



媒體報導

日期：2012年5月16日(星期三)

資料來源：太陽報 – SUN Life – Fit Avenue - E18

標題：急救皮膚病 回復靚靚

參考網址：請按此

訪問基督教家庭服務中心香港中文大學中醫教研中心(牛頭角)馮榮昌主任醫師

急救皮膚病 回復靚靚

愛美是人的天性，人人也想皮光肉滑，然而當衛生情況欠佳、免疫力變差，或受着先天影響時，各種皮膚病隨時突襲，在幼嫩的肌膚上肆意「侵略」，為你帶來泛紅、脫皮甚至潰爛的情況！想皮膚繼續健康漂亮，跟痕癢無比的感覺絕緣，便要認清幾種本地常見的皮膚病，從中西醫學了解其成因，有狀況時盡快求醫，才是上策。

三大常見皮膚病：

一・濕疹

又名異位性皮炎，是一種慢性皮炎，容易復發，為十分常見的皮膚病。天氣轉變、乾燥、搔抓、

中醫：皮膚病實人多

這年中醫診所求診者中，皮膚病佔了約四成。由於天氣轉變，加上生活壓力大，導致身體免疫力下降，容易受病。皮膚病種類繁多，如濕疹、蕁麻疹、接觸性皮炎、日光性皮炎、汗斑、疥瘡、痤瘡、皮膚瘙癢症、皮膚過敏症、皮膚真菌病、皮膚血管病、皮膚神經病、皮膚免疫病、皮膚腫瘤等。其中濕疹是最常見的一種，其症狀為皮膚紅腫、瘙癢、起小水泡，嚴重時會流水、結痂。濕疹的成因複雜，與體質、環境、飲食、精神等因素有關。中醫認為濕疹是由濕熱、血虛、風燥等引起，治療上強調「清熱、解毒、止癢、潤膚」。

皮膚病預防之道

皮膚病並非不治之症，只要及早發現，並接受適當治療，大多可以痊癒。預防皮膚病的方法包括：保持皮膚清潔、避免接觸過敏原、注意飲食健康、保持心情愉快、避免過度搔抓等。此外，適當使用護膚品，如保濕霜、防晒霜等，也有助於保護皮膚健康。



化妝品、染料等均可誘發濕疹，而情緒影響亦會令病情惡化。臨床皮膚學碩士陸宏隆醫生指出，濕疹皮膚的膚質屬敏感性，容易發炎，但若長期處理妥當，情況會明顯改善。值得注意的是，濕疹有遺傳的可能，若父或母患有濕疹，子女患上的機會亦較高。

從中醫角度，濕疹可分為急性和慢性兩種，急性濕疹一般由風熱、風寒及異氣（致敏原）引起。中醫師馮榮昌表示：「風熱的皮膚會較紅、灼熱，患者會容易口乾及喉嚨痛；風寒的濕疹會特別痕癢，常有流鼻水、打乞嚏等徵狀。」另一原因是體質濕熱引起：「天氣潮濕、常吃煎炸肥膩食物都會引起急性濕疹，會很癢很紅，患者更會出現便秘、口臭、小便偏黃等現象。」

至於慢性濕疹則是由於體質虛弱，分為氣虛和血虛者：「氣虛的人因長期食無定時、時常過飽或過飢、過分疲勞或壓力大引致，患者會出現怕冷、食欲不振的情況，皮膚泛紅痕癢，但不算太嚴重；血虛的人則因經血過多或休息不足而引起，皮膚特別乾燥，會出現脫皮情況。」一般而言，慢性比急性濕疹需要更長時間治理，馮醫師提醒患者若發現皮膚出現狀況應盡早求醫，否則急性濕疹容易變成慢性，更會令體質變虛，手尾更長。

二・銀屑病

銀屑病俗稱牛皮癬，多發於頭皮和四肢，尤其在肘和膝關節附近位置更為常見。陸醫生指出免疫系統失調者容易患上牛皮癬，大部分患者會有皮膚粗糙、痕癢、紅色丘疹或斑塊，表面還會出現多層的銀白色鱗屑，影響外觀。目前，牛皮癬不能根治而且會不斷翻發，雖然現時的藥物能夠把病況有效控制，卻沒法完全治愈。

中醫認為牛皮癬是血脈不暢通、脾虛、腎虛、壓力過大而引起，馮醫師強調牛皮癬與手腳癬並非相類：「牛皮癬的質地較硬並易出血，蓋有多層銀白色鱗屑的丘疹或斑片，驗證時會用棉花棒刮其表面，看看皮屑會否脫落並會否流出露滴型的血。」目前，牛皮癬多靠內服中藥調理身體，從而改善皮膚狀況。

三・腳癬

腳癬俗稱香港腳，是發生在趾間及腳掌的真菌感染，潮濕的狀況下這種細菌特別易傳播，患者的腳上會長出水泡、膿泡、脫皮及感到痕癢等現象，在天熱多汗的日子將更加嚴重。

中醫角度認為這是身體虛弱，血氣差而引起，而經常身處潮濕地方、家居及個人衛生欠佳亦有利真菌生長。馮醫師指：「很多人會將腳癬認錯為濕疹，前者的邊緣比較清楚而厚重，後者則較模糊，分布較散。」腳癬會出現滲液、發白、痕癢、脫皮的情況，而病情較為反覆，需要長時間治理，而一般多靠外敷中藥。而西醫則認為可塗減真菌藥膏，但需耐性，當徵狀減退後仍要塗多一段日子，以防復發。患者需注意手腳乾爽，並選穿吸濕性強的棉襪子，並不要和其他人一起洗澡、共用清潔用具，以免傳染他人。



中醫：改善體質入手

註冊中醫師馮榮昌表示，體質陽熱，即胃熱、肺熱人士較易患上瘡類皮膚病，而虛弱體質則容易患上濕疹、牛皮癬等慢性皮膚病。中醫主要從改善體質入手，例如同一種皮膚病，會針對患者發病原因而採用不同的治法，用藥方面多以健脾、補血、清熱為主。健脾者可用北芪、黨參；血虛者可用黃精、雞血藤；清熱則可用金銀花、連翹。馮醫師表示，患者應保持良好的心理狀況，減少壓力和焦慮：「有些皮膚病患者也有失眠問題，失眠會令身體變差，不能調和，從而令皮膚狀況惡化。」馮醫師提醒皮膚患處十分敏感，患者洗澡需特別留神，水溫應接近體溫，不可太熱，花灑力度亦不宜太猛，絕不能用手抓癢患處；並且一天只能洗澡一次，並盡量在短時間完成，而患者可以片糖煲水洗澡，滋潤皮膚。而飲食方面，患者應以清淡健康為主，少吃海鮮、醃製物、煎炸及辛辣食物，而屬熱性體質者忌牛肉及羊肉。

參考湯水：慢性濕疹患者用

功效：減少脾虛，增強抵抗力，並減少痕癢狀況。

材料：黨參 15 克、白朮 10 克、茯苓 10 克、生薏米 20 克、紅棗 6 粒、無花果 20 克

做法：將材料放入大煲中，8 碗水煲成 3 碗水，約 1.5 小時，可加入瘦肉。

急性濕疹患者用（寒性體質人士不適用）

功效：祛濕，清熱。

材料：土茯苓 15 克、生薏米 30 克、防風 10 克、白朮 10 克、白蘚皮 10 克、片糖適量

做法：將材料放入大煲中，4 碗水煲成 1 碗水，約 45 分鐘。

- 完 -