

## 冬季癢的中醫治療

◎北醫附醫傳統醫學科歐景騰醫師◎



冬季隨著寒流一波波南下，氣溫驟降，許多人會發生身體搔癢，出現皮膚乾裂、脫屑或劇癢的症狀。冬季癢又稱為冬季濕疹或缺脂性皮膚炎，主要是由於環境的溫度和溼度降低，皮脂腺及汗腺分泌減少，造成表皮水分流失，引起皮膚乾燥、龜裂、脫皮。臨床上，病患常會覺得劇癢，尤其是在夜間入睡時，常導致無法入眠。好發於四肢，尤其是小腿前側。嚴重時大腿、前臂，甚至全身都癢。

冬季癢常發生於中老年人，年輕人或是小朋友則常因先天皮膚乾燥，或是患有異位性皮膚炎、乾癬所致。另外經常往返寒帶及溫帶國家出差、旅遊的人，平日常熬夜以及經常吃辛辣刺激燥熱食物造成陰虛燥熱體質的患者，也是冬季癢的好發族群。

中醫認為引起冬季癢主要的證型為血虛風燥及血熱風燥。如果皮膚乾燥不潤，脫屑明顯，搔癢晝輕夜重，兼見面白或萎黃，頭暈，失眠，舌淡，苔薄白，脈細弱等屬於血虛風燥，多見於中老年人，宜滋陰養血、潤燥祛風，方如當歸飲子加減；如果皮膚搔癢劇烈，皮損發生及發展快速泛發潮紅、出現丘疹或鱗屑較多、兼見口乾舌燥，心煩易怒，舌紅絳，苔黃脈數等熱象，宜用清熱涼血之品，可用溫清飲加減。如果兼見患處有滲出液之濕象，宜加桑白皮、薏苡仁、苦參等燥濕止癢藥物。另有一部分人是因風寒束表以致脈絡瘀阻而起，症狀常見皮膚搔癢，手足冷，肢端皮膚遇冷常呈暗紅或蒼白，舌淡苔白脈細，則宜溫經、散寒、通脈，方如當歸四逆湯。

在外用方面，坊間常用的中藥藥膏為紫雲膏，主要功用為潤燥。為了針對各種不同的症狀，本院特別配製護膚玉紅膏、祛風除濕膏和青珠膏，分別對於皮膚乾癢龜裂脫屑、皮膚有滲出物及乾癬的患者可以更有效地作針對性的治療。這些藥膏均為純中藥配方，皮膚易於吸收，且不會有類固醇所造成的副作用像皮膚萎縮、微血管擴張、多毛症、毛囊炎和感染等。

日常生活方面，重要原則是讓皮膚保持濕潤，避免天氣一進入到冬天，讓皮膚乾燥的問題更加惡化。洗澡盡量用清水清洗身體，水溫不宜過高，盡量不用沐浴乳或肥皂洗澡，以免沖掉過多保護肌膚的油脂；在沐浴後半小時內，盡速塗抹含油脂成分的保濕保養品，保濕效果較佳。在飲食方面，應少吃辛辣、燒烤、燥熱食物。可適度攝取如：梨、蘋果、葡萄、奇異果、百合、木耳、海帶、蘿蔔、蓮藕、黃瓜、芝麻、核桃肉、桂圓肉、海參和深海魚等有助於滋陰潤燥的食物。同時晚上應儘早入睡，嚴禁熬夜和吸菸，否則對乾燥的皮膚會有不利的影響。