



夏天皮膚問題多 中醫來幫忙

撰文◎中醫部住院醫師 蕭以釗

夏日陽光燦爛，微風輕拂，正是出遊踏青的好日子！然而臺灣屬於海島型氣候，夏季悶熱潮溼，不僅是黴菌與細菌孳生的溫床，許多紅、腫、癢等皮膚問題也一一浮現！所以學會如何保護我們的皮膚，就可以避免惱人的皮膚病找上門來！

溼疹是常見的皮膚問題，夏天高溫容易流汗，水分蒸發後所留下的鹽分等殘留物在皮膚上堆積，刺激皮膚，引發抓癢及抓破皮膚而導致發炎。

溼疹是個廣泛的名稱，為引發皮膚紅腫與發炎的皮膚病，包含異位性皮膚炎、脂漏性皮膚炎、接觸性皮膚炎等。

溼疹的原因

溼疹的發病原因很複雜，可分為內在和

外在因子。內在因子多與病人的體質有關，常常反覆發作，如異位性皮膚炎、脂漏性皮膚炎、汗皰疹等。外在因子為化學性、物理性或機械性等刺激，如接觸性皮膚炎、日光性皮膚炎等。

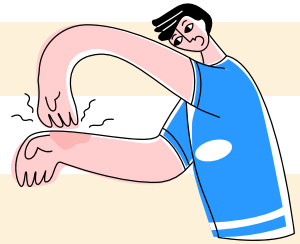
發作階段

急性溼疹

皮膚上會出現大小不一的丘疹和小水泡，伴隨劇烈的搔癢，經常反覆發作。病人常因過度抓癢使得皮膚破損，進而使病情惡化。

常見的溼疹種類

名稱	概述
異位性皮膚炎	過敏性皮膚疾病，與遺傳有關，通常在嬰幼兒期開始出現。
脂漏性皮膚炎	溼疹性皮膚疾病，好發於富含皮脂的區域，如頭皮、臉頰、鼻翼、耳後、前胸、後背。
汗皰疹	成群小水泡，好發於手指、手掌及腳掌。
接觸性皮膚炎	皮膚接觸某種物質後，產生過敏反應，而引起的皮膚紅癢。
日光性皮膚炎	皮膚接觸陽光一段時間後，出現過敏反應。



亞急性溼疹

在急性期症狀減輕後出現，皮膚上主要呈現丘疹、結痂和鱗屑，其中脫屑現象最為明顯。

慢性溼疹

急性和亞急性反覆發作之後，皮膚開始出現增生和變厚的現象。

如何治療

治療溼疹的藥物種類包含：

潤膚劑

有助於滋潤皮膚，保持皮膚水分，預防皮膚乾燥、癢和不適。不同的乾燥程度可選用不同劑型，如油膏適用於較乾燥的部位，而乳膏或乳液適用於一般皮膚。潤膚劑的副作用少，適當塗抹、保持乾燥，能預防溼疹發作。

類固醇

減輕皮膚發炎情況，如搔癢和紅腫。根據

病人的情況，選擇不同濃度的藥物。外用類固醇藥膏塗抹時只要薄薄一層，長期使用可能會產生局部性副作用，如皮膚變薄、膚色變黑及敏感等。口服類固醇則主要應用於急性溼疹和廣泛的皮膚發炎，需要在醫師的監督下使用。

非類固醇藥膏

能夠抑制T淋巴球細胞特定的免疫反應，治療異位性皮膚炎，而不會產生類固醇的副作用。

抗組織胺

舒緩溼疹引起的搔癢。新一代的抗組織胺副作用較少，但仍需注意使用方法和劑量。

中醫怎麼看溼疹

溼疹在古代屬「浸淫瘡」的範疇，《醫宗金鑑》描述：「遍身生瘡。形如粟米，癢癢無度，抓破時，津脂水浸淫成片。」依照好發部位有不同名稱，像是發於耳部稱旋耳瘡，乳頭部稱乳頭風，陰囊部稱腎囊風，肘膝彎曲

部稱四彎風。

病因分內因與外因。內因由於先天遺傳因素或脾胃功能不良，使風溼熱邪留於肌膚而成。外因為過敏原或刺激物，如海鮮、動物毛、清潔劑、化妝品、陽光等。急性期，以溼熱為主，常夾有外風。慢性期則以血虛風燥，溼熱蘊積而致。

中醫證型

溼熱證

皮膚掀紅潮熱腫脹，成片紅疹或水泡密集，有滲出液，嚴重搔癢，可能伴有口渴欲飲，身熱心煩，便秘，小便黃等症狀。

治療以清熱利溼、祛風止癢為主，常用藥物有梔子、黃芩、龍膽草、白蘚皮、牡丹皮、地膚子、蒼朮、黃柏等。

脾虛溼盛證

病灶皮疹主要為小水泡或丘疹，紅較輕，水腫明顯，搔癢抓破後滲出液較多，可能伴有體倦乏力、胸脘痞悶、腹脹、納差、大便稀軟等症狀。

治療以健脾利溼為主，常用藥物有藿香、佩蘭、蒼朮、厚朴、茯苓、苦參等。

血虛風燥證

病程較久，皮膚粗糙肥厚，乾燥易脫屑，有抓痕、痂、苔癬化或色素沉澱，可能伴有掉

髮、頭暈、經量少等症狀。

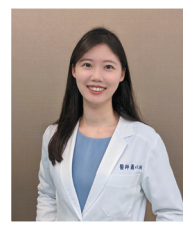
治療以養血祛風、清熱化溼。常用藥物有當歸、柴胡、白芍、生地、川芎、赤芍、蛇床子等。

八招改善溼疹

- 一、夏天流汗後盡快把皮膚擦乾，保持乾爽，避免汗水刺激發炎。
- 二、避開過敏原或刺激物質，例如化妝品、香水、清潔劑等。
- 三、少吃高油、辛辣、咖啡因等食物。
- 四、避免陽光過度曝曬。
- 五、衣服以棉質寬鬆為主，以利於排汗通風。
- 六、洗澡溫度不可過熱及過度清潔肌膚。
- 七、注意皮膚保溼，塗抹不含過多添加物的乳液，幫助角質細胞恢復健康。
- 八、保持愉快的心情，因緊張焦慮會誘發或加重溼疹的情況。



作者介紹



蕭以釗 中醫部住院醫師

畢業於義守大學學士後中醫學系、美國華盛頓大學生物化學系與舞蹈系，曾於林口長庚醫院實習，目前為中醫內科醫學會專科醫師、中華針灸醫學會專科醫師。專長為一般內科（過敏、青春痘、蕁麻疹、胃食道逆流、失眠、老年醫學）、針傷科（運動傷害、五十肩、媽媽手、肌肉痠痛、中風後遺症）、婦兒科（經痛、不孕症、更年期症候群、小兒發育）。