

## 究竟是濕疹定皮膚敏感？



撰文：楊明霞中醫師

踏入初秋，除了開始感受到一陣陣涼風外，也同時察覺到四周的朋友開始「身癢」，皮膚問題又找上門了！不少人因而急急求診，並不斷查詢是否已患上不能根治的濕疹。雖然濕疹本身就有不同類別，但從發病機制來看，與皮膚敏感有不少相似的地方。究竟皮膚敏感與濕疹又應如何識別呢？濕疹又是否這樣可怕呢？

### 1. 病發的原因

濕疹 (eczema) 是一種常見的過敏性皮炎，不具傳染性。中醫稱濕疹為「濕瘡」，是很常見的皮膚病。濕疹的內在因素包括體質、情志和腑臟功能失調，而外在因素則包括風、濕、熱阻於肌膚。「邪之所湊，其氣必虛」，當人體的正氣虛弱，自身免疫系統功能低下，風濕熱邪浸淫於肌膚，便會形成濕疹或加重濕疹。

而皮膚敏感又稱蕁麻疹，發病與某些食物敏感或接觸物有密切關係，常見的皮膚敏感有兩類，包括接觸外來物的刺激而引發肌膚的過敏，例金屬、塵蟎和化學物質等致敏原。第二個原因是食物敏感所引發不同程度的皮膚敏感問題，而出現紅斑、乾燥和脫皮等狀況，痕癢之餘更會有抓到「一撻撻」的情況。

## 2. 患處外形的不同

在皮疹的形態方面，皮膚敏感一般會在患處出現泛紅，甚至風團，搔抓後會加劇。急性期的濕疹會出現紅疹、滲液和出血等情況，慢性濕疹則會出現角質層增厚，表面凹凸不平，不經搔抓亦會出現乾燥，甚至乾裂的情況。這些增生的角質層一但被抓脫，除了會出血外，更會出現滲液的情況。而且，濕疹可生於身體任何部位，例如耳、頭、面、手、臍部和小腿等地方，但卻對稱分佈，患者會感到非常痕癢，當用手搔癢時常引致皮膚糜爛、滲出瘡液甚至含膿，而且反覆發作，使皮膚表面變得粗糙，瘡痂隆起。



## 3. 治療方法殊途同歸

皮膚問題主要與風、濕、熱三種邪氣有關，特別是濕邪，濕可蘊熱，發為濕熱之證，久之濕則傷脾，熱則傷陰血，而致虛實夾雜之證。由於患者先天稟賦（即先天賦予的體質因素）不耐，脾胃受損，失其健運，濕熱內生，又兼受風邪，內外兩邪相搏，風濕熱邪浸淫肌膚所致。患者的體質一般屬於先天性脾胃虛弱型，當進食過

量辛辣和蝦蟹海鮮等高刺激性的食物，又或於夏季大量進食生冷食物，以致濕毒困身，便容易引致脾臟運化失常，增加患上皮膚敏感的機會。

所以，戒口對皮膚問題的治療十分重要。皮膚病者在治療期間，均應禁食「發物」。「發物」是指能誘發皮膚病患者出疹，病情加重的食物，發物主要包括海鮮類、牛肉、甜食、辛辣及酒等食物。病者亦應避免各種刺激皮膚的因素，例如抓癢、用鹼性強的肥皂、沖涼液或過熱的水洗澡，另外不要讓陽光直接照射患濕疹的地方及做出汗太多的運動等都會對濕疹有紓緩作用。