

# 夏季皮膚 常見疾病與用藥



撰文◎藥劑科藥師 林正鎰

夏季的高溫和潮溼環境可能導致皮膚出現各種疾病，汗液、紫外線輻射和微生物都是造成夏季皮膚問題的主因。

本文將探討夏季常見的皮膚疾病，並提供相應的用藥指南，以幫助您保護和維護皮膚健康。

## 常見的夏季皮膚疾病及用藥指南

### 晒傷 (Sunburn)

晒傷是由於皮膚長時間過度暴露於紫外線 (UV) 輻射而引起的皮膚炎症。紫外線分為UVA、UVB和UVC三種，其中UVA和UVB是造成晒傷的主要原因。晒傷症狀通常在晒後二到六小時出現，二十四到四十八小時達到高峰，包括皮膚發紅、疼痛、灼熱、腫脹、水泡和脫皮。

#### 治療指南

- 使用涼爽的毛巾冷敷受影響區域。
- 使用外用皮質類固醇藥膏，例如氫化可的松 (Hydrocortisone cream) 等，減輕疼痛和發炎。
- 口服非類固醇類抗發炎藥物 (NSAIDs)，如布洛芬 (Ibuprofen) 或阿司匹林 (Aspirin)，



減輕疼痛和發炎。

- 使用抗組織胺緩解晒傷後的皮膚癢感。

## 熱疹（Heat Rash）

熱疹又稱汗疹，是一種常見的皮膚疹，常發生在天氣炎熱或流汗過多的人身上。在高溫潮溼環境中，汗腺管可能會因堵塞或突然大量流汗而無法正常排汗，滯留的汗液會刺激皮膚引發熱疹，症狀通常是紅色小疹子或水泡，伴有搔癢感。

### 治療指南

- 降溫：遠離高溫，保持涼爽、乾燥，使用風扇、空調，洗涼爽淋浴或冷敷。
- 避免刺激：穿著透氣棉質衣物，避免合成材料。
- 止癢產品：使用含有較高濃度的外用類固醇藥膏，如0.5%的氫化可的松（hydrocortisone）乳膏，緩解搔癢。
- 使用含鋅的外用藥膏，有助於舒緩搔癢和紅腫。
- 避免摩擦或刺激受影響區域，防止感染。

## 黴菌感染（Fungal Infections）

潮溼炎熱的夏季，黴菌感染變得更常見。

常見的表淺皮膚黴菌感染包括以下幾種：

- 癬（Tinea）：由皮癬菌引起，根據感染部位分為足癬、甲癬、手癬、股癬、體癬和頭癬等。皮癬菌喜歡在溫暖潮溼環境生長。
- 念珠菌感染（Candidiasis）：主要由白色念珠菌（*Candida albicans*）感染引起，好發於皮膚皺摺潮溼處。
- 汗斑（Pityriasis Versicolor）：由皮屑芽胞菌（*Malassezia furfur*/*Pityrosporum orbiculare*）

引起，在潮溼、油脂多的環境下容易發生。

### 治療指南

- 抗黴菌藥物：

一、癬：取決於受影響部位，可使用外用藥膏、洗劑或粉末，嚴重時服用口服藥物。

如果頭皮受到黴菌感染，須服用藥物以殺死黴菌。頭皮感染的治療通常持續一至三個月。如果腳部、腹股溝或其他身體部位受到黴菌感染，大多數情況下，您將不需要口服藥物。只需使用特殊的凝膠、乳膏、洗劑或粉末，使用這些產品的治療持續二至四週。如果腹股溝和腳部都受到黴菌感染，必須同時治療兩個感染。如果不這樣做，腳部感染可能會再次傳播到您的腹股溝。

二、念珠菌感染：局部使用外用抗黴菌藥膏或藥水，難治者口服抗黴菌藥。

三、汗斑：食藥署藥品安全週報引用醫師建議，使用單方抗黴菌藥膏抗黴菌藥膏為主，其中以Azole類成分較為有效。自行購買的皮膚藥膏多為複方劑型，若含有類固醇成分，擦久了反而會使皮膚變得更加脆弱。

