



www.eczemaCanada.ca
1 866 432-0362



PRT0312106CH

控制
病情的
時候到了

認識濕疹，以及你可以採取甚麼措施



序

每個濕疹患者的情況都可能截然不同。但不論你的濕疹嚴重與否，都會有一些相同的基本症狀：皮膚乾燥、紅疹以及難以忍受的痕癢。應付並控制濕疹「爆發」的過程可能令人非常沮喪，並令人感到不適。極其嚴重的濕疹會引起嚴重的健康問題，極度影響生活質素，並有礙正常的日常活動。

濕疹是一種長期反復發作的皮膚炎症，無法根治。濕疹通常一開始是出現在不足六個月大的嬰兒身上，可能持續到青春期，直至成年。雖然有些患有濕疹的兒童會自然痊癒，但是約百分之八十的兒童長大後仍會有較乾燥、敏感的皮肤。

通常，濕疹患者或濕疹兒童的父母對這種病都不甚瞭解，亦不知如何去應付病情。有些人更因為對目前的療法感到沮喪而停止到醫生處復診。這不是解決問題的方法。我們仍抱有希望。

這本小冊子和網站 www.eczemaCanada.ca 同屬「認識濕疹、支援及教育 (EASE)」計劃的一部份，該計劃提供免費的教材，幫助患者加深對濕疹的認識。這些資料是我們與加拿大首屈一指的皮膚專科醫生共同編撰，有助向你介紹一些或能改善你皮膚狀況的現有及全新的濕疹療法。你將會對濕疹的慢性病徵有更深切的瞭解，並即時獲得一些日常護理皮膚的建議，讓你能好好控制濕疹的情況。

如果你認為自己患有濕疹或你目前的療法似乎沒有什麼作用，第一步是去見你的家庭醫生。正確的診斷及適當的治療非常重要。如有需要，你的家庭醫生會助你轉介皮膚專科醫生。

目錄

何謂濕疹？	4
痕癢 — 搔癢 — 紅疹的惡性循環	4
濕疹和你的皮膚	5
濕疹和免疫系統	5
如何診斷濕疹？	6
濕疹「爆發」	7
有關濕疹的訛傳及事實	8
是什麼觸發你的濕疹？	10
應付兒童濕疹	12
瞭解是什麼觸發你孩子的濕疹	12
如何阻止孩子搔癢？	12
幫助應付孩子的濕疹的建議	13
在學校應付孩子的濕疹	14
一些常見問題的解答	16
應付成年人的濕疹	19
濕潤劑	19
浸浴和淋浴	19
痕癢	20
認識你的觸發物	20
衣服、毛巾及被鋪	20
化妝品和潔膚用品	21
肥皂及美髮用品	21
壓力	21
藥物	22
應付你的濕疹的方法	22
談論濕疹	22

如何治療濕疹？	23
抗生素	24
抗組胺劑	24
煤焦油製劑	25
光線治療法	25
外用鈣調磷酸酶抑制劑	26
外用類固醇藥膏	26
療程進度表	28
資源與支援	30
書籍	30
網上資源	30
筆記	31



何謂濕疹？

雖然我們通常將濕疹與某一種皮膚病聯想起來，但它實際上是指一整類皮膚病，可影響任何人，不論年齡。

特應性皮膚炎 (atopic dermatitis) 只是這類皮膚病中的一種，但由於它是最常見的，所以通常被簡單地稱為「濕疹」。

濕疹 = 特應性皮膚炎

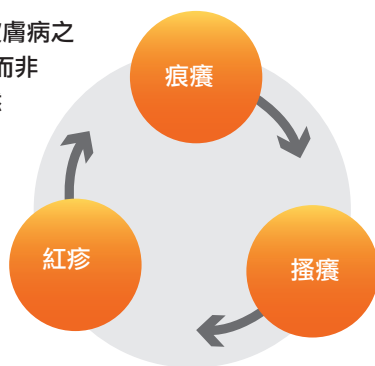
痕癢 — 搔癢 — 紅疹的惡性循環

濕疹會令人持續痕癢，這是它有別於其他皮膚病之處。濕疹通常被稱為「引起紅疹的痕癢」，而非「引起痕癢的紅疹」，因為是先出現痕癢，然後再出現紅疹。痕癢會令人不斷搔癢，造成腫痛的紅疹。

濕疹的徵兆和症狀因人而異，情況由輕微（皮膚乾燥、發熱及痕癢）至最嚴重（皮膚破裂、腫痛及流血）不等。¹

皮膚保護層似乎對皮膚功能具有重要影響，這也是為什麼某些人會患上濕疹而其他人則不會的原因。健康的皮膚具有適應性很強的皮膚保護層，過敏原不能深入到皮膚中。而且，該保護層可防止細菌和刺激物進入皮膚；亦有助皮膚保存適度的水份。有關皮膚保護層的研究顯示，抵抗力弱、不健全的皮膚保護層是遺傳因素所致。這類皮膚會讓過敏原進入皮膚深層。²

