

# 異位性皮膚炎的臨床表徵與日常防護

## 1. 異位性皮膚炎的臨床表徵?

各年齡層出現的皮膚症狀不太相同，異位性皮膚炎重要特徵之一就是癢，其他特徵為皮膚「乾癢、脫屑、粗厚」

1) 嬰幼期多出現在臉上及四肢伸展處

2) 兒童期範圍較大，以脖子、手足、四肢彎曲處常見，臉部反而不明顯

3) 成年期轉至身體內側(彎曲側)像是手肘、膝蓋內側、後頸處

異位性皮膚炎為慢性、反覆性的皮膚疾病，當出現嚴重的異位性皮膚炎，發作位置就不侷限以上部位，可能會是全身性的皮膚炎，出現粗糙、紅癢疹子。

## 2. 什麼是異位性皮膚炎?

異位性皮膚炎為反覆發作的過敏性皮膚疾病，與基因體質及飲食、環境有很大影響，有些會是過敏性鼻炎、氣喘、異位性皮膚炎三個一起，臨床表徵為長期性的皮膚搔癢發炎，幼童期的異位性皮膚炎主要因為皮膚的障蔽失調、缺損，導致過敏原入侵引發全身免疫反應，而成人期的異位性皮膚炎主要是先出現免疫反應失調，才會影響到皮膚障蔽。

## 3. 異位性皮膚炎日常防護?

預防勝於治療，當家長一方為過敏體質(基因遺傳)，建議應提前(孕前)積極調整體質及預防，若皮膚出現異位性皮膚炎之表徵時，應盡早就醫診治。

異位性皮膚炎居家防護:

1) 著重皮膚保濕，洗澡水溫不宜過高，沐浴不宜過久，患膚的保水功能比一般來得差，皮膚也較乾燥，會使表皮障壁功能變差，易受到外來物影響而加重皮膚炎，可於洗澡後趁皮膚含水量高時，盡快塗抹保濕品，異位性皮膚炎平時皮膚的保濕非常重要

2) 遠離食物過敏原，補充食物時應掌握多樣、少量為原則，選擇當季新鮮食物，建立消化道對食物的免疫耐受性。

3) 遠離環境中過敏原，空氣汙染嚴重時，外出應戴口罩，居家環境注意清潔，不宜擺設地毯、絨毛玩具，同時床被單、窗簾、沙發布套應定期清洗曝曬

4) 減緩皮膚及體內發炎，可選擇補充魚油、益生菌，調整過敏體質，平衡免疫系統

## 4. 異位性皮膚炎那些人容易發生?

異位性皮膚炎的過敏原因其因複雜，基本上與遺傳、環境及飲食因素相關，基因遺傳是發生異位性皮膚炎的關鍵因素，直系血親(父母、手足)一人有過敏之表徵，其孩子就屬過敏高危險群，但並非皆會有過敏之問題，仍會與後天的飲食、環境有很大的影響關係。