治療。

中標：紅疹子癢不停——過敏體質引起的皮膚病

異位性皮膚炎是一種過敏體質的慢性皮膚病，多數於孩童期便有症狀，除了上呼吸道的過敏(如過敏性鼻炎、氣喘)之外，皮膚上可能自四肢彎曲處，如手肘及膝蓋背側彎曲處出現如濕疹的紅疹子，病人皮膚一般會顯的既乾燥且黝黑；癢是最大最明顯的症狀，尤其在季節交替時，過敏體質的表現會更加明顯，病人會無時無刻的發癢，逐漸的全身上下都會有皮膚炎的變化。當被診斷出異位性皮膚炎時，如何控制病人接觸的外在環境及皮膚本身的環境，就顯的十分的重要；病人應避免處於潮濕及過度高溫的環境，皮膚也應盡量減少碰水，並勤擦乳液以維持濕潤；治療上口服抗組織胺可以達到止癢的效果，局部類固醇也可改善皮膚炎的程度，而現在更有非類固醇局部擦劑可合併使用治療。

蕁麻疹是一種常見的過敏反應，部分病人會同時合併有上呼吸道過敏的病史，一旦發作會有像蚊子叮咬的疹塊，嚴重時甚至會影響黏膜導致眼皮、嘴唇腫脹，甚至造成喉頭水腫而呼吸困難，治療上仍以抗組織胺為主，對於偶發的病人原因可能來自食物、藥物或感染，發作時尤應避免高溫環境，而慢性反覆性病人一般較與外來物質無關。

中標：總體健康差——膚色白

臉色或皮膚膚色過於蒼白，通常是血液循環或營養不良，如貧血、先天性心臟病或慢性肺病、心肺功能較差、造血功能不良者，都會反應在皮膚上，尤以臉部的膚色為最明顯。

中標：就是白不回來——膚色黑

臉色較黝黑，一般以遺傳性黑色素增加居多，如黑人，但也有少數因後天所造成，主要包括因對光敏感所造成的光敏感反應後所形成的色素沉澱，如慢性光敏感、自體免疫疾病、慢性血色素症(Hematochromatosis)、營養素缺失，如蜀黍症(Pellagra)、黑色棘皮症，因不正常物質沉澱於真皮處造成灰黑色如重金屬沉澱症(金、銀、汞)或藥物沉澱等。

中標：膚色偏黃——肝有問題

東方人皆屬黃皮膚、臉色微黃，但有時不正常的色素代謝亦會讓膚色更偏黃，如過度的攝取富含具胡蘿蔔素的蔬果，如胡蘿蔔、木瓜等。過多的膽黃素無法在肝膽代謝時也會造成皮膚偏黃，如新生兒生理性黃疸、急性肝炎、膽道阻塞所形成的黃疸

中標：膚色菜菜的——青銅色皮膚

臉色呈青銅色則主要是無法將血液中的毒素排泄出去，常見於慢性腎衰竭與洗腎病人。

中標：嘴巴周圍長期有濕疹——小心消化系統有問題

嘴巴出現黑斑或濕疹，一種稱為 Peutz-Jeghers 症候群，是在嘴唇或口腔黏膜出現黑色斑或小痣，有時連手指或肛門口都可能出現黑斑，這類病人易於消化道尤其小腸發現有腸道息肉，這類息肉大部分屬良性，只須追蹤並無需特別治療。

但是如果小朋友長期在嘴巴周圍有像濕疹或水泡的現象，並合併有腹瀉症狀，則可能是

一種因為消化系統無法吸收一些微量金屬，特別是鋅離子所造成的一種鋅缺乏症候群，少數長期接受靜脈營養注射而缺乏補充鋅離子，也會造成同樣的症狀，這時血液中的鋅離子濃度會低於正常值(68~112 ug/dl)，治療方面一般只要補充缺乏的鋅離子即可。

待續二

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。