此外，不健全的皮膚保護層會加劇與環境因素的相互影響，如肥皂和清潔劑、塵蟎、硬水、傳染病及某些外用藥物和化妝品。這會導致濕疹症狀惡化並進一步破壞皮膚保護層。



濕疹和你的皮膚



你的皮膚是很奇妙的。它是你身體中最大的器官；富有彈性，相當防水，它以調節體溫來為你保溫或隔熱，亦能保護你免避微生物入侵及感染。

正常的皮膚通常能自我保護，極少給我們添麻煩。可是受濕疹影響的皮膚通常會呈現乾燥及破裂，而起著防護作用的皮膚表層亦會受損。結果，這種皮膚會失去很多水份，而水份的流失則會影響皮膚的天然癒合過程。

濕疹和免疫系統

一旦我們免疫系統中的白血球開始工作，它們便會釋出會引起發炎的物質。發炎會令皮膚泛紅，亦會釋出其他物質，引起痕癢。

有些研究人員認為，患有濕疹的人士對痕癢的忍耐力亦會降低。因此，一旦你感到皮膚痕癢，便很難控制自己不去搔癢。

搔癢會弄傷你的皮膚，令身體製造更多引起發炎的物質，再而令更多白血球作出反應。這一連串的反应進一步令皮膚泛紅及痕癢，令患者更難制止自己不去搔癢。

這個過程被稱為「痕癢 — 搔癢 — 紅疹的惡性循環」，它可以嚴重至引起失眠、煩躁、壓力增加、皮膚變厚及劇痛。搔癢會撕破或抓傷皮膚，令它流血及滲液，讓細菌得以進入，造成繼發性感染。

外用類固醇藥膏及抗組胺劑 (antihistamines) 等療法通常能夠在濕疹出現後緩解症狀。一種相對較新的稱為外用鈣調磷酸酶抑制劑 (Topical Calcineurin Inhibitor, TCI) 的療法已在加拿大面世，有些皮膚專科醫生視之為極富潛質的濕疹療法。TCI 看來可以防止釋出會引起炎症的物質，這些物質是導致與濕疹相連的紅疹和痕癢的原因。此療法能夠有效緩和及控制皮膚的反應。在 2010 年，加拿大衛生部批准其中一種可用 TCI 作為持效療法。請向你的醫生查詢關於濕疹療法的更多最新資料。

1. The Chronicle of Skin & Allergy, 2010 年 2 月

2. Cork MJ, 皮膚保護層功能的重要性。Journal of Dermatological Treatment, 1997 年; 第 8 冊, S7-S13

如何診斷濕疹？

你的醫生不能以驗血、驗尿或其他化驗方法去診斷你是否患有濕疹。唯一的診斷方法是進行身體檢查。

你的醫生可能會問：

- 你的家族成員可有過敏症的病歷，例如花粉症或哮喘病。患有濕疹的人同時患上哮喘病或花粉症，又或者有近親患上濕疹、哮喘病或花粉症，並非不尋常的事。
- 你有否因為痛楚或痕癢而難以入睡或難以集中精神。
- 你的皮膚問題是否時好時壞，還是長期出現在身體某個部位。
- 你的肘窩、膝蓋後面、踝前、雙手、手腕或頸部有否出現紅疹。
- 你是否經常有皮膚感染。



