



## 小心！你也可能有異位性皮膚炎

涂易暄 文

2018/06/03

2017年1月，知名Youtube頻道《阿滴英文》的頻道主阿滴在影片中向大家揭露自己多年來受異位性皮膚炎之擾的甘苦點滴，引起多名觀眾紛紛表達自己也受此症之苦；2018年他再度發布影片，公開自己到日本接受專屬異位性皮膚炎的「丹羽療法」的過程，造成熱烈迴響，更讓許多患者表示自己不再孤獨。同年3月，知名插畫家「賴賴&織織」在社群媒體上傳一系列織織的內衣產品照片，圖中的她身上滿是傷痕，敘述著織織近來雖罹患異位性皮膚炎仍敬業工作，再度掀起社會大眾的關注。

Youtuber阿滴自錄影片公開自己到日本接受丹羽療法的過程，引起熱烈迴響，其中提到的療法社團更是讓許多患者在治療的路上重見曙光。（影片來源 / 滴妹Youtube頻道）

異位性皮膚炎到底是什麼樣的疾病，會引來大眾如此大的反應與關注？其實異位性皮膚炎並不罕見，享譽國際的美國兒童過敏氣喘免疫專科醫生馬克·柏格涅維奇教授（Prof. Mark Boguniewicz）就指出，台灣罹患此病的兒童約8-10%，在全球比例更是高達20%，異位性皮膚炎是一種會反覆發作的慢性皮膚病，常在嬰幼兒時期發病，而約有一半的患者會同時出現過敏性鼻炎、氣喘等併發症。雖然不容易根治，但是能藉由藥物與生活習慣來改善並控制病情。

## 異位性皮膚炎 逐漸崩壞的防禦系統

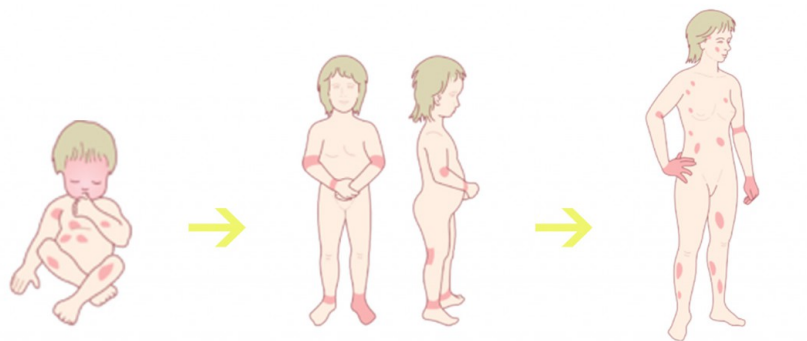
異位性皮膚炎 ( Atopic Dermatitis · AD ) 又稱異位性濕疹，是一種遺傳性疾病，台灣皮膚科醫學會指出，最重要的致病基因是絲聚蛋白 ( filaggrin ) 的突變，導致患者皮膚的角質層功能失常，保護能力下降，表皮容易喪失水份，皮膚變得乾燥脆弱，因此過敏物質可以更輕易地入侵人體，引發免疫反應，產生癢感。患者感到癢了之後一旦去搔抓，便會使表層皮膚再度被破壞，繼而引起更多的病菌入侵，引發更嚴重的過敏與發炎反應，因此表現出紅、腫、癢的外在特徵。簡單來說，異位性皮膚炎就是皮膚的保護力下降，使患者在搔抓、感染與發炎之間不斷循環。

異位性皮膚炎最大的特徵就是會持續地發癢，正常皮膚可以輕易抵抗的過敏物質，患者卻無法，尤其在睡覺時，常因癢而無意識地搔抓，導致發炎，傷口感染的機率也因此增加。而每個人的過敏物質不定，常見的多是塵蟎或食物。除此之外，因為皮膚較脆弱，天氣的巨變、過度濕熱的天氣或汗水，也容易刺激皮膚引發過敏。

根據國泰綜合醫院皮膚科的文章指出，有60%的嬰兒會在1歲前發作，超過90%的兒童會在5歲前發作。而隨著年齡的增長，發作的部位也會改變。以嬰兒期 ( 兩個月到兩歲 ) 來說，頭部會是首先發作的部位，此時全身都容易出現紅色皮疹，皮膚乾裂、脫皮，而臉頰尤其明顯。稍長大的兒童期則以四肢關節如手肘、膝蓋與腳底為主，雖然範圍縮減至局部，但是感染部分較嚴重、搔抓力量也增加。成人期的發作則無特定的範圍，此一時期的復發通常是因為壓力過大、外在感染源增加、免疫力下降而導致皮膚無法承受。

