異位性皮膚炎 (濕疹)

什麼是異位性皮膚炎 (濕疹)？

濕疹是一種反覆發作的慢性皮膚病。患者一般會感到皮膚劇烈痕癢，並反覆出現乾燥或鱗狀皮疹。

異位性皮膚炎是最常見且通常較嚴重的濕疹類型。它與遺傳和免疫系統有關，屬於一種過敏體質的表現，並常伴隨其他異位性疾病，如過敏性鼻炎或氣喘。不同年齡層都有可能患上異位性皮膚炎，更常見旅於嬰兒及幼童，一般約在 3 至 6 個月大時開始發病，10 至 30% 患者的病情會持續至成年。

異位性皮膚炎的風險因素

主要因素：家族史與遺傳
若父母一方或雙方患有異位性皮膚炎、哮喘或過敏性鼻炎 (此三者合稱「過敏三聯徵」)，其子女罹患異位性皮膚炎的機率會更高。許多異位性皮膚炎患者具有遺傳性的基因差異 (例如 Filaggrin gene 聚絲蛋白) ，這會削弱皮膚的天然屏障功能，導致水分更容易流失，而刺激物和過敏原也更容易進入真皮層，引發過敏性發炎反應。

環境誘發因素
刺激物：刺激性個人清潔用品、清潔劑、消毒劑、羊毛及合成纖維布料。
過敏原：塵蟎、寵物皮屑、花粉、黴菌。
氣候：寒冷、乾燥的天氣或氣溫的急劇變化。
壓力與疲勞：情緒壓力可能誘發並加劇症狀。

常見症狀

劇烈瘙癢，通常在夜間加劇。皮膚乾燥、脫屑、發紅或發炎。搔抓時可能會滲出液體的小凸起疹粒。
苔藓樣變：隨著時間推移，反覆搔抓會導致皮膚增厚、變硬、顏色變深，特別是在手掌和皮膚皺摺處（如肘部和膝蓋內側）。
感染風險：搔抓可能破壞皮膚屏障，導致感染。徵兆包括疼痛加劇、發紅、腫脹、皮膚變熱、出現黃色結痂或膿液。