治療汗斑通常需要二至四週，有時甚至更長。應耐心持續使用藥物，不要擅自停藥。若汗斑面積廣泛、治療效果不佳，或經常復發，則須口服全身性抗黴菌藥物。

- 保持乾燥：塗抹粉末或穿開放式鞋，幫助皮膚保持乾燥。
- 局部類固醇：可以緩解感染引起的發炎和癢

感，但須遵醫囑使用。

## 昆蟲叮咬 (Insect Bites)

夏季昆蟲活動頻繁，常見的叮咬包括蚊子、蜜蜂、紅火蟻、恙蟲等。

### 治療指南

- 使用含抗組織胺成分的外用藥膏，如苯海拉明 (Benadryl cream) 或氯雷他定 (Loratadine)。
- 若出現過敏反應如呼吸困難或蕁麻疹，應立即就醫。



### 常見昆蟲叮咬的症狀和治療方式

昆蟲	治療方式
蚊子	溫水清洗，口服抗組織胺（如Diphenhydramine），外用止癢藥膏（如Hydrocortisone cream）。
跳蚤	口服抗組織胺（如Loratadine），外用止癢藥膏，環境除蟲（如Pyrethrin殺蟲劑）。
恙蟲	外用止癢藥膏（如氫化可的松），冰敷減輕癢感。
蜘蛛	固定傷肢，冰敷，立即就醫，口服止痛藥（如Ibuprofen），若有細菌感染跡象則外用抗生素藥膏。
紅火蟻	清洗患部，冰敷，外用類固醇藥膏（如Hydrocortisone），口服抗組織胺。
臭蟲	口服抗組織胺，外用止癢藥膏，環境除蟲（殺蟲劑）。
蝨子	除蝨梳清除蝨卵，外用除蟲藥物（如Permethrin shampoo），清洗受影響衣物和床品。

※注意事項：

- 以上治療方式僅供參考，在使用藥物治療前應諮詢專業醫師的建議。
- 若出現嚴重過敏反應，應立即就醫。


## 夏季常見皮膚外用藥物

類別：皮質類固醇	
圖片	藥品名稱
	<b>皮質醇軟膏 Cort.S (Hydrocortisone Acetate oint)</b>
主要用途 請以仿單適應症為主	蚊蟲咬傷、皮膚搔癢、皮膚炎
注意事項	1. 勿過量使用。 2. 限外用。 3. 避開眼睛。 4. 勿連續使用超過7天。
圖片	藥品名稱
	<b>臨得隆-V乳膏 Rinderon-V cream</b>
主要用途 請以仿單適應症為主	溼疹或皮膚炎
注意事項	1. 勿過量使用。 2. 限外用。 3. 避開眼睛。 4. 勿連續使用超過7天。
圖片	藥品名稱
	<b>敏撲寧乳膏 CiproSONE</b>
主要用途 請以仿單適應症為主	接觸性皮炎、異位性皮炎等
注意事項	伴有皮膚感染時不宜使用，必須時先用抗菌 / 真菌劑。
圖片	藥品名稱
	<b>全佳膚乳膏 Fluticasone cream</b>
主要用途 請以仿單適應症為主	緩解皮膚發炎、搔癢症狀
注意事項	1. 長期使用可能腎上腺抑制。 2. 小心避免進入眼睛。 3. 若患處感染需用抗菌劑。


類別：皮質類固醇

圖片	藥品名稱
	<b>燧膚美得乳膏</b> Elomet cream
主要用途 請以仿單適應症為主	緩解皮膚炎性反應及搔癢
注意事項	1. 患處感染時先用抗菌 / 真菌劑。 2. 大面積使用可能增加全身吸收。
圖片	藥品名稱

圖片	藥品名稱
	<b>妥膚淨乳膏</b> Topsym cream
主要用途 請以仿單適應症為主	接觸性皮膚炎、異位性皮膚炎、乾癬等
注意事項	1. 勿用於眼科。 2. 長期使用可能反彈。 3. 孕婦避免大量使用。
圖片	藥品名稱


圖片	藥品名稱
	<b>可立舒軟膏</b> Clobetasol ointment
主要用途 請以仿單適應症為主	皮膚炎、癢疹、乾癬
注意事項	1. 長期使用可能腎上腺抑制。 2. 小心避免進入眼睛。 3. 患處感染需用抗菌劑。

類別：複方皮質類固醇 / 抗生素

圖片	藥品名稱
	<b>四益乳膏</b> Scheree cream
主要用途 請以仿單適應症為主	刀傷、燙傷、皮膚感染；治療皮膚表淺性黴菌感染等
注意事項	1. 限外用。 2. 小孩長期使用應注意副作用。 3. 臉部和腋部長期使用可能皮膚萎縮。

類別：抗黴菌劑

圖片	藥品名稱
	<b>達來乳膏</b> Zalain cream
主要用途 請以仿單適應症為主	治療皮膚表面黴菌感染
注意事項	1. 懷孕或哺乳期間評估利弊。 2. 意外服用做症狀治療。
圖片	藥品名稱

