



# 異位性皮膚炎

## 一、前言

全球有數百萬人患有異位性皮膚炎，其會使皮膚產生粗糙、紅斑和極度搔癢，主要與基因、遺傳、環境刺激相關，且僅能以藥物控制無法根治，有些人會隨著年齡長大而逐漸好轉。在症狀發作時，給予皮膚良好的照顧可使搔癢情況及發作得到控制。

## 二、什麼是異位性皮膚炎

異位性皮膚炎又稱異位性濕疹，是先天遺傳的過敏體質再加上後天環境過敏原的接觸所造成，目前沒有特定的血液檢驗或影像檢查可以確診。

全人智慧 醫療典範  
愛心 品質 創新 當責

經免疫風濕科醫師檢視  
臺中榮民總醫院護理部編印

### 三、異位性皮膚炎的特徵

- (一) 奇癢難耐的濕疹病灶，且疹子出現前即有搔癢感導致反覆搔抓，長期使皮膚變粗糙失去光澤，疹子的變化由紅色逐漸轉變成褐色。
- (二) 不同年齡層呈現不同的皮膚炎型態及部位。

年齡層	特徵	部位
嬰兒	以急性病灶為主	分佈頭皮、臉、耳朵、軀幹及關節伸側皮膚，但尿布包覆處不會產生。
兩歲以上孩童	慢性局部性病灶	皮膚乾燥且開始苔癬化，分佈關節屈側。
青少年與成人	廣泛性分佈及局部性都有機會產生	局部性以眼周、手、關節屈側及頭頸部，且較為對稱性。

- (三) 其他特徵，如皮膚乾、手腳掌紋路深而明顯、血液檢驗高免疫球蛋白 E(IgE)。
- (四) 可能合併產生食物過敏、過敏性鼻炎和氣喘。

#### **四、為什麼異位性皮膚炎惡化**

- (一) 癢就抓，越抓越癢，越癢越抓形成惡性循環。
- (二) 刺激物：羊毛及粗糙的布料、清潔劑及乾燥的床單、有香味的物質、塗料等，會刺激皮膚使得患處更癢。
- (三) 過敏原：如花粉、塵蟎、黴菌、特定的食物如牛奶、蛋類、堅果類、小麥、大豆及海鮮等。
- (四) 天氣突然變化及流汗。
- (五) 感染：細菌、病毒、黴菌會使症狀惡化。
- (六) 皮膚乾燥。
- (七) 情緒變化及壓力。

#### **五、如何避開過敏原**

- (一) 寵物過敏，建議不要養寵物。
- (二) 花粉過敏，花開季節減少外出，在室內則窗戶關上，改用冷氣或裝空氣濾淨器保持涼爽。
- (三) 塵蟎過敏，臥室內的地毯及窗簾，需經常換洗，最好以百葉窗代替窗簾，每兩週以約 55°C 熱水清洗床單及被單。

- (四) 對黴菌過敏，避免進入地下室，臥室需有陽光照射。
- (五) 對於食物過敏，了解你食物過敏之種類，避免會引發出疹，或使疹子惡化的食物。
- (六) 不要穿羊毛製的衣服，因羊毛纖維會刺激皮膚。
- (七) 避免粗糙的布料之衣物，改穿舒服、寬鬆的棉質衣物、去除會與皮膚摩擦的衣物標籤。
- (八) 腳如有濕疹，要改穿皮革材質所製成的鞋子。
- (九) 使用清潔用品時，要帶上橡膠手套。
- (十) 避免吸入煙霧。
- (十一) 注意防曬。

## 六、如何注意天氣變化

- (一) 天氣太熱或太冷，儘可能留在室內。
- (二) 運動時穿著棉質衣物，同時運動後儘快沐浴，以洗掉汗水。
- (三) 晚間調低室內溫度，睡覺時穿上薄睡衣，防止睡覺出汗。
- (四) 冬天外出時，做好皮膚保暖。
- (五) 規律塗抹保濕劑以防止「冬季搔癢」。