輕度濕疹



中度濕疹



嚴重濕疹

濕疹的徵兆和症狀因人而異，情況由輕微（皮膚乾燥、發熱及痕癢）至最嚴重（皮膚破裂、腫痛及流血）不等。

濕疹「爆發」



濕疹的特性就是其症狀會時好時壞。有時候，症狀會變得較為嚴重，有時紅疹和痕癢卻會消失一段長時間。然而，當症狀突然重現或惡化時，這便稱為「爆發」。

可能觸發濕疹「爆發」的不同因素有幾個，包括：當你的皮膚接觸到刺激物時，例如肥皂、清潔劑、粗糙的衣物（如羊毛及人造纖維）、香水、地毯纖維，或者塵埃。此外，過

熱、流汗過多或低濕度環境也可觸發濕疹「爆發」。

第十及十一頁的圖表能助你識別出可能觸發你濕疹「爆發」的刺激物。



有關濕疹的訛傳及事實

不幸的是人們對濕疹存有很多錯誤的見解。瞭解自己的病情很重要，這也有助你幫助其他人明白這個疾病。

以下是一些關於濕疹的訛傳及其事實。



訛傳：濕疹就像暗瘡一樣。

事實：不對。

濕疹並不像暗瘡，它們的病情完全不同。可是，有些藥物確實會引起暗瘡及令濕疹病情複雜。請向你的醫生查詢關於可能有效的各種藥物。

訛傳：濕疹是因情緒失調所致。

事實：不對。

雖然醫生過去曾經認為濕疹是由情緒失調所致，但如今我們知道承受壓力等情緒因素會令濕疹惡化。有些技巧可助你應付壓力以及焦慮、憤怒或沮喪等情緒，從而減少濕疹「爆發」。

訛傳：你可以從濕疹患者身上「感染」到這種病。

事實：不對。

濕疹絕對不會傳染。換言之，你不能從別人身上「感染」到這種病，而你亦不能因為接觸他人而把病傳開去。



訛傳：患有濕疹的人不能去游泳。

事實：大部份患有濕疹的人仍能去游泳。

然而，也有一些患上嚴重濕疹的人士，因為泳池所用的化學物或海水裡的鹽份令他們的濕疹惡化，使他們選擇不去游泳。你必須在游泳前後沖洗你的皮膚和塗上濕潤劑。

訛傳：患有濕疹的人士是因為他們沒有好好清洗自己。

事實：這當然不是真的。

患上濕疹與個人衛生毫無關係；這種病是因環境、遺傳，以及免疫系統因素綜合引起的。事實上，許多濕疹患者比非濕疹患者沐浴的次數還要多，以助保持皮膚濕潤！

訛傳：濕疹會留下永遠的疤痕。

事實：一般來說，這是不會的。

雖然濕疹會帶來極度不適及不快，但絕少會在你的皮膚上留下永遠的疤痕。

訛傳：類固醇可以治癒濕疹。

事實：不幸的是濕疹是不能治癒的。雖然人們使用類固醇去治療濕疹已有一段長時間，但類固醇並非一種能治癒疾病的藥物，它的治療作用確實有所限制。

是什麼觸發你的濕疹？

觸發因素	是／不是	濕疹症狀
壓力 憤怒 沮喪 焦慮		
天氣炎熱 天氣寒冷 濕度 天氣乾燥 陽光		
汗水		
羊毛 人造纖維		
膠乳 橡膠 塑膠		
熱水浴 硬水 氯化水 鹽水（海水、 礦泉浴）		

觸發因素	是／不是	濕疹症狀
空氣傳播的污染物： 塵蟎 霉菌 動物皮屑 花粉 煙霧／空氣污染		
雞蛋 牛奶 小麥 大豆 海鮮 果仁 食物添加劑 柑橘類水果 士多啤梨		
肥皂 清潔劑 潤膚液、乳霜 香水 化妝品 洗髮水 髮型用品 護髮素		
其他：		

應付兒童濕疹

濕疹引起的疼痛和持續痕癢會給兒童造成困擾和妨礙他們的睡眠，還會影響學習，令孩子感到自卑，使他們非常注重外表。有些孩子甚至因此逃避社交場合。

你可以幫助你的孩子瞭解日常生活習慣對控制濕疹的重要性，從而幫助他們應付病情。即使是年齡較小的孩子和學步的兒童，亦可從良好的皮膚護理程序和正確的療程中得益。

瞭解是什麼觸發你孩子的濕疹

接觸例如肥皂、清潔劑、粗糙的衣物（如羊毛及人造纖維）、地毯纖維、某些食物、熱力、汗水及低濕度環境等刺激物可以觸發痕癢，因而導致濕疹「爆發」。第十及十一頁的圖表能助你記錄影響你孩子的刺激物，從而消除或控制它們的影響。

如何阻止孩子搔癢？

搔癢是對痕癢的本能反應，嬰兒和兒童尤其難以抑制搔癢的衝動。不幸的是，搔癢並不能止癢。事實上，搔癢只會弄破皮膚表面的天然保護層，刺激皮膚，令情況惡化。皮膚會變得疼痛及發炎，最後更會破裂及流血，甚至可能會因此受到感染。

阻止孩子搔癢的唯一有效方法是終止痕癢。你可以為孩子塗抹濕潤劑，或在痕癢的部位蓋上清涼、濕潤的毛巾。有些藥物也可幫助控制發炎，如外用類固醇藥膏。一些較新的療法，如外用鈣調磷酸酶抑制劑 (TCI)，對舒緩痕癢很有功效。請向醫生查詢最適合你孩子的療法。

如果你留意到你的孩子習慣在每天的某個時間，或在進行某種活動時（例如看電視）搔癢，你可嘗試在那個時候為孩子塗抹濕潤劑或在皮膚上蓋上清涼、濕潤的毛巾，從而克服這個習慣。你也可透過玩遊戲或開始一項新活動來轉移他們的注意力。

濕潤劑

濕潤劑有時被稱為潤膚劑，是油、脂肪和水的混合物，有助皮膚補充油及水的成份。經常為孩子塗抹濕潤劑是應付濕疹的最重要事情。濕潤劑不需處方即可購買，或可採用透過處方購得的乳霜、軟膏、肥皂代用品及潤膚液。應盡可能經常塗抹濕潤劑，特別是在浸浴或淋浴後。