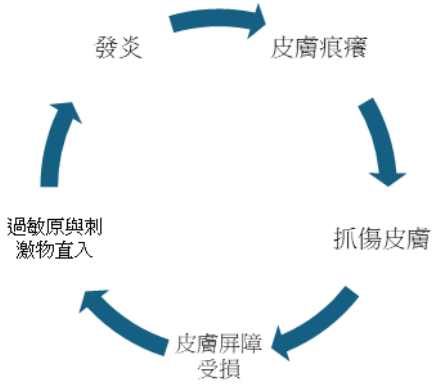
如何評估濕疹嚴重程度？

醫生使用標準系統化臨床評估方法，包括 EAST 及 ACQI 來了解濕疹對您皮膚和日常生活的影響，有助於制定最佳治療計劃。

濕疹面積與嚴重程度指數 (EASI)：
您的醫生會評估您身體受影響的範圍，以及發紅、增厚、腫脹和搔抓痕跡的嚴重程度。

皮膚病生活質量指數 (DLQI)：
您需要填寫一份 10 個問題的問卷，了解過去一週內您的皮膚問題對日常活動、人際關係、睡眠和情緒的影響程度。

濕疹的成因：理解「搔抓循環」



治療的目標

- **首要目標：打破「搔抓循環」**
- 修復與保護皮膚屏
- 有效控制發炎
- 達到並維持「清零」或「近乎清零」的皮膚狀態
- 提升生活品質

濕疹的一般管理

日常皮膚護理（保濕）：每天至少 2 次，並在洗澡後立即塗抹、無香料的保濕乳霜或軟膏 (避免乳液)。用溫水 (非熱水) 洗澡 5 至 10 分鐘，使用溫和、無香料的潔膚產品。
預防刺激和感染：穿著柔軟、透氣的棉質衣物。保持指甲短而乾淨，以減少搔抓造成的損傷。對於反覆皮膚感染的患者，醫生可能會建議進行**稀釋漂白水浴** (在滿浴缸水中加入半杯普通漂白水)，每週 1 至 2 次，每次 5 至 10 分鐘。)
識別並避免誘因：記錄日記以幫助了解和避免個人觸發因素。
口服抗組織胺藥：可能有助於控制瘙癢，不過，昏睡性抗組織胺，只建議在晚間使用。醫生按情況，亦可給患者在晚間以外之時間適當地使用。

局部治療 (外用於皮膚)

外用類固醇藥膏：處方乳膏/ 軟膏，在急性發作期短期使用，以快速減輕發紅和瘙癢。
局部免疫調節劑 (例如： Tacrolimus、Pimecrolimus、Crisaborole、Ruxolitinib)**：**適用於敏感部位 (臉部、眼瞼) 的非類固醇選擇，也可用於維持治療以預防復發。
濕敷療法 (適用於嚴重急性發作)：在受影響區域塗抹保濕劑或處方外用藥物。覆蓋上濕潤的棉質衣物或紗布，然後再蓋上一層乾燥衣物 (例如睡衣)。根據醫囑敷數小時。此法能深度保濕、舒緩瘙癢、減少發紅並保護皮膚免受搔抓。

進階處方治療

適用於外用治療無法充分控制的中度至重度異位性皮膚炎。

1) **光療:** 在醫療監督下，每週 2 至 3 次接受受控的紫外線照射，以減輕發炎和瘙癢。
2) **傳統口服免疫抑制劑 (例如：黴酚酸酯 Mycophenolate，甲氨蝶呤 Methotrexate、環孢素 Cyclosporine 等)** : 有助於控制全身性嚴重發炎。
   風險：可能削弱免疫系統，並可能影響肝腎功能。**需要定期驗血監測。**
3) **生物製劑 (例如：Dupilumab、Lebrikizumab)** : 靶向注射藥物，阻斷特定的免疫信號 (如 IL-4 和 IL-13)，減少皮膚炎症和瘙癢，亦能改善皮膚屏障功能。
   優點：針對性強；副作用較少。
   風險：常見副作用為眼部不適 (眼睛痕癢/結膜炎)。
4) **JAK 抑制劑 (例如：Abrocitinib、Upadacitinib)** ：小分子藥物 JAK 抑壓劑，通過抑壓體內的激酶來干擾炎症信號通路，從而減少炎症反應。治療期間需定期進行驗血檢查。
   優點：起效迅速且效果顯著，通常耐受性良好，大多數副作用屬於輕度或中度。
   風險：常見副作用為胃腸問題，頭痛及帶狀疱疹感染。因早前有其他 JAK 抑制劑用於類風濕關節炎病人，有增加痛症、心血管事件及靜脈血管栓塞的個案報告，所以有關資訊亦列入 Abrocitinib、Upadacitinib 說明書之中，以便使用人士得悉，但不屬於常見副作用。

重要提醒

持之以恆是關鍵：即使皮膚狀況好轉，也要堅持日常護膚程序。
及早治療急性發作：在症狀初次出現時就使用處方藥物，有助於快速控制病情。
不要畏懼治療：嚴格按照醫囑使用外用類固醇。在醫生指導下正確使用，其風險是可控的。
多種選擇：如果標準治療效果不理想，請與您的皮膚科醫生討論生物製劑或 JAK 抑制劑等進階療法。

免責聲明

本內容提供有關異位性皮膚炎 (濕疹) 的一般教育資訊，僅供參考之用，不能替代專業的醫療建議、診斷或治療。請務必諮詢您的醫生或皮膚科專科醫生，以獲取針對您具體情況的個人化診斷及治療計劃。請勿自行更改、開始或停止任何藥物，所有用藥調整都應先與您的醫療團隊討論。