

乾癬的中醫衛教指導

一、乾癬

中醫又稱銀屑病、白疕。它是一種反覆發作的慢性皮膚病，臨床上以皮膚出現散在性鮮紅色、境界鮮明的丘疹或斑塊，病灶表面覆蓋銀白色鱗屑為特徵，好發於頭皮、四肢伸側，如肘、膝等。軀幹、指甲以及關節亦可能被侵犯，嚴重可導致關節疼痛、變形和活動功能障礙。

乾癬的發生與遺傳有關，緊張的情緒、生活壓力、熬夜、過度勞累、皮膚創傷、上呼吸道感染、藥物、氣候、內分泌以及免疫等因素皆可誘發此病。

二、中醫治療

中醫在臨床上常見到乾癬表現出血熱、血燥、血瘀三種證型。血熱型常見於急性期，新的病灶不斷增多，皮疹顏色鮮紅，篩狀出血點明顯，鱗屑多，此時治療宜採用清熱涼血的藥物；血燥型病程較久，皮疹並無擴大，或有少數新疹，疹色不鮮紅，皮膚乾燥，伴搔癢，此時以養血祛風潤燥的藥物治療為宜；血瘀型病程較長，反覆不癒，皮損紫暗或色素沉著，鱗屑較厚，不易脫落，通常採用活血化瘀的藥物治療。急性期時若伴隨火毒熾盛或濕熱蘊結，須配合使用涼血解毒、清熱利濕的藥物來治療。

三、預防護理

- ◎癢之處理：穿著寬鬆棉質衣物，按時修剪指甲以避免抓傷皮膚，輕拍癢處，不可用力抓癢，局部可用冰敷。
- ◎正確使用外用藥膏(西藥)：塗薄薄一層，不要塗太厚，沒有病灶之處，切勿抹藥，若是頭皮有病灶則需剪短頭髮以利擦藥。
- ◎飲食方面：避免吃辛辣刺激性食物、高脂肪和高糖飲食，忌抽菸、飲酒。
- ◎保持情緒平穩及正常規律生活，避免熬夜及過度疲勞。
- ◎預防上呼吸道感染或扁桃腺發炎。

- ◎適當日光照射：避免上午九點至下午三時之陽光，以免灼傷皮膚。
- ◎不可隨意口服或注射皮質類固醇，以防病灶惡化。
- ◎洗澡時，水溫維持在 40-42 度，避免沖洗過久及用過熱的水洗澡，洗完澡後使用凡士林或乳液塗抹皮膚乾燥處。

參考資料：

- 1.周郁惠、林小絹（2017）．照護一位重度乾癬個案之護理經驗．*志為護理-慈濟護理雜誌*，16(2)，93-102。
- 2.顧仁棋、林中一（2021）．如何擺脫雪花紛飛的乾癬．*彰基院訊*，38(8)，24-25。
- 3.謝昌儒（2019）．點也不浪漫的雪花紛飛—中醫陪你擺脫乾癬勾勾纏．*彰基院訊*，36(9)，10-11。

諮詢電話02-26723456轉3212

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院