

濕疹

Claire 臉部濕疹痕癢粗糙反覆發作一年，深深體驗到外塗藥膏只能作暫時緩解，停藥後不但反覆發作，而且皮膚亦變得薄弱，痕癢加劇，故拒絕再作類固醇治療。

4 天前疑因游泳引起過敏，臉部、頸及一雙大腿突發性異常痕癢及滿佈紅色丘疹，搔抓後皮膚破損且見滲液，影響睡眠與日常生活，故來求診。

Claire 苦着臉問：「譚博士，我已戒口戒得很清，何解濕疹突然來襲？」

我答：「大部份人士泳後愛用較熱的水沖涼，會令皮膚更乾燥，加上泳池水含有具刺激性的氯氣、漂白粉、消毒劑、細菌甚至重金屬等物質，在無形中讓皮膚飽受『摧殘』，令皮膚乾燥及容易過敏，也是引致你濕疹發作的導火線。」

Claire 不忿氣：「但我平時在沒有游泳下依然濕疹纏身，那又何解？」

我答：「中醫認為濕疹關係著『內因』與『外因』，氣候因素、空氣污染或接觸到敏感物質都會誘發，而內因更佔主導地位。整體來說，濕疹的病因比較複雜，常見的有以下幾方面：

1.脾虛濕重： 飲食不節或思慮過度而傷及脾胃，導致脾虛，身體無法消除由外界環境而進入人體的濕、熱或毒，並與外界的風濕熱邪相搏，造成以風濕熱浸淫肌膚為特徵的急性濕疹，若不及時處理，容易形成以脾虛濕蘊為特徵的慢性濕疹，反覆難癒。

2.血熱： 由於煩勞、嗜食辛熱或邪熱入血，也可由於情志鬱結，情志過極化火而導致血熱，繼而熱血妄行，外發肌膚，出現濕疹、面紅目赤、玫瑰痤瘡和紅斑等。

3.風邪： 風邪存在於大自然界，外源性風邪經由毛孔鬆弛入侵身體；或心、肝、腎功能失調而導致風邪內生。當人體免疫力低下，皮膚作為防禦外界侵害的第一道防線失守，即中醫所指的『腠理疏鬆』，風邪侵犯肌膚，短時間內就會產生大片紅腫、焮熱、劇癢難忍的濕疹。」

Claire 續：「那發病的部位又有特殊意義嗎？」

我答：「有。濕疹可以發生於全身任一部位，容易反覆發作，從一部位遷延到另一部位。從部位而言，以『濕』為特點的濕疹都是人體下半部位或皮膚皺褶較多和汗腺較密集的部位，如耳部、乳房、臍周、肛周、陰部和雙腿等；以『疹』為特點的濕疹則多見發生於暴露於外的部位，如頭面、頸部、手部、小腿或足部。」

Claire 問：「那我焗些清熱利濕的茶作日常服用又可解決嗎？如：菊花或薏仁等。」

我答：「菊花味甘苦，性微寒，具有疏散風熱、平抑肝陽、清肝明目及清熱解毒功效。薏仁味甘淡，性微寒，具有利水消腫、健脾去濕及清熱排膿的功效。針對濕疹的病因，包括脾虛濕重、血熱和風邪等，若濕重因脾虛而導致，應以健脾為首；血熱當然要涼血解毒；至於風邪，治當祛風止癢，所以只泡泡菊花或薏仁，難收解決濕疹之效。」

Claire 續：「那可怎樣處理？濕疹不但影響睡眠，還令我缺乏自信！」

我答：「處理方法：針灸配合磁療。」

針灸：針刺合谷、曲池、肺俞、風市及陰陵泉等穴，佐以艾灸，隔日 1 次，7 次為一療程，可有效祛風止癢，改善過敏體質，促進血液循環，加強滋養及收復肌膚損傷，減低濕疹復發率，達到治療與預防之效。

磁療：夜睡生物醫療磁床，令血液中的 T 細胞數量增加，中和體內自由基和酸度，並促進自生膠原蛋白活性，改善濕疹反覆發作和疤痕色素沉著，達到平衡體質、消炎、止癢和加速傷口癒合與祛印除疤的功效。」

本草醫藥坊