浸浴

必須經常浸浴。確保使用溫水而非熱水。浸浴後輕輕印乾你孩子的皮膚，然後即時塗抹濕潤劑以封存水份。

雖然人們對孩子應逗留於浴缸多久抱有不同意見，一個好的原則似乎是在孩子睡前浸浴五至十分鐘。浴後即時塗上濕潤劑。

幫助應付孩子的濕疹的建議

- **保持孩子感覺涼快。**採用清爽、輕柔的被鋪及鬆身的衣服，並保持孩子房間晚上較為涼快。
- **保持皮膚濕潤。**即使沒有紅疹，也要保持孩子的皮膚充分濕潤。這樣有助防止皮膚發熱。
- **選用純棉衣服及被鋪。**避免選用尼龍和羊毛物料。選用溫和的洗衣劑清洗衣服及被鋪，避免使用漂白劑和衣物柔順劑，並需用水沖洗衣服兩次。
- **寵物。**避開寵物；接觸皮毛及羽毛均可對皮膚造成刺激。動物皮屑也會令某些患者產生過敏反應。皮屑，或皮屑、毛髮和唾液中的蛋白質是可透過空氣傳播的微粒。所有寵物都會脫落一些皮屑，即使是被認為是「低過敏性」的寵物也會如此。然而，低過敏性的寵物（如貴婦狗或約瑟麥利等狗種）令患者產生過敏反應的程度可能會較低。如果你的孩子非常喜歡寵物，請考慮那些通常不會引起過敏反應的動物，如烏龜、蜥蜴或觀賞魚。

- **常剪短指甲並保持清潔。**如有需要，在晚上為孩子帶上棉手套或連指手套，防止孩子在睡眠中搔癢。
- **飲食。**如果已確定觸發濕疹的因素是食物，飲食上的改變或會對某些孩子有效。只可依照你的醫生或飲食治療師的建議去做。
- **潤膚劑／濕潤劑。**確保你所選的濕潤劑／潤膚劑不含酒精，酒精會使你孩子的皮膚乾燥。當皮膚還是濕潤時，塗抹濕潤劑來形成保護層，以防止水份流失。確保你所採用的任何濕潤劑或潤膚劑能提供足夠滋潤（高油水比例），以助皮膚保存水份。潤膚液的油水比例通常最低，其次是乳霜。軟膏的油水比例最高。因此，軟膏通常可提供最佳水合作用。
- **要有耐性。**濕疹是慢性病，必須每天控制病情。找出你和孩子均可接受的日常生活程序，並持守遵行。請緊記，你並非孤軍作戰；你可以獲得支援。
- **鼓勵孩子參與。**讓孩子感覺有份參與自己的護理是很重要的，這樣有助他們感到病情能加以控制，並因為能處理那令人煩惱的痕癢而感到快樂。

在學校應付孩子的濕疹



緊記濕疹可以在短時間內產生頗大變化，並可能需要即時治療或護理，這點十分重要。家長如能提醒老師、校護或學校行政人員其孩子患有濕疹，這或會帶來幫助。請在學年開始時與老師談論孩子的情況，並在有需要時向老師提供最新資料。

在學校應付濕疹的建議

- 請老師安排你的孩子坐在遠離熱源的位置，如被陽光照射的窗子、通風口或暖爐旁等。
- 如果孩子需要穿校服，確定可穿著棉質的校服。
- 進行學校活動及體育活動時造成的過熱或會令濕疹惡化。皮膚疼痛及破裂也會使孩子不能參與某些體育活動。請與體育老師設計一套可以滿足孩子所需的健體計劃。
- 孩子或會對露出自己的皮膚感到尷尬。幫助孩子應付一些損人的批評，如有需要亦可教導其他同學關於濕疹這個疾病。緊記要強調濕疹並非傳染病。
- 游泳。在海水或氯化的水中游泳或會對皮膚造成刺激。在游泳前及淋浴後塗抹濕潤劑會有幫助。
- 過度勞累。濕疹帶來的不適和痕癢會使你的孩子在晚上焦躁不安，無法入睡。孩子上學時可能會煩躁或勞累。請與老師和學校行政人員找出一個大家都可接受的解決方案。
- 學校活動。涉及黏貼、繪畫、黏土、預備食物、木工或金工的一些學校活動，或會刺激濕疹「爆發」。最好和你的孩子談談哪些活動是他們可以參加和不可以參加的。給孩子提供一些別的活動，好使他們不會覺得被孤立。
- 食物。有些食物會令孩子的濕疹惡化。通知校方哪些食物會觸發濕疹，並確保孩子知道要避免吃哪些食物。
- 孩子很難控制自己不去搔癢，但是同樣重要的是，你要告訴孩子的老師這點，並請求老師如果在課堂上留意到這點時，要悄悄提醒孩子不要搔癢。讓老師知道這可能是一種不自覺的反應，孩子通常需要有人提醒自己正在搔癢。