圖片	藥品名稱
	<b>達來外用凝膠</b> Zalain 2% gel
主要用途 請以仿單適應症為主	治療頭皮脂漏性皮膚炎、頭皮屑
注意事項	1. 先前用類固醇治療需停藥2週。 2. 避開眼口黏膜部位。 3. 無12歲以下使用資料。
圖片	藥品名稱

圖片	藥品名稱
	<b>黴可舒乳膏</b> Mentax cream
主要用途 請以仿單適應症為主	香港腳、圓癬、體癬、股癬、汗斑
注意事項	限外用，避免接觸眼鼻口等黏膜組織。
圖片	藥品名稱

圖片	藥品名稱
	<b>黴克頓乳膏</b> Mycosten cream
主要用途 請以仿單適應症為主	皮膚表淺性黴菌感染
注意事項	症狀改善後應繼續使用至療程結束。

類別：抗生素

圖片	藥品名稱
	<b>膚即淨乳膏 Fucidin cream</b>

<b>主要用途</b> 請以仿單適應症為主	葡萄球菌、鏈球菌等細菌皮膚感染
<b>注意事項</b>	

類別：抗黴菌劑

圖片	藥品名稱
	<b>膚麗凝膠 FREE GEL</b>

<b>主要用途</b> 請以仿單適應症為主	酒精鼻引起發炎
<b>注意事項</b>	避免觸及眼睛，有刺激應減少使用頻率。

類別：外用複方抗生素

圖片	藥品名稱
	<b>使皮新軟膏 Spersin oint</b>

<b>主要用途</b> 請以仿單適應症為主	預防外傷感染
<b>注意事項</b>	1. 長期使用可能繼發感染。 2. 限外用，避開眼睛及黏膜。

類別：外用抗微生物藥品

圖片	藥品名稱
	<b>舒利達乳膏 Soolantra cream</b>

<b>主要用途</b> 請以仿單適應症為主	酒糟皮疹發炎病灶局部治療
<b>注意事項</b>	1. 僅塗抹於臉部。 2. 塗抹後洗手。 3. 可配合使用化妝品。

類別：外用製劑

圖片	藥品名稱
	<b>金貝比嬰兒洗劑 Sinbaby baby lotion</b>

<b>主要用途</b> 請以仿單適應症為主	暫時緩解皮膚搔癢、昆蟲咬傷
<b>注意事項</b>	1. 限外用。 2. 連續使用超過3週可能過敏。 3. 避免大量使用吸入體內。

類別：外用複方製劑

圖片	藥品名稱
	<b>強力施美藥膏 CB oint Strong</b>

<b>主要用途</b> 請以仿單適應症為主	蚊蟲咬傷、皮膚搔癢、皮膚炎
<b>注意事項</b>	1. 避免陽光直射。 2. 使用前後洗手。 3. 勿用於眼睛、黏膜、潰爛處。 4. 使用後保持透氣。

參考文獻

- Habif TP. Clinical Dermatology: A Color Guide to Diagnosis and Therapy. 6th ed. Elsevier; 2016.
- James WD, Elston DM, Treat JR. Andrews' Diseases of the Skin: Clinical Dermatology. 13th ed. Elsevier; 2019.
- Cohen BA, Schachner LA. Pediatric Dermatology. 4th ed. Elsevier; 2016.
- Wolverton SE. Comprehensive Dermatologic Drug Therapy. 4th ed. Elsevier; 2019.
- Bolognia JL, Schaffer JV, Cerroni L. Dermatology. 4th ed. Elsevier; 2017.
- Goldsmith LA, Katz SI, Gilchrist BA, Paller AS, Leffell DJ. Fitzpatrick's Dermatology in General Medicine. 9th ed. McGraw-Hill; 2019.

- American Academy of Dermatology Association. How to Treat Sunburn. 2023.
- Harvard Health Publishing. Heat rash: How to spot it and what to do. 2023.
- MSD Manual for Consumer Version. Overview of Fungal Skin Infections. 2023.
- UpToDate. How are fungal infections treated? Topic 15478 Version 11.0. 2023.
- Chan-Yeung M, Mannix ML. Insect bite reactions. J Allergy Clin Immunol. 1983;72(3):261-269.
- Romani L, Steer AC, Whitfield MJ. Neglected skin diseases. Lancet. 2015;17(6):e234-e239.
- 食品藥物安全週報. 2022；第890期.