

# 预防泛红发痒，后天因素引发湿疹

很多人以为异位性皮炎 (Atopic Dermatitis) 等于异位性湿疹 (Atopic Eczema)。在医学上它是遗传过敏性，其中一种内源性湿疹。湿疹 (Eczema) 起因非常复杂，综合各种先天性及后天性因素，属于慢性、常复发和非传染性的疾病。了解湿疹不靠别人，从正确管道获取有科学根据的知识乃不二法门。

湿疹是一种常见的皮肤炎症统称。一般可依据病因或受影响的身体部位来分类。各类湿疹有不同的起因，因人而异，大多数情况结合先天和后天因素。最典型例子就是异位性湿疹或遗传过敏性湿疹。

皮肤科专科顾问詹中佐医生指出，异位性湿疹是一种多基因遗传疾病，患者有先天性过敏体质，加上后天环境影响，将导致两种情况产生：一是皮肤表皮外层的保护功能失常 (Skin Barrier Dysfunction)，水分容易流失，使皮肤变得非常干燥，也容易受到各种化学品的刺激和细菌病毒感染而发炎。

第二状况则是皮肤免疫功能失调 (Immune Dysregulation)，免疫反应过于趋向Th2细胞而容易产生IgE抗体的过敏反应。这容易使人感觉搔痒而去搔抓，抓破了皮肤外层，导致保护功能彻底崩溃，也使皮肤发炎加重，造就了“痒—抓”的恶性循环。

虽然湿疹不会导致癌症或死亡，但绝不可低估湿

疹对病患和家人带来的影响。湿疹基本上可分成两大组：内源性湿疹 (Endogenous Eczema) 和外源性湿疹 (Exogenous Eczema)。

内源性湿疹主要来自体内，包括遗传性湿疹、脂漏性皮炎、脚部静脉曲张性湿疹、干燥性湿疹、手足部湿疹以及盘状湿疹；而外源性湿疹则来自体外，包括接触性皮炎、尿布皮炎以及光敏性皮炎。

他补充，一般人以为湿疹是对某些食物过敏，而逼自己或孩子戒食海鲜、鸡蛋、牛奶、肉类等等，其实此举弄巧反拙，甚至可能导致营养不良。根据科学研究，食物过敏不是湿疹的主要原因。除了部分1至3岁孩童的湿疹可能会因某种食物过敏而加重，其余大多数人的湿疹都和食物没什么关联。

由于无法改变遗传因子，目前还无法预防先天过敏性体质，所以要预防湿疹，须尽量避免触发湿疹的后天因素，例如避免皮肤过于干燥，避免过敏原及刺激物。



■ 皮肤科专科顾问詹中佐医生



## 改善湿疹 10 法

一般上湿疹的皮损在持续涂了适当的类固醇药膏后数天至一周内，会逐渐消红退痒，留下暗褐色的色素沉淀斑斑。这时涂抹药膏的次数便可逐渐减少，滋润剂应持续使用，以维持皮肤的保湿与修复。

对于湿疹病患来说，除了以上预防方法，也建议平日在家可依循以下方法，以改善湿疹的状况。

1. 每天用温水或凉水洗澡一至两次，如无必要不需多洗。
2. 用温和、无香精、无肥皂的洗涤剂来代替肥皂。
3. 洗澡后以软毛巾轻轻拍干皮肤，然后马上涂上适当的润肤剂。
4. 保持环境清洁干爽，每星期清洗床单及枕头套以减少尘霾。
5. 经常把指甲修短，勿留长指甲。
6. 尽可能避免搔痒、擦拭、剥皮；可用拍打或冷敷来止痒。
7. 避免接触有刺激性的化学物。
8. 勿随便涂抹药油、药酒、消毒剂、草药。
9. 勿盲目的限制饮食，应摄取均衡的营养。
10. 如湿疹复发，应尽早求医。不要胡乱自行试药，也不要滥用类固醇。