

濕疹中醫衛教

一、定義

濕疹(eczema)是指皮膚出現發炎的反應。急性濕疹會有大小不等的丘疹、水泡出現(圖一)，伴隨紅腫與組織滲液，使病灶濡濕，因此才有濕疹這病名。濕疹的典型症狀是皮膚紅腫、搔癢，患部有水泡、結痂及脫屑等現象，甚至有些人會有病灶組織增生變厚、苔蘚化等狀況。



圖一 濕疹

圖片來源:<https://udn.com/umedia/story/121950/6399753>

二、成因

在中醫理論為『稟性不耐』，也就是先天稟賦的體質特殊，不耐外界刺激(圖二)。外界刺激分為三種途徑：
(一)經皮膚，例如：冷風吹，熱氣蒸，溫差，毛髮，汗液。
(二)經呼吸道，例如：花粉、灰塵、蟎蟲、黴菌。
(三)經胃腸道，例如：蝦、蟹、牛奶蛋、辛辣物。

三、中醫觀點

濕疹有四大主證：“風、濕、熱、燥”，相應的治療為祛風、除濕、清熱、潤燥。常見清熱藥物如黃連、黃芩、黃柏等。利濕藥如薏苡仁、茯苓桑白皮等。散風藥如荊芥、防風、刺蒺藜、白癬皮、蟬蛻等。病灶若見有瘀積性則有瘀，可加入活血藥物如丹參、當歸、川芎等。

四、飲食注意保養事項

- (一)飲食要禁食：芒果、筍、花生、芋頭、鳳梨、茄子、帶殼海鮮、堅果類、酒精類飲料。
- (二)飲食要少吃：蛋、香菇、奇異果、草莓、香蕉、發酵
- (三)麵粉製品、奶製品、含咖啡因食品、人工添加物製品。
- (四)少吃辛辣、刺激、油炸的食物。
- (五)不吃任何冰涼飲料或瓜類等寒性水果。

五、飲食日常保養事項

- (一)洗澡時避免使用太熱的水。
- (二)太常用肥皂或沐浴乳，皮膚油脂被帶走會更加乾癢。
- (三)洗澡後可擦保養油(橄欖油)或潤膚乳液。
- (四)運動後要馬上清理擦乾汗液，減少汗液刺激皮膚。

六、藥膳調理

- (一)綠豆甘草湯:綠豆、甘草共煮成湯。
- (二)冬瓜薏仁赤豆粥:薏苡仁、紅豆、蓮子，冬瓜同煮為
- (三)四君粥:黨參、茯苓、白朮、芡實、甘草，加入米同煮為粥(圖二)。



圖二 四君子湯

圖片來源:<https://health010.tw/posts/four-gentlemen-decoction-introduction>

參考資料

- 林昭庚、陳旺全(2001)·*四季與時辰-中醫養生保健手冊*(初版)·中華民國中醫師公會全國聯合會。
- 高宗桂、梁淑梅、章永紅、吳承玉(2007)·*濕疹蕁麻疹與異位性皮膚炎的中醫療法*·*臺灣中醫科學雜誌*·2(1)·68-75。
- 喬桂華、齊曉宏(2006)·*中醫辨證施治皮膚科疑難病*(初版)·科學技術。