

## 了解濕疹

很多人患濕疹。事實上，濕疹影響達至30%澳大利亞人的生活。嬰兒發展濕疹最常見的年齡介乎二至三個月。

## 濕疹是什麼？

濕疹，或有時稱為皮炎，是一種紊亂，導致皮膚干燥、紅腫、起泡以致出水或感染。它可能會導致發紅及極度癢。最常見的形式是過敏性(Atopic)。雖然它看起來令人不愉快，濕疹不是傳染性的。在治療情況下，濕疹的炎症是可以減少的。

## 基本治療

### 清潔劑

使用無皂洗和(或)加適合浴油入溫和洗澡水。最好避免芳香療法和有味的油。

### 潤膚劑(保濕劑)

應經常使用保濕劑保持乾燥皮膚濕潤及減少發癢。總要用清潔的手去施用。保濕劑是濕疹的基本治療法，即使皮膚沒有明確的濕疹跡象，應定期和每日使用。

### 類固醇 (Topical Steroids)

類固醇用於治療爆發性的濕疹。用於皮膚上，作用是減少炎症。應在醫生的監督下使用。類固醇只可短暫及敏銳地使用去控制濕疹，不擬長期使用。

## 其他治療方法

有很多其他治療方法例如濕包裝、自然療法、免疫抑制藥膏、益生菌等。

## 一些常見的問題和答案

### 濕疹的起因

起因有很多並且不等，取決於患者的濕疹特定類型。一般情況下，遺傳和環境因素可以導致濕疹。過敏性濕疹被認為是遺傳性的，與基因聯系在一起。過敏性濕疹的人對環境中的過敏原更加敏感。他們的免疫系統有過敏反應而產生皮膚紅腫、發癢、刺激和疼痛。濕疹患者也可能患上其他過敏性的狀態，如哮喘、花粉症。

其他類型的濕疹是由刺激劑如肥皂、洗滌劑、化學品和其他過敏原如鎳、橡膠、乳膠、羊毛和其他合成纖維織品的刺激而引起的。

### 我有那種類型的濕疹呢？

有效治療濕疹的第一步是醫生的正確診斷。可能需要轉介到皮膚科醫生。

### 濕疹可以治癒嗎？

雖然研究繼續有處方，目前沒有治癒濕疹的方法。濕疹是可以治療及減低爆發性的情況。

### 類固醇藥膏是否安全使用？

類固醇藥膏有不同的強度，醫生視乎患者的年齡，其濕疹嚴重性和在身體上那一個部位應用，而配予不同強度的藥膏。按醫生指示短時間使用類固醇，副作用的可能性是非常罕有的。

## 改變飲食可以幫助嗎？

飲食在濕疹管理中的作用是不清楚的。對於那些在治療上沒有反應，或經常有爆發性的濕疹，膳食調查會很有用。任何飲食的改變應在營養師的建議下進行。

## 我孩子的濕疹會因成長而轉好嗎？

這是沒有保證的，不過，研究顯示60-70%的兒童到了中期青少年時，實質上以沒有濕疹的情況出現。

## 我可以如何管理濕疹呢？

有許多方法可以減少濕疹帶來的不適和痛苦。管理的主體是要有一個有效的皮膚護理常規。濕疹是高度個別性的，適合一個患者的治療不一定合適另一個。

澳大拉西亞濕疹協會公司（EAA）是一個在澳大拉西亞的獨立組織，成立於一九九四年一月，是一所非牟利的註冊慈善機構，依賴成員、捐贈及公司贊助以達成其目的：

- 支持及教育濕疹患者及其照顧者；
- 提高及擴大醫療及醫療器材給濕疹患者；
- 大大提高公眾對濕疹所有有關的知識及其影響。

EAA 提供其成員全面的服務，包括免費的產品樣本、以濕疹為主題的不同資料單張及季度通訊、一個話題新聞信息。

**有關進一步資料請瀏覽**

[www.eczema.org.au](http://www.eczema.org.au)

**或致電**

**1300 300 182**

免責聲明：澳大拉西亞濕疹協會公司的政策是不推薦或認可任何產品或治療。該協會的角色是提供廣泛有關的產品及治療資訊，以使涉及濕疹的人事能得到所有選擇的充分資料。