## 七、如何預防皮膚乾燥

- (一) 每天淋浴 1-2 次增加皮膚的水份，並去除發疹部位的細菌及刺激物質，洗澡水溫控制 30-37°C、時間 5-10 分鐘。
- (二) 沐浴後立即使用保濕成分的玻尿酸塗抹，使皮膚保持潮濕，再平順地塗上一層凡士林，鎖住留在皮膚上的水分，以減少水分流失。
- (三) 勿使用添加香料、成分複雜的洗潔劑或保濕劑。
- (四) 一天三至四次使用保濕性強的乳霜或軟膏，尤其病灶部位加強。
- (五) 避免綿羊油或綿羊乳液，因羊毛脂可能會引起過敏。

## 八、異位性皮膚炎要如何治療

- (一) 針對皮膚紅、腫、癢及龜裂症狀，可使用口服抗組織胺、抗生素、類固醇或塗抹外用藥膏緩解搔癢及不適感。
- (二) 免疫抑制劑。
- (三) 生物製劑：中重度者可使用 Dupilumab(杜避炎)。

(四) 漂白水浴：用於中重度並且頻繁細菌感染的病人，使用 6% 的漂白水稀釋泡浴(1cc 稀釋至 1200cc 的溫水)，每週 1-2 次、每次泡浴 5-10 分鐘。頭及臉部勿浸泡，泡浴時勿用力搓揉皮膚，避免過度刺激皮膚。

(五) 照光治療，通常療程 4-8 週。

## 九、結論

異位性皮膚炎的症狀反覆發作頻率與程度，隨著年齡增長慢慢減輕，目前沒有短期治癒良藥，只有正確的知識並和醫師配合，才能使異位性皮膚炎有良好的控制及減少惡化。

## 十、參考文獻

Kulthanan, K., Tuchinda, P., Nitiyarom, R., Chunharas, A.,  
Chantaphakul, H., Aunhachoke, K., Chularojanamontri, L.,  
Rajatanavin, N., Jirapongsananuruk, O., Vichyanond, P.,  
Chatchatee, P., Sangsupawanich, P., Wananukul, S.,  
Singalavanija, S., Trakanwittayarak, S., Rerkpattanapipat,  
T., Thongngarm, T., Wisuthsarewong, W.,  
Limpongsanurak, W., Kamchaisatian,

W., ... ,Noppakun, N. (2021). Clinical practice guidelines for the diagnosis and management of atopic dermatitis. *Asian Pacific Journal Of Allergy And Immunology*, 39(3), 145–155.

賴柏如 (2022) • 生物製劑或小分子標靶藥物於中重度異位性皮膚炎之治療角色 • 台灣醫學，26(5)，565-572。

周雅玲 (2021) • 異位性皮膚炎的新進展 • 台北市醫師公會會刊，65(3)，45-50。

<https://www.airitilibrary.com/Publication/alDetailedMesh?DocID=P20110322001-202103-202103230018-202103230018-45-50>。

臺灣皮膚科醫學會 (2020, 8 月 20 日) 2020 臺灣皮膚科醫學會異位性皮膚炎診療共識

讓我們來進行測驗，以確認您已經充分了解

1. 異位性皮膚炎又稱為異位性濕疹，常見症狀為：皮膚鱗狀發紅腫脹、紅疹、有搔癢感，尤其容易發生在肘彎及膝蓋後方，其病因為先天遺傳的過敏體質及後天環境過敏原所導致。  
是    否    不知道
2. 異位性皮膚炎病人皮膚需注重清潔保濕，每天可沐浴 1-2 次、水溫維持 30-37 度，沐浴後立即使用保濕的乳液或凡士林塗抹。  
是    否    不知道
3. 為保持皮膚清潔及抗菌，可使用抗菌或含酒精的沐浴乳。  
是    否    不知道
4. 異位性皮膚炎症狀嚴重時除明顯搔癢感外，皮膚也會產生疼痛的水泡及刺痛感。  
是    否    不知道
5. 保持情緒的穩定及遠離過敏原，如：花粉、寵物、塵蟎，可減少發病的機會。  
是    否    不知道