- 患有嚴重濕疹的孩子未必可以參與體育、繪畫及勞作等某些學校活動，但重要的是鼓勵你的孩子在情況許可下，盡可能過正常的生活。鼓勵孩子與其他兒童談及自己的情況，並且向與孩子有接觸的其他家長及老師坦誠談及濕疹。

你可以幫助你的孩子瞭解日常生活習慣對控制濕疹的重要性，從而幫助孩子應付濕疹的病情。即使是年齡較小的孩子和學步的兒童，亦可從良好的皮膚護理程序和正確的療程中得益。

關於兒童濕疹常見問題的解答

濕疹通常在哪些部位出現？

嬰兒及學步兒童：

- 頭皮、面部及頸部
- 手臂後面
- 腿前面
- 軀幹

兒童及青少年：

- 肘窩
- 膝蓋後面
- 雙手、面部及眼瞼處也可能受影響

兒童濕疹會在什麼年歲出現？

大部份兒童濕疹（約百分之七十五的兒童）在六個月大前出現。幾乎所有濕疹病例（高達百分之九十）都在五歲前出現。

加拿大兒童濕疹的發病率是多少？

百分之十二至百分之二十五的加拿大兒童患有濕疹。

孩子長大後會怎樣？

儘管有些患有濕疹的兒童會自然痊癒，但是約百分之八十的兒童長大後仍然會有較乾燥、敏感的皮膚。百分之十至十五的兒童成年後會持續患病濕疹可能在任何時候再度病發，尤其是面對重大壓力的時候。

為什麼有些兒童會患上濕疹？

這種難治的疾病一般都在有濕疹、哮喘病或花粉症病歷的家庭中出現。並非家庭中每一名兒童都會患上濕疹，但是如果你已有一名孩子患有濕疹，下一名孩子患上此病的機會是四分之一。如果雙親都患有此病，這個風險甚至會更高。然而，即使家庭成員並無濕疹或其他過敏症的病歷，兒童仍有可能會患上濕疹。

患有濕疹的兒童是否較容易患上其他疾病？

由於濕疹與哮喘病和花粉症關係密切，患有濕疹的兒童往往亦會患上這兩種或其中一種疾病。百分之四十至五十患有濕疹的兒童會患上哮喘病、花粉症，或這兩種疾病。

什麼是花粉症？

花粉症是花粉過敏症的稱呼，其他名稱包括「季節性過敏鼻炎」或「花粉病」。症狀包括：

- 反復及持續地打噴嚏
- 鼻塞及流鼻水
- 眼睛紅腫及痕癢
- 鼻子、喉嚨及嘴巴痕癢
- 耳朵痕癢或其他耳朵問題
- 因鼻塞以致晚上呼吸困難

什麼是哮喘病？

哮喘病是一種阻礙氣流進出肺部的慢性病。哮喘病患者或會對一些環境因素或觸發物有反應，而這些因素或觸發物卻對大多數人沒有影響。當接觸到觸發物時，患者的氣管會收窄及發炎，令呼吸困難並引發喘鳴及／或咳嗽的症狀。

有可能被傳染上濕疹嗎？

濕疹肯定不是傳染病，因此不會人傳人。如果你有一名患上濕疹的孩子和數名沒患上此病的孩子，毋須擔心後者會受「感染」。

兒童濕疹是否因過敏引起？

到目前為止，仍未有證據顯示濕疹是由過敏引起。然而，患有濕疹的兒童的皮膚確實有過敏的情況，可能對草、花粉、塵蟎、寵物等過敏原產生反應。這些過敏原或會令濕疹惡化，引起「爆發」。

某些食物會否導致兒童濕疹？

雖然食物並不是造成濕疹的原因，但對有些孩子而言，某些食物確實能觸發濕疹「爆發」。如果你的孩子有這種情況，醫生可能建議你諮詢過敏症專科醫生及營養學家。正確調節孩子的飲食或會降低「爆發」的次數或其嚴重性。

應付成年人的濕疹

對很多人來說，要控制濕疹引起的皮膚痕癢、泛紅、滲液，及經常疼痛，是終生的掙扎。雖然有幾種療法可成功減輕濕疹帶來的極度不適，但至今仍未有一種療法是每一次均安全或有效，並適用於每一個人。即使你的皮膚已從一次濕疹「爆發」中康復過來，繼續護理你的皮膚仍然很重要。這樣做有助減低濕疹「爆發」的機會，並幫助你控制濕疹。

濕潤劑

應經常使用濕潤劑（有時被稱為潤膚劑），以助皮膚保持濕潤和柔軟。養成習慣，在每次沖洗後或感覺皮膚有需要時使用濕潤劑，這樣有助皮膚更美麗，感覺更舒適。你的醫生或藥劑師可針對易患濕疹的皮膚推薦一種濕潤劑。經常在一小塊皮膚上測試潤膚劑以確保不會對你造成刺激，這點很重要。