### 異位性皮膚炎病灶分佈

\* 病灶: 疾病在身體所據之處



嬰兒時期

病灶廣泛分佈，  
但主要集中於臉部

兒童時期

分布在四肢關節  
如手肘、手腕、膝蓋等

青少年及成人時期

較無特定分布範圍，  
可能全身也可能局部

從嬰兒時期到青少年，異位性皮膚炎的發作範圍會逐漸轉移，程度也會加劇。( 涂易暄 / 重製 )

資料來源：[Wikimedia Commons](https://commons.wikimedia.org/)

## 現代文明病 逐漸攀升的復發率

一般來說，擁有異位性皮膚炎遺傳因子的人其實很多，其中絕大多數會在2歲前發作，因其免疫系統發展還未全，也不懂得照顧自己與避開刺激性過敏原，但是這樣的疾病在長大後其實會逐漸好轉，雖然體質仍然較為敏感，但是隨著免疫力的加強與自我保養，只要找出過敏原並隨時注意，其實是可以控制得當的。

如同上面所說，多數人在幼兒時期就會發作，然而在「賴賴&織織」一事中，織織卻是少數成人才發病的案例。國泰綜合醫院皮膚科主治醫師俞佑曾指出，極少數患有異位性皮膚炎的患者會在成年後才發病，但是最近這樣的例子卻日漸增加；北榮皮膚科主治醫師陳志強也曾在受訪時表示，近來門診來看異位性皮膚炎的成人增加一至兩成；台中榮民總醫院的研究更顯示隨著空氣污染的越發嚴重，台灣人的異位性皮膚炎盛行率增加將近兩倍，其他相伴症狀如過敏性鼻炎盛行率上升一倍、氣喘盛行率則是上升30%。研究更指出，若是長期暴露在紫爆（大氣中的懸浮微粒在每立方公尺有71微克以上）的空污中，異位性皮膚炎的增加機率將高達三成。尤其「塵蟎」為常見的過敏源，環境污染物的增加自然影響人體，當病菌入侵超過一定負荷，異位性皮膚炎便會發作。

由此可知，原本應該有完善免疫系統去對抗過敏原的成人，反而開始不敵攻擊導致病發。除了空污問題，現代人壓力大、飲食與生活習慣不正常，也有可能造成異位性皮膚炎復發，實際訪問現就讀大學的患者S，他表示自己的症狀在國高中時期明明已減緩許多，到了大學卻因為作息不正常、天天熬夜，導致異位性皮膚炎復發嚴重，至今仍要定期到皮膚科報到吃藥維持狀況。

## 治標先治本 健康生活才是唯一辦法

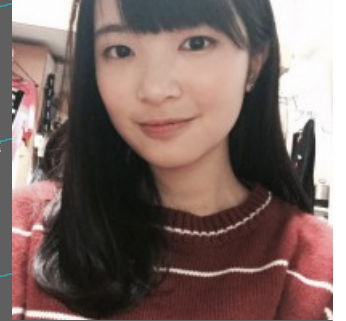
異位性皮膚炎雖是慢性病，仍有許多減輕其症狀的療法，只要在兒童期好好保養、擦藥，多加保濕，將有缺陷的皮膚照顧好，其實超過8成的患者都能在青春期前回復健康狀態，只有少數會延續至成人。然而隨著科技發展，不僅環境改變、污染增加，許多人的生活作息也經常日夜顛倒，或是久坐辦公室缺乏太陽與運動，大大降低免疫系統的防禦力，加上食物的過度精緻，可能添加許多化學物質，導致異位性皮膚炎的發病率大增。許多人平時不注意，等到發病時才透過吃藥來維持身體保健，反而是治標不治本的做法。其實不只是異位性皮膚炎，各種疾病都有其需要注意與小心復發的可能性，若想要擁有健康的身體，正常的作息與良好的生活習慣才是唯一能根治疾病的方法。

□ 回到【過敏之島：異位性皮膚炎】專題





記者 涂易暄



編輯 朱珈漪