

濕疹來襲 身心受壓

致敏原入侵身體 宜皮膚保濕常護理

■經常使用潤膚膏可減少皮膚乾燥演變成濕疹的機會。

■濕疹發作，痕癢難當。

濕疹患者翟先生在記者會上分享患病歷程。27歲的他在地盤工作，約3年前因工受傷的傷口引發了濕疹，由最初右手二頭肌的幾點紅疹慢慢擴散；從手臂蔓延至整隻手臂再到腳部以至下體，最嚴重時七成皮膚都有傷口，大範圍的爛肉，又出水又傳出臭味，而且從早到晚都十分痕癢。情況持續大半年，並不斷反覆。感到極度困擾的翟先生，永遠不會忘記病發時的煎熬。

「要返工都要硬着頭皮出門，搭小巴、港鐵，冬天穿長袖衫褲仍會露出手和頭臉，這些部位都有傷口，我又常抓癢，其他人看到大多退開迴避。」這些人眼光中有嫌棄、有同情、有嘲諷，令翟先生很難受，夏天時他用舒膚帶包住手腳外出，曾經聽到路人在他身後說：「包到木乃伊般還出街。」外人歧視，家人雖表示關心卻不得其法，令翟先生心情更差，甚至曾萌生自殺念頭。「曾有衝動跳出窗，一了百了，幸好窗口細小攀不出，否則今天你見不到我了。」

皮膚及性病科專科醫生陳俊彥指，皮膚是人體的天然屏障，一旦不能正常運作，致敏原和細菌就有機會入侵身體，令免疫系統產生過敏反應，導致濕疹。醫生會按濕疹患者病情採用不同治療方案，若屬輕度濕疹，會着重皮膚保濕護理，採用外用治療藥膏包括潤膚膏、非類固醇或類固醇藥膏等；若療效不顯著或病情已踏入中期至嚴重，醫生便會考慮使用口服類固醇、口服免疫抑制劑、口服 JAK 抑制劑、生物製劑、濕包療法、紫外光燈治療等。如皮膚

踏入10月，天氣開始轉換，異位性皮膚炎(濕疹)患者都要承受皮膚乾燥、極度痕癢等困擾，然而濕疹是香港常見的皮膚病，每5人便有1人在不同時期患有濕疹，正正因為普遍，很多人會以為沒什麼大不了，吃藥塗藥膏就會好。但事實上，濕疹最嚴重時，不單影響日常生活、工作和社交，而時常反覆發病更會令患者的壓力及負面情緒大增，甚至可能產生自殺傾向。早前，有機構舉辦記者會，找來濕疹患者分享經歷，並且請來醫生為大家提供專業建議。

表面已經有細菌感染，有需要使用口服抗生素作緊急治療。

隨醫療科技進步，愈來愈多新型藥物出現，好像新式的針劑濕疹生物製劑或口服抑制劑等，令治療效果取得突破，尤其是對用傳統藥物未能改善病情的中度至嚴重患者帶來治療新希望。濕疹治療方法很多，專科醫生在臨床上會根據發病原因、發病部位、發病時間、主要症狀等來決定治療方案，在選藥的時候一定要在醫生的指導下選擇，避免胡亂用藥導致更嚴重的不良反應。

對於個案中的翟先生在濕疹煎熬下有過輕生的念頭，兒童免疫、過敏及傳染病科專科醫生何學工建議，濕疹患者應保持平常心，不要過度聚焦皮膚問題，可多與「同路人」聯繫分享，互相支持，另外多做適量運動強健體魄減壓，休息充足避免熬夜；加上家人多體諒、多鼓勵，適時提出實用建議，均有助患者平靜心情，改善病情。



■做運動有助改善濕疹。

沖涼水 忌過熱 免皮膚失油脂

1. 避免用過熱的水洗澡，因過熱的水會洗去皮膚表面的油脂，並刺激免疫系統。
2. 多使用潤膚膏，達到鎖水保濕、護膚潤膚效果。
3. 選擇潤膚膏應以皮膚性質為主要考慮因素，不含香料及刺激物更佳。
4. 避免過度接觸刺激性的物品，以避免皮膚刺激令濕疹惡化。
5. 溫度和濕度高，容易誘發濕疹，因此夏天應保持室內通爽，並穿着棉質及鬆身衣物。
6. 冬天天氣乾燥，多用潤膚膏改善因皮膚乾燥痕癢引起的濕疹。
7. 免疫系統會受壓力影響，因此減低壓力有助改善濕疹復發。
8. 避開塵埃、蟎及其他致敏原。

正確認識濕疹 破解五大謬誤



Q1. 濕疹會傳染？

A1. 濕疹並非傳染病，成因是遺傳及致敏原等引起，同時不具備任何傳染性，所以不用擔心會傳染家人或朋友。

Q2. 孕婦唔戒口，BB有濕疹？

A2. 濕疹是無法透過孕婦/母乳媽媽戒口而預防，正確做法是餵哺母乳、孕婦服用益生菌，以及為寶寶做好補濕，均可減低嬰幼兒患濕疹的風險。

Q3. 體質弱才有濕疹？

A3. 與體質強弱無關，不過，父母患濕疹，子女有較高機會患上，同時有較大可能出現其他過敏症，如哮喘、鼻敏感等，也有外在及後天因素引發的濕疹等。

Q4. 濕疹患者要戒口？

A4. 患者不宜盲目戒口，避免營養不良，應詢問醫生意見，才戒吃引致敏感的食物。建議按健康飲食原則，如低糖、少紅肉、少辛辣飲食及避免飲酒或咖啡等便可。

Q5. 濕疹難斷尾？

A5. 濕疹是免疫系統的一種反應，屬慢性皮膚病，不會完全康復，即俗稱「斷尾」，但患者只要管理好病情，仍有機會長期控制避免發病，令生活回復正常。

醫資訊

學生至少日做運動 15 分鐘

運動對健康非常重要，港大聯同兩團體進行為期3年的中小學體能活動研究，結果發現，只有5%學生達世衛建議的每天60分鐘的標準。小學生每日使用屏幕時間較疫情前急增5小時，中學生亦多1小時。因此，團隊建議學生每天至少做15分鐘中等或以上強度的體能活動，以保持身心健康。

港大兒童及青少年科學系聯同慈善平台CTFE Social Solutions及非牟利團體擬

動香港體育基金於2019年9月至去年7月，要求參與的759名小學生和1,140名中學生連續佩戴運動手帶7天，以記錄他們疫情期間的運動和生活習慣，結果發現，整體中小學生平均每天累積中等或以上強度的體能活動時間，分別為15分鐘和30分鐘，遠低於世衛建議的每天60分鐘。整體而言，只有5%學生達世衛建議的標準。在疫情期間的運動和生活習慣，發現大部分學生在暫停面授課堂期間均晚睡晚起，而使用屏

幕時間亦有所增加，致睡眠質素下降。

港大兒童及青少年科學系臨床副教授葉柏強醫生指，是項研究發現，學生的睡眠模式、使用屏幕時間和體能活動在停課期間均出現負面轉變。即使重啟部分面授課堂，亦未能完全恢復至疫前的水平。建議學生應多做帶氧體能活動，如競走或跑步、球類活動、跳繩等來替代靜態活動，並可每天增加15分鐘運動時間以改善睡眠質量。



■運動有益身心健康。