

接觸性皮膚炎 不可忽視的警訊

皮膚是人體最大的器官，每天為我們抵禦外界環境的侵擾。然而，當某些物質與皮膚接觸後，卻可能引發發炎反應，這就是所謂的「接觸性皮膚炎」。

什麼是接觸性皮膚炎？

接觸性皮膚炎是因為皮膚直接接觸某種物質而引發的發炎反應，通常會出現紅、癢、腫、脫屑、甚至起水泡的情形。根據其成因，可分為兩大類型：

① 刺激性接觸性皮膚炎

是最常見的類型，由於皮膚長時間接觸刺激性物質（如清潔劑、酸鹼溶液）而造成的非過敏性發炎反應。這類型不需要身體產生免疫反應，只要接觸到足夠量的刺激物就會發作。

② 過敏性接觸性皮膚炎

是由特定物質引起的免疫反應。當皮膚接觸到過敏原（如鎳金屬、香料、防腐劑、植物等），經過身體的免疫系統記住了，之後再接觸就會誘發過敏性反應。

常見引發物質：

- 日常用品：肥皂、洗碗精、漂白水、洗衣精、染髮劑
- 金屬與飾品：耳環、手環、手錶（多含鎳）
- 化妝與保養品：防腐劑、香精
- 植物類：毒葛、芒草、某些園藝植物
- 職業接觸：髮型設計師、清潔人員、工廠作業員、醫護人員常接觸消毒劑或手套

症狀表現：

接觸性皮膚炎的症狀通常出現在接觸物質的部位，包括：

- 紅斑與腫脹
- 搔癢或灼熱感
- 小水泡或皮膚破皮
- 脫屑、乾裂，甚至有滲液或結痂
- 若反覆接觸，可能演變為慢性濕疹，皮膚變厚、變粗糙

如何診斷？

診斷主要依靠醫師的問診與皮膚觀察。若懷疑是過敏性接觸性皮膚炎，可安排貼膚測試，找出可能的致敏原，幫助患者避免日後接觸。

治療方式：

1. 避免接觸：這是最根本且有效的方式。一旦知道致敏物或刺激物，就要避免再接觸。
2. 外用藥膏：常見使用含類固醇的消炎藥膏，能快速減緩紅腫與癢感，使用需遵循醫囑。
3. 口服藥物：對症狀嚴重者，可能需短期使用抗組織胺藥物或口服類固醇。
4. 加強皮膚保濕：修復皮膚屏障是預防復發的重要步驟，建議選擇無香料、低敏感性乳液。
5. 佩戴防護裝備：如戴上無粉手套、使用防護衣物、避免裸手清潔等，都能減少再次發作。

如何預防？

- 使用溫和、不含香料的清潔與保養產品
- 避免長時間接觸清潔劑與溶劑
- 清潔後立即使用保濕乳液
- 對已知過敏物質保持警覺（如選擇無鎳飾品）
- 工作時佩戴適當防護裝備

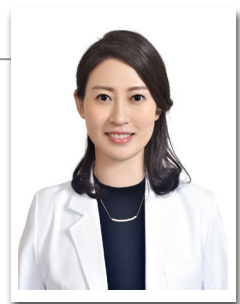
雖然接觸性皮膚炎並非傳染性疾病，但反覆發作會嚴重影響生活品質，甚至影響工作表現。若你有反覆出現皮膚紅癢或不明原因的濕疹，建議儘早就醫找出原因，對症下藥。

皮膚是身體的第一道防線，善待它，也就是善待自己。

作者介紹

皮膚科

游偉雯 主治醫師



【現職】

- 高雄榮總皮膚科主治醫師

【學歷】

- 高雄醫學大學醫學系

【專長】

一般皮膚科疾病 / 皮膚腫瘤外科 / 尋常性痤瘡 / 毛囊炎及痘疤治療 / 皮膚免疫性疾病 / 濕疹 / 皮膚感染症 / 毛髮及指趾甲疾病 / 醫學美容