濕潤劑通常都是油和水的混合物，特為你的皮膚而設。乳霜的主要成份通常是水，再加入油，而潤膚液則是水份較多的乳霜。軟膏通常只用油製成，因此有別於乳霜及潤膚液。應盡可能在需要時經常使用乳霜和軟膏。潤膚液的作用最小，因為它們通常含有香料、酒精或防腐劑，這些都可能刺激皮膚。

浸浴和淋浴

浸浴和淋浴能補充皮膚的水份。你喜歡洗沐浴多少次都可以，只要你在每次沐浴後即時使用濕潤劑。視乎你的居住環境而定，你可能發覺你需要濕潤皮膚的次數不一。用涼水或溫水，不要用熱水。浸在浴缸內對你的皮膚有益，因為有助皮膚表層吸收水份，減少乾燥。浸五至十分鐘，然後用柔軟的毛巾輕輕印乾，不要擦拭。

印乾後即時塗抹濕潤劑，有助於封存皮膚的水份。

痕癢

濕疹引起的痕癢會是很難忍受及應付的。搔癢會帶來短暫的舒適感，因此十分難以抵擋。似乎你越想不搔癢，痕癢的感覺便越強烈。然而，長遠來看，搔癢毫無益處，因為搔癢會弄破皮膚並造成痕癢 — 搔癢 — 紅疹的惡性循環，讓人更難忽視加劇的痕癢，並導致皮膚流血及滲液。

以下是一些你可以採用的實際方法：

- 保持涼快。盡可能維持體溫不變，穿輕柔的衣服，保持睡房清涼
- 什麼時候發癢便使用濕潤劑。嘗試把濕潤劑放在雪櫃中；感覺更佳
- 常剪短指甲
- 不要搔癢。以擦或捏代替搔癢

認識你的觸發物

處理你的周圍環境會令人沮喪及費時的工作，但某些食物、花粉、空氣污染、動物皮屑、霉菌、灰塵及塵蟎等全都能觸發濕疹「爆發」。如果你懷疑上述任何刺激物可能會觸發你的濕疹，請諮詢你的醫生。

衣服、毛巾及被鋪

盡量穿純棉衣服，因為棉織物似乎能給予濕疹患者最舒適的感覺。棉布具有很好的「透氣性」，有助防止刺激皮膚。選擇鬆身、不會摩擦皮膚的衣服。雖然滌綸看起來光滑輕盈，卻含有能導致強烈刺激的微細纖維。人造纖維、羊毛、麻、馬海毛或粗糙的亞麻布也會刺激皮膚，引起濕疹症狀「爆發」。有些濕疹患者需避免穿牛仔布和皮革，因為這種衣料所蓄聚的熱量和牛仔布的粗糙性會刺激皮膚。洗衣後殘留在衣物上的洗衣劑、漂白劑或衣物柔順劑亦可引起痕癢。

以下是一些你可以採用的實際方法：

- 使用較溫和、可生物分解、不含磷的洗衣劑
- 如有需要，用水沖洗兩次
- 避免使用漂白劑或衣物柔順劑亦可能有所幫助

化妝品和潔膚用品

如果你患有濕疹，沒有一種化妝品或潔面用品對你的皮膚是百分百安全的。然而，有些產品是專為低過敏性皮膚而設的。你需要反復嘗試來找出最適合你的產品。你可以諮詢你的醫生的建議，你也可以向化妝品售貨員查詢。每次全面使用一種產品前，先稍為測試一下。大部份的皮膚問題都是化妝品中常見的芳香劑、防腐劑以及羊脂等成份所引致。亦要避免在滲液或嚴重受刺激的皮膚上塗抹化妝品。

如何進行貼膚測試：

- 在沒有濕疹的皮膚上測試產品，下顎線以下是一個很好的測試點。
- 讓產品留在該部位最少廿四小時，然後查看是否有不良反應。

肥皂及美髮用品

商業肥皂、美髮用品、香水、帶香味的潤膚液或剃鬚膏，都可能會嚴重刺激你的皮膚。沐浴時只應使用溫和的肥皂，並盡可能少用。避免用其洗臉。

壓力

當你承受壓力，感到焦慮、憤怒或憂心時，濕疹可能會爆發。你可以透過當地社區工作坊提供的減壓技巧去學習識別及應付這些情緒。改變你的活動以減輕每日壓力也有所幫助。

運動能大大減輕壓力，但應避免大量流汗，因為汗水會加劇濕疹症狀。溫度過高、汗水過多都會使你的皮膚受到更大刺激和增加痕癢。

藥物

當你濕疹爆發時，使用醫生處方的藥物。如果藥物沒有產生預期效果，請向醫生詢問藥物應有的效用及應採取的措施。確保你與醫生跟進。根據醫生的指示用藥，並查看標籤說明的正確用法是非常重要的。

