

皮膚搔癢難耐，讓孩子狂抓又見血，萬芳醫院小兒過敏免疫科林鼎智醫師有解方

小智 1 歲時全身反覆紅疹、皮膚乾癢，好幾次難耐強烈的搔癢感，甚至把皮膚抓破出血，嚇得媽媽趕緊帶他就醫治療，診斷後才知道小智是異位性皮膚炎。在看完醫生，領了藥膏之後，擦了幾天雖有好轉，但停藥後又馬上復發，讓媽媽很是困擾。

萬芳醫院小兒過敏免疫科林鼎智醫師表示，異位性皮膚炎除了藥物治療之外，還有許多日常生活的因素，會影響治療的成效。做到以下幾點，能大幅提升療效。

禁忌食物少食用，降低過敏可能性：輕度病人需避免加工食品（如罐頭、零食等），原型食物則視過去病史決定，若曾經吃過後數小時內發生明確過敏，才需限制食用。中重度患者若經藥物治療仍有困擾的症狀（尤其是搔癢感），除了加工食品外，需考慮避開組織胺含量高的食物如：醃漬類食物（泡菜、醬瓜等）、煙燻類（火腿、香腸等）、發酵類（酒、醋、乳酪等）、帶殼海鮮、堅果類、微波食品、小麥製品。



【右圖：萬芳醫院小兒過敏免疫科林鼎智醫師】
積極保濕不乾燥，皮膚鎖水量是關鍵：異位性皮膚炎病人因皮膚保濕因子缺失，導致屏障受損，因此外來刺激物、過敏原、細菌、病毒、黴菌等容易入侵，造成皮膚發炎的機率大幅提高。研究顯示，每天擦保濕劑（乳液、乳霜或油膏）兩次以上，能顯著提升皮膚鎖水量，加強皮膚屏障。尤其在洗澡之後 5 分鐘之內擦上乳液，更能幫助皮膚維持最高含水量，有效預防異位性皮膚炎發作。不過即便皮膚情況已經好轉，仍需勤擦保濕，預防復發。



搔癢感襲來先等等，這些方式有效止癢：前述異位性皮膚炎皮膚屏障功能有缺陷，導致更嚴重的發炎，讓「癢」的感覺更強烈，加深病人想「抓」的慾望，一抓之下，又導致皮膚完整性被破壞得更嚴重，形成惡性循環。所以積極止癢對於病人尤其重要，應遵照醫囑擦藥，醫師也會視情況給予口服止癢藥物。若搔癢感發生，可用乾淨濕毛巾冷敷止癢，取代搔抓。較小的小孩可使用

防抓癢衣物、定時修剪指甲。【左圖：抓癢會造成惡性循環，導致皮膚完整性被破壞】

留意溫溼度，讓皮膚處在好狀態：過度乾冷與濕熱都不好，異位性皮膚炎患者所處的室內溫度應維持在攝氏 22~24 度之間；濕度則維持在 50~60%。

使用物品應單純，避免刺激物：衣服建議穿棉質，避免毛衣或合成衣物；塑化劑、清潔劑、香料、化學物品，都要避免接觸。避免使用羊脂膏、綿羊油。游泳池的氯水也會刺激，每次游泳完必須馬上用清水淋浴，沖去身上的氯水。汗水是最常見的刺激物，夏天外出時，建議攜帶濕毛巾隨時按乾汗水，禁用濕紙巾。

依醫囑擦藥，切勿自行停藥：常見治療失敗的原因，是病人或家長因擔心藥物的副作用而中斷治療，尤其是兒科病人。事實上因新一代類固醇藥膏問世，藥物只有極微量會透過皮膚進入血液循環，不容易造成副作用，且受過專業訓練的醫師對於病人會精準選藥並調整劑量，用最少的暴露量來達到最大的療效。所以遵照醫囑，不自行改藥、停藥，一起恢復皮膚健康、擺脫搔抓人生。

(文/萬芳醫院)