

撰文：仁愛堂註冊中醫師劉嘉穎

春夏之際防濕疹

中國傳統節令中，從五月進入六月是由春入夏的日子，天氣會漸熱，雨水增多。因為氣候轉變，而引發各種皮膚疾患來求診的人也開始增加，其中濕疹患者佔多數。病人常覺痕癢難當，需要不停搔抓，結果被濕疹折磨得皮開肉綻，不但影響日常的生活作息，還影響自信和人際。

中醫古代文獻無「濕疹」病名，主要根據症狀，歸類於「浸淫瘡」、「濕瘡」等範疇，主要特點是皮膚劇烈痕癢，皮疹左右兩側對稱出現、形態多樣。急性期見滲液、結痂，病情反覆發作，易變為慢性濕疹。濕疹的成因多樣，除了因天氣轉變，也與人飲食不當、生活壓力大、精神緊張、休息不足，導致身體內的五臟六腑失調有關。從中醫角度，濕疹主要病因是風、濕、熱，所以治療以祛風、清熱、利濕、養血為原則。現代根據臨床表現，主要將濕疹分為急性和慢性期。

急性濕疹

特點：皮膚紅腫熱痛，劇烈痕癢，紅斑、丘疹、水庖或膿庖密集成片，嚴重者會糜爛、滲液。治療上以清熱化濕的中藥煎湯內服為主。部份滲液嚴重的患者，亦會建議用苦參、黃柏、地膚子等煎湯外敷患處，可有效減輕痕癢滲液的症狀。

慢性濕疹

特點：病情反覆發作，數年不愈。皮膚痕癢而乾燥脫屑，以四肢關節摺疊處為主，色素沉著，帶有抓痕，甚至裂開出血。曾遇到一28歲男病人濕疹反覆已七年，頸週、四肢關節內側摺疊處、臀、大腿後方皮膚均見乾燥裂開、痕癢疼痛，結痂，抓破流血。逢季節轉變時滲液，痕癢難當，影響日常生活作息。筆者以地黃、白芍、當歸、丹參等養血活血藥物為他調治，加上適當潤膚，歷三月而症狀得到紓緩，患處基本愈合。現其雖偶因天氣轉變或過勞而痕癢，但生活已得到很大改善。

預防及調養方面，濕疹患者應避免進食辛辣煎炸、生冷冰凍食物，牛、羊、鵝、鴨、蝦蟹、貝類、菇類食物也宜適量減少。應避免夜睡、足夠休息、保持心境輕鬆開朗。另外要有適量運動讓汗液得到排泄，使病邪能從外而解。記緊在淋浴後及天氣乾燥時適當潤膚。濕疹患者若能注意調養，配合中藥內外治理，症狀應能得到很大紓緩及改善。但願這些分享，能增加各位病友戰勝此病的信心。❶



劉嘉穎中醫師

仁愛堂
YAN OI TONG

電話：2655 7757
網址：www.yot.org.hk