

中醫治療濕疹

濕疹是常見皮膚病之一，屬中醫學「浸淫瘡」、「濕毒瘡」、「濕瘍症」的範疇。中醫角度認為，皮膚病與內臟關係密切，外治往往不能根治，即所謂「有諸內必形諸外」。濕疹患者多數先天秉賦不足，內因濕熱為主；加上飲食不慎，脾失健運，濕從內生，濕與熱合外走肌表而生濕疹。外因是復感風、熱、濕、燥等病邪客於肌膚，內外之邪相搏，充於腠理，蘊結於皮膚而發病。久病者傷陰耗血、血虛生風燥又令皮膚失所養，形成惡性循環。夏天的餘溫剛走，秋季的乾燥就接踵而來，每每在這種換季期間，令濕疹患者奇癢難受，影響患者日常生活，造成精神負擔。濕疹容易發於身體摺縫處，腋下、四肢關節、頸部等位置，起丘疹或水疱，分佈對稱。病程後期，水疱破裂、滲液，出現紅色濕潤的糜爛面，待炎症消退後，表面結痂，以上過程可反覆多次，越癢越去抓搔，搔破才能止癢。

不少人爆發濕疹後會塗類固醇以作治療，塗類固醇雖會很快看到成效，卻沒有從根本解決，慢慢當藥效適應了，加上部分患者濫用類固醇，隨時情況更趨惡化

其實，中醫對濕疹有一定的見解，大原則是先內後外，透過中藥內服調理身體，再加上適當的護理皮膚方法，可增加治癒的機會。中醫治病必先辨證論症，因此治療濕疹，會從不同的形態入手。大致來說，中醫將濕疹分為痰濕、寒濕、濕熱、血熱等四類體質，症狀特性和調理方法各有不同：

1.痰濕體質：患者的脾胃消化功能不佳，水分長期蓄積在體內排不出就容易形成「痰」，進而在環境濕度高或天氣變冷時誘發濕疹。這類族群的濕疹發作時，病程會遷延，無法只靠生活習慣調理而改善，一定要藥物治療才有成效。而在平時，除了建議少吃甜食和油炸物，以防形成痰濕體質之外，也要盡量避免蝦蟹、花生、其他個人過敏食物與酒精的攝取。

2.寒濕體質：好發於天氣寒冷，且一旦發作，病程會很遷延。雖然，這類型的濕疹在氣溫升高時會好轉，但無法完全改善，往往還需配合藥物治療。另外，寒濕體質的濕疹患者，常合併有過敏或氣喘的疾病。

3.濕熱體質：好發於天氣熱的時候，尤其是正中午或曬太陽後特別容易發作。濕熱體質的濕疹發作時「來得猛，去得快」，且紅癢表現較嚴重。然而，慶幸的是，這類型的濕疹不一定要用藥治療，通常只要調整生活習慣，少吃燒烤炸物和過敏食物，多喝些赤小豆水或綠豆薏仁湯就能有所改善。

4.血熱體質：與「濕熱」一樣屬於熱性體質，濕疹發作時既快且猛，但只要調理好生活習慣，多喝些赤小豆水或綠豆薏仁湯，幾天後就能很快揮別濕疹。但與濕熱體質的濕疹好發在流汗處不同，血熱體質也常發作在血管發炎處，因此病灶除了手肘和膝蓋窩，腹部等處皮膚也常見濕疹的蹤跡。

#治療濕疹藥物#

龍膽草、黃芩、黃連、苦參	作用：清熱燥濕
蒲公英	作用：清熱利濕
白鮮皮	作用：清熱利濕、祛風止癢
忍冬藤	作用：除濕止癢
生地	作用：清熱養陰涼血
土茯苓	作用：利濕解毒
槐花	作用：涼血
澤瀉	作用：利水滲濕泄熱
大棗、甘草	作用：和胃、調和藥性

飲食與濕疹有莫大關連，中醫有「醫食同源」的說法，要改善濕疹的情況最重要的是要戒口，多吃水果、蔬菜等富含維他命的食物，飲食應以清淡為主，少鹽、少糖以免造成體內過多的水和鈉積存，增加痕癢和不適，助長濕熱的食物。

中醫學及中醫療法十分講究醫患合作，不可指望光靠醫師處方藥物便可以恢復健康，病人亦需要按照中醫師的醫囑吩咐努力做好飲食、起居、作息、勞逸、情志等方面的養生，糾正及防止身體失調。