

## 養和李德康過敏病科中心

### 養和醫院

香港跑馬地山村道2號李樹培院9樓

電話：(852) 2835 8430

傳真：(852) 2892 7565

電郵：[allergy@hksh-hospital.com](mailto:allergy@hksh-hospital.com)

[www.hksh-hospital.com](http://www.hksh-hospital.com)

### 辦公時間

星期一、二、四、五：上午九時至下午六時

星期三：休息

星期六：上午九時至下午一時

(每月第二及第四週之星期六提供全日診症)

星期日及公眾假期休息

敬請預約



# 濕疹



養和

查詢或預約，歡迎聯絡我們

## 濕疹

濕疹主要症狀是持續及嚴重痕癢(特別是晚間)，抓癢有可能令皮膚長期或不時出現塊狀紅疹：

- 抓癢、磨擦或皮膚感染時滲液或結皮
- 呈鱗狀、乾燥、泛紅及痕癢
- 長期抓癢令皮膚變得粗糙(苔蘚)

嚴重程度視乎受影響皮膚範圍大小、有否經常抓破紅疹，以及紅疹有否受細菌感染而定。

最常受濕疹影響的範圍包括臉部、頭皮、頸部、手臂及腿部。紅疹常見於經常彎曲的位置，如膝後及內肘，在下體則較為罕見。紅疹的形態和情況可能與年齡有關，例如濕疹較多影響嬰兒臉部。

## 成因

濕疹的主要症狀之一，是皮膚因缺乏某種蛋白質而變得極度乾燥，任何令皮膚乾燥的情況都有可能令濕疹惡化。常見誘因包括：

- 食物
- 引發接觸性皮膚炎的物質(如含鎳首飾)
- 肥皂或清潔劑
- 溶劑
- 低濕度：天氣濕度低
- 潤膚液
- 質地粗糙的羊毛衣物
- 出汗
- 密封式橡膠手套
- 磨擦
- 葡萄球菌
- 皮膚經常處於濕乾狀態(如：處理食物)



## 診斷觸發濕疹的誘因

診斷時需要有關誘因的詳細臨床記錄，配合皮膚點刺測試、斑貼測試及/或血液測試(RASTs)以確認致敏原。

## 治療

- 轉用另一款家用潔衣液/洗衣粉
- 避免穿著太緊或質地粗糙的衣服
- 避免抓弄受影響皮膚及使用未經醫生處方的消炎膏藥
- 使用處方潤膚劑(補濕劑)、免疫調節藥物(如Protopic或Elidel)及類固醇藥膏。醫生亦會處方抗生素以治療受感染的皮膚及抗組織胺藥物作止癢之用
- 如有食物過敏或不耐，本中心的營養師會為您安排餐單，撇除致敏食物。奶類及蛋類食物是幼兒濕疹的主因
- 醫生會按濕疹情況用藥，控制皮膚發炎：一旦情況受控便可使用藥力較弱的藥物，以保持皮膚健康。全身性類固醇及免疫調節藥物只用於少數情況(如cyclosporine、azathioprine)

## 類固醇

類固醇常與潤膚劑(補濕劑)共用，類固醇有助紓緩皮膚發炎，短時間內能消退濕疹，副作用少出現。(消炎用類固醇藥物又稱皮質類固醇，有別於健身人士及運動員所用的合成類固醇)。

## 類固醇有何種類？

類固醇種類繁多，一般按強度分為四大類：弱效、中強效、強效及超強效，不同類別內亦分不同種類，如hydrocortisone cream 1%是一種常用類固醇藥膏，屬弱效類固醇。效果愈強，愈能有效消炎，但持續使用的副作用風險亦相對增加。

乳膏(Cream)常用於治療有滲溢徵狀的皮膚位置；而軟膏(Ointment)則適用於治療乾燥或變厚的皮膚；潤膚液(Lotion)則用於治療毛髮較多的位置，如頭皮。

## 何時及如何使用類固醇？

一般於濕疹初起時使用弱效類固醇，如 hydrocortisone 1% (兒童用)，濕疹減退後便停止使用。如三至七日後未見好轉，一般處方較強效的類固醇。如起首的情況已相當嚴重，則要立即使用較強的類固醇。

醫生亦會同時處方兩類強度不同的類固醇，如臉部使用弱效類固醇，而中強效類固醇則用於治療於手臂或腿部皮膚較厚位置出現的濕疹。強效類固醇常用於成人的手掌及腳底，因該部位皮膚較厚。

患者應待濕疹完全消退才可停止使用類固醇。大部份情況下，處理濕疹發作的療程一般為七至十四日；部份情況可能需要延長療程。

濕疹患者都要間歇性使用類固醇以消退濕疹性，至於患者復發的次數及應使用類固醇的份量因人而異，請向您的醫生查詢。

完成類固醇治療後，應每日使用潤膚劑以防再度出疹。

## 短時間使用強效類固醇

成人出現輕度至中度濕疹發作時，建議使用強效類固醇作短期治療，因為強效比弱效類固醇較快見效。傳統方法是先採用弱效類固醇再逐漸加強，但實際上，短時間內採用強效類固醇的治療方法是更為方便和安全。

## 短時間治療預防出疹(週期治療)

經常出現濕疹發作的病人，可以考慮進行「週期治療」，即每星期兩天於患處塗抹類固醇藥膏，以預防濕疹發作。長遠而言，採用「週期治療」的類固醇藥膏用量，比起治療多次濕疹發作的整體用量為低。詳情請向醫生查詢。

