

# 認識乾癬

## 一、什麼是乾癬？

乾癬又稱『牛皮癬』、『銀屑癬』，是一種常見易復發的免疫系統失調疾病，不具傳染性；因表皮增生比一般人快了數倍，造成角化不全及脫皮等現象，嚴重者易發展成乾癬性關節炎，此病雖目前無法斷根，但只要配合適當治療可獲良好控制。

## 二、乾癬的症狀

1. 紅色塊狀的皮膚症狀（如圖一）。
2. 銀白色的皮屑，可用指甲摳下來，並有搔癢感。
3. 皮屑下的皮膚為滑亮均質的紅斑，若用外力移除皮屑後，會在紅色表皮上出現小血滴。
4. 與正常皮膚有明顯的界線。



圖一 乾癬

## 三、乾癬的可能原因

1. 遺傳。
2. 內分泌影響：青春期及更年期發病率較高，女性病人在懷孕時病情會改善。
3. 外傷：如身體受傷、搔抓、摩擦或開刀傷口，都可能誘發乾癬。
4. 感染：長久以來，感染就被認為可誘發乾癬的發病和惡化。
5. 壓力：約 3~4 成病人自覺壓力會使病情惡化，故放鬆情緒避免過勞對病情有幫助。
6. 有些藥物易造成乾癬的發病或惡化，如：干擾素、鋰鹽等。
7. 日曬雖然一般對乾癬有益，但過度曝曬到曬傷，也可能反而使乾癬惡化；日光曝曬不當可誘發此病。
8. 環境因素：冬天較易發病。

## 四、乾癬的治療

1. 輕度的乾癬可以局部用藥治療。
2. 中重度的乾癬則必須加上照光的治療，或合併口服 methotrexate，口服環孢靈素，口服 A 酸等藥物選擇。

## 認識乾癬

- 3.使用口服高劑量的類固醇時要遵守醫囑，以免造成皮膚的惡化。
- 4.生物製劑：目前有兩類生物製劑，一類是抗腫瘤壞死因子，另一類則對抗第 12 及 23 型介白素，其中抗腫瘤壞死因子可同時治療乾癬及乾癬性關節炎。
- 5.紫外線光療法—光化學治療：口服光敏感藥物後，再合併長波紫外線照射，可治療嚴重牛皮癬。
- 6.保濕劑：病人皮膚可能會因為乾燥而發癢，搔抓下會讓乾癬惡化。
- 7.焦油：可以抑制 DNA 的合成，改善不正常角質化的皮膚，但氣味難聞。
- 8.維生素 D 類似物：可以抑制細胞增生及改善不正常角質化的皮膚。

### 五、居家自我照護

#### 1.癢的處理：

- (1)穿著寬鬆棉質之衣物。
- (2)輕拍癢處，不可用力抓癢。
- (3)局部可用冰敷。
- (4)經由醫師指示服用或塗抹止癢藥物。
- (5)按時修剪指甲以避免抓傷皮膚。

#### 2.正確使用外用藥膏：

- (1)塗薄薄一層，不要塗太厚。
- (2)沒有病灶之處，切勿抹藥。
- (3)若是頭皮有病灶則需剪短頭髮以利擦藥。

#### 3.飲食方面：

- (1)避免刺激性的飲食，如：菸（含電子煙）、酒、辣味等。
- (2)乾癬與三高有密切關連；肥胖、高血脂、高尿酸會導致乾癬惡化，飲食上多食新鮮蔬果，少食紅肉（牛肉、羊肉），避免過多糖分的攝取。
- (3)避免服用增強免疫力的健康食品（如：靈芝、巴西蘑菇、金針菇、蜂膠等），造成可能使乾癬惡化的機會。

#### 4.平時保健：會誘發或加重之因素應儘量避免。

- (1)保持情緒平穩及正常規律生活，避免過度身心疲勞、熬夜或作息不正常。
- (2)預防上呼吸道感染（感冒）或扁桃腺發炎。

## 認識乾癬

- (3)適當日光照射：上午九點前及下午三時後之陽光，以免灼傷皮膚。
- (4)本病不會傳染，不須與家人隔離。
- (5)不可口服或注射類固醇（美國仙丹），以防病灶惡化。
- (6)避免皮膚乾燥或過度清潔，可適度使用保溼乳液，軟化角質、改善乾燥，有助於減緩病症及預防復發。
- (7)避免長期於低濕、低溫的環境工作或居住。
- (8)紫外線光療法治療後 6~8 小時注意防曬，外出穿長袖衣褲、戴帽子和深色太陽眼鏡，治療後 36~48 小時若有出現：乾燥、發癢、壓痛、腫脹、發紅、起水泡，應立即告訴醫師。

### 參考資料

- 陳惠絹、劉英妹（2020）。皮膚系統疾病與護理。於王桂芸、劉雪娥、馮容芬總校閱，*新編內外科護理學*（六版，18-28~18-30 頁）。永大。
- 顧仁棋、林中一（2021）。如何擺脫雪花紛飛的乾癬？*彰基院訊*，38(8)，24-25。  
doi: 10.29598/XLZY
- 游繡華、黃思齊、陳炳宏、江家瑜（2024）。止乾癬 迎新膚。*人醫心傳-慈濟醫療人文月刊*，241，8-17。