有關治療濕疹的藥物的更多資訊，請參閱第 23 頁「如何治療濕疹」章節。

應付你的濕疹的方法

- 不要搔癢，要使用濕潤劑！
- 每日依照一定的程序進行皮膚護理，即使沒有發現濕疹
- 你喜歡浸浴和淋浴都可以，只要每次洗完後都塗抹濕潤劑
- 保持身體涼爽、心境平靜
- 穿著棉織品，使用棉質的床上用品
- 找出造成濕疹「爆發」的觸發物
- 在臉部或身體使用任何新產品前，先進行測試
- 要有耐性
- 遵循醫生的醫囑

談論濕疹

如果你患有濕疹，你或許經歷過別人盯著你看或不友善地批評你的樣貌。

很多時候，濕疹會在臉上或雙手出現，成為別人首先留意到的地方。不幸的是，許多人對外表與自己不同的人不能作出應有的體恤。一般來說，大多數人都只需對濕疹有所認識。你可以向你的家人、朋友及同事講解你的情況，幫助他們瞭解濕疹。告訴他們濕疹對你的影響，它是什麼，以及更重要的是，它並不是所訛傳那樣。雖然有很多關於濕疹的訛傳，但是人們一旦瞭解濕疹，他們往往會懂得諒解並願意支持。



如何治療濕疹？

雖然仍未有根治濕疹的方法，也沒有一種療法每次對所有人都安全或有效，但是我們仍抱有希望，亦存有療法。

在過去四十年的發展中，多種療法都能成功地應付濕疹引起的極度不適。有些療法專門針對濕疹的源頭，而不是在濕疹出現後治療其症狀。這些療法擺脫了目前療法的潛在局限性。外用類固醇藥膏及抗組胺劑等療法通常能夠在濕疹出現後緩解症狀。

一種相對較新的稱為外用鈣調磷酸酶抑制劑 (TCI) 的療法已在加拿大面世，有些皮膚專科醫生視之為極富潛質的濕疹療法。TCI 看來可以防止釋出會引起炎症的物質，這些物質是導致與濕疹相連的紅疹和痕癢的原因。這種療法能夠有效地緩和及控制皮膚的反應。在 2010 年，加拿大衛生部批准其中一種可用

TCI 作為特效療法。如果你對給予你或你的孩子的處方療法有任何疑慮或疑問，請諮詢你的醫生，他們擁有關於濕疹療法的最新資訊。

為了幫助你處理你的療程及監察療程的進度，本章末備有一張「療程進度表」，供你目前的療程使用。

抗生素 (antibiotic)

抗生素用於治療可能伴隨濕疹的繼發性皮膚細菌感染。濕疹患者的皮膚普遍會出現如葡萄球菌和鏈球菌等細菌感染。搔癢使皮膚破裂，讓這些微生物趁機入侵人體。濕疹患者的免疫系統亦可能受到損害，這樣便更難抵抗皮膚感染。

注意：噁心、腹瀉和皮膚過敏紅疹是最常見的副作用。如果有不尋常的副作用出現，請務必通知你的醫生。

抗組胺劑

這些有時由醫生處方，或不需處方即可購買的藥物有助睡眠及緩解痕癢。然而，組胺 (histamine) 似乎並非濕疹引起痕癢的主要原因。給予兒童抗組胺劑前，應先徵詢醫生的意見。

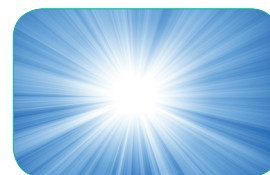
注意：過量使用可產生過度鎮靜作用。在絕對必要時方可使用抗生素。

煤焦油製劑 (coal tar preparation)

原煤焦油精一直被用來治療濕疹引起的發炎及痕癢。煤焦油療法對皮膚發炎有舒緩作用。焦油內含數百種化學物質，大部份迄今仍未被識別出來，但它們似乎有藥用的功效。雖然如此，大多數人卻不喜歡使用煤焦油，因為它看起來漆黑粘稠、療程費時、氣味強烈，且使用麻煩。

注意：煤焦油不應用於急性皮膚炎，因為它會引起刺痛及刺激。報告還指出它會引起毛囊炎及對光敏感。如果你對煤焦油的使用存有疑問，請諮詢你的醫生。

光線治療法 (phototherapy)



據知，陽光對某些皮膚病有治療功用。人們發現陽光中的紫外線是療效的來源。光線治療法是利用紫外線來治療濕疹。

大多數短療程光線治療法，例如紫外線 A (UVA)、紫外線 B (UVB)、紫外線 A 和 B (UVAB)，以及補骨脂素加紫外線 A (PUVA)，對治療成年人的嚴重特應性皮膚炎均呈現功效。當中尤以 UVAB 及 PUVA 的療效至為顯著。