類固醇的一般用法是：每日一次或遵從醫生指示每日兩次，將少量類固醇藥膏塗抹於皮膚發炎處，用量請以「指尖單位」(FTU)計算，而潤膚劑則可以大量使用於患處。輕輕把膏藥塗抹直至皮膚完全吸收。除非手部屬於治療範圍，塗抹後請洗手。

## 正確用量－指尖單位

類固醇用量是按指尖單位計算(FTUs)，一個指尖單位是指從標準支裝藥膏(標準五毫米管口)沿成人指尖擠出的份量。指尖乃指手指末端至手指首個摺位。

一個FTU足以治療相等於兩隻成人手掌連手指的患處面積。

兩個FTU約相等於一克類固醇。如需塗抹面積相等於八隻成人手掌的皮膚範圍，每次需使用四個FTU (即每次兩克，如每日一次，一支三十克的類固醇足供約十五日治療用)。



例子如下：

| 治療皮膚位置<br>(成人)   | 大約面積     | FTU<br>(每次/成人用) |
|------------------|----------|-----------------|
| 手掌及手指<br>(正面及背面) | 約兩隻成人手掌  | 1               |
| 胸前及腹部            | 約十四隻成人手掌 | 7               |
| 背部及臀部            | 約十四隻成人手掌 | 7               |
| 臉部及頸部            | 約五隻成人手掌  | 2.5             |
| 整個手臂及<br>手掌      | 約八隻成人手掌  | 4               |
| 整個腿部及<br>腳部      | 約十六隻成人手掌 | 8               |

## 指尖單位及小童

按成人食指計算，將一FTU份量的膏藥塗於小童身上，面積相等於兩隻成人手掌連手指。您可按自己手掌計算需要治療的皮膚範圍，得出所需類固醇份量。

以下提供簡單指引：

| 三至六個月大小童 (FTU) |     | 一至二歲小童 (FTU) |     |
|----------------|-----|--------------|-----|
| 整個臉部及頸部        | 1   | 整個臉部及頸部      | 1.5 |
| 整個手臂及手部        | 1   | 整個手臂及手部      | 1.5 |
| 整個腿部及腳部        | 1.5 | 整個腿部及腳部      | 2   |
| 整個胸前及腹部        | 1   | 整個胸前及腹部      | 2   |
| 整個背部包括臂部       | 1.5 | 整個背部包括臂部     | 3   |

| 三至五歲小童 (FTU) |     | 六至十歲小童 (FTU) |     |
|--------------|-----|--------------|-----|
| 整個臉部及頸部      | 1.5 | 整個臉部及頸部      | 2   |
| 整個手臂及手部      | 2   | 整個手臂及手部      | 2.5 |
| 整個腿部及腳部      | 3   | 整個腿部及腳部      | 4.5 |
| 整個胸前及腹部      | 3   | 整個胸前及腹部      | 3.5 |
| 整個背部包括臂部     | 3.5 | 整個背部包括臂部     | 5   |

## 同時使用類固醇及潤膚劑

大部份濕疹患者都會使用潤膚劑(補濕劑)。潤膚劑有別於類固醇，使用方法亦有所不同。兩者共用時先塗潤膚劑，待十至十五分鐘後才使用類固醇，讓皮膚先行吸收潤膚劑，使用類固醇之前皮膚宜保持濕潤或微黏而非光滑。



## 類固醇是否有任何副作用？

短時間使用類固醇(少於四週)一般不會有問題，然而如長時間使用或於短時間內經常性重覆使用強效類固醇則有可能出現副作用。副作用常見於長期使用強效類固醇，弱效類固醇則較為少見。

- 皮膚變薄是常見問題，研究顯示這情況通常與使用類固醇後穿著緊身衣服有關，所以在正常情況下使用類固醇通常不會令皮膚變薄，在停藥後亦會好轉
- 長期使用類固醇，皮膚或會出現有如抓痕的永久性斑紋、瘀傷、褪色或毛細血管擴張
- 類固醇可能會引發或令皮膚病惡化，如暗瘡、玫瑰痤瘡及口周皮炎
- 個別類固醇會滲入皮膚及血液，但是份量非常少，通常不會構成問題，但長期使用強效類固醇於大範圍的皮膚則有可能引起副作用。過量使用類固醇會影響發育，需要重複使用強效類固醇的兒童，醫生會不時監察他們的發育進度
- 部份病人或會對膏藥的成份過敏，會令皮膚發炎更趨嚴重

## 兩個常見謬誤

### 用得太少

大部份人在使用類固醇時過份謹慎，個別家長或因過份憂慮而不遵從醫生處方，令子女無法得到適當的治療，而且更要承受因皮膚炎症不退所導致的煩厭不安，到最後或需於一段時間內重覆(或每隔數天)使用類固醇；其實只要正確使用類固醇，濕疹是可妥善控制的。

### 用得太多

應按醫生指示使用類固醇治療濕疹，有些人即使痊癒仍長期每日使用，以為有助預防濕疹，其實無此需要。部份嚴重濕疹患者或需在醫生監察下持續使用，惟所有濕疹患者應每日使用潤膚劑(補濕劑)預防濕疹發作。

如需更多資料，請參閱以下網址：

1. [www.patient.co.uk/health/Topical-Steroids-for-Eczema.htm](http://www.patient.co.uk/health/Topical-Steroids-for-Eczema.htm)
2. National Eczema Society (UK) [www.eczema.org](http://www.eczema.org)