注意：UVA 是陽光中能改變膚色，或曬黑膚色的那部份。然而，長時間照射會有曬傷、眼睛受損、皮膚癌、皮膚乾燥、雀斑及皮膚提前老化等風險。事實上，有些患者會因接受光線療法而令情況惡化。此外，接受光線療法的患者需要多次前往醫務所或診所，頗為費時及不便。

外用鈣調磷酸酶抑制劑

多年來，醫生主要依靠皮質類固醇 (corticosteroid) (「類固醇療法」) 來治療濕疹。但是，醫學上的重大進展已成功研發了更新的分子來治療濕疹，為醫生和患者提供其他治療選擇。

外用鈣調磷酸酶抑制劑 (TCI) 能夠阻止免疫系統中的細胞「啟動」，並阻止它們釋出導致發炎和痕癢等濕疹症狀的化學物質。

這些外用療法可以直接塗抹在所有受感染的皮膚部位上，包括臉部、頸部和眼瞼，且快速見效，通常在幾天內便可減輕濕疹症狀。在 2010 年，加拿大衛生部批准其中一種可用 TCI 作為特效療法。在選擇合適療法時，你的皮膚專科醫生或家庭醫生能夠為你提供更多具體資料和建議。

注意：有些患者報告稱，塗抹藥膏的地方有輕微至中度的灼熱感覺。但不適的感覺通常是短暫的，並只局限於塗藥部位。如同使用其他處方藥物一樣，患者應遵從醫生的建議及指示來使用該藥物並瞭解預期的使用效果，這一點非常重要。

外用類固醇藥膏

外用類固醇藥膏（又稱為可的松乳霜，cortisone creams）可直接用於皮膚上，是過去四十年用於治療濕疹的傳統療法。目前有眾多不同的外用類固醇藥膏，主要分為七類，從 I 類（超強效）到 VII 類（低效）不等。

外用類固醇藥膏屬於消炎療法，用於控制濕疹引起的痕癢。這些藥物只可在醫生指導下方可使用，且用藥的適當藥力和藥量必須依照醫生的處方。只有一種可的松乳霜無需處方可自行在藥房購買，即氫化可的松 (hydrocortisone) 乳霜或軟膏。它可用於治療輕度濕疹。

注意：在醫生指導下正確使用，可的松乳霜是一種安全有效的濕疹療法。然而，該療法也有某些副作用，如拉紋、皮膚變薄、皮膚脆弱、幼毛髮生長增加，以及皮膚褪色等均有報告。這些副作用與可的松乳霜的藥力、塗藥的部位，以及塗藥的皮膚狀況有關。長時間使用可的松乳霜會減低效用，還會出現藥物滲透皮膚進入血液的風險。在罕見的情況下，藥物會抑制腎上腺，使兒童的生長速度減慢。可的松乳霜一般只獲短期處方。請不要把外用類固醇藥膏誤解為用作非法健身或用於避孕藥中的類固醇，它們是截然不同的，這一點非常重要。



療程進度表

	塗抹部位	效果
第一週		
第二週		
第三週		
第四週		
第五週		
第六週		

	塗抹部位	效果
第七週		
第八週		
第九週		
第十週		
第十一週		
第十二週		

Chapters.indigo.ca
提供的書籍

Baby Skin: A Leading Dermatologist's Guide to Infant and Childhood Skin Care

Nelson Lee Novick

Published by Crown Publishing
Group, Incorporated, 1991

Coping with Eczema

Sheldon Press Staff

Published by Milestone
Publications, Limited, 1996

Eczema & Psoriasis

Stephen Terrass

Published by HarperCollins Canada,
Limited, 1995

The Psoriasis and Eczema Solution; New Hope for Physical and Emotional Relief

Michael F. Holick

Published by Transmedia, 1999

Atopic Dermatitis: The Epidemiology, Causes and Prevention of Atopic Eczema

Hywel C. Williams, 2000

網上資源

EASE Program

www.eczema.ca

Penny's World

www.pennysworld.ca

Canadian Dermatology Association

www.dermatology.ca

Eczema Informant

www.eczemainformant.com

Eczema Guide

www.eczema-guide.ca

Eczema Society of Canada

www.eczemahelp.ca

National Eczema Association

www.nationaleczema.org

National Eczema Society - UK

www.eczema.org

The American Academy of Dermatology

www.aad.org

筆記

[illegible]

筆記

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

本小冊子所載的資訊由 EASE™ 計劃開發，該計劃由 Astellas Pharma Canada, Inc. 的教育補助金全數資助。版權所有 ©2011

EASE（認識濕疹、支援及教育）是一個全國性的公眾教育計劃，旨在為濕疹患者、其家人、專業醫護人員及普羅大眾提供有關濕疹的準確和詳盡資料。

本小冊子所載的資訊僅供參考，並不能取代你諮詢或到訪醫生。