

乾燥綜合症

踏入冬季，天氣較為寒冷且乾燥，皮膚、眼睛、鼻子及咽喉均容易出現乾燥不適。

皮膚、眼睛、鼻子及咽喉均容易出現乾燥不適，稍加滋潤便可緩解。若喝水量增加或補給了滋潤之品仍無法改善，且症狀持續 3 個月或以上，就要小心罹患乾燥綜合症的可能性。

Nance 自中學畢業後便移居加拿大生活近 20 年，直至幾年前回流返香港從事建築業工作。近年最令她困擾的，就是每當天氣轉變，就會感到皮膚乾燥、搔癢，出現蕁麻疹樣皮疹、紅斑、兩眼乾澀及鼻乾，嚴重時甚至出現全身乏力。曾使用潤眼膏及保濕潤膚膏，仍無法改善症狀。誤以為是濕疹，嚴重時用過免疫力抑制劑及皮質激素類固醇，但只是暫時抑壓情況，一會又再乾燥發癢。每次轉季都會反覆病發，情況愈見嚴重，經朋友介紹，遂來求醫。

經診斷後，證實 Nance 患上早期的乾燥綜合症。

Nance 問：「乾燥綜合症？我童年時也在香港生活，從來沒出現過皮膚乾燥症狀，究竟甚麼原因令我發病？與香港空氣差有關？」

我答：「乾燥綜合症是身體內分泌腺體萎縮而出現了乾燥症狀，包括唾液、淚液、汗液、鼻腔分泌等都會減少，通常會出現口乾、眼乾、鼻乾與皮膚乾等。病者中女性佔 90% 以上，多在中年後發病。除了身體乾燥外，可併發類風濕性關節炎、系統性硬皮病、系統性紅斑狼瘡、皮肌炎等一些自身免疫疾病。在寒冷冬季，天氣乾燥，是皮膚乾燥綜合症的高發期。

從中醫角度看乾燥綜合症屬於中醫『燥症』範疇，症候表現以內燥為主。中醫認為本病多因身體陰虛血虛，稟賦不足；或燥邪外襲，化燥傷陰；或因失血過多、出汗、嘔吐及瀉下等令津液虧損，致使陰津及氣血不足，不能有效輸布津液，可會引致筋脈失養，使關節疼痛。病理機制多與肺、脾、腎三臟功能失調有關。因此，我們把調整臟腑、滋陰潤燥、養血柔筋為治療法則。

乾燥綜合症分型如下：

1. 肺陰不足，津液虧乏

肺主皮毛，宣發營養於皮膚，若素體肺虛，久咳傷肺，或感受燥熱邪氣，燥熱化火，肺燥傷陰，耗傷肺津，從而導致乾燥綜合症出現。

2. 脾腎氣虛，津不上承

脾臟是人體最大的腺器官，也是免疫細胞的主要寄居場所。若脾臟虧虛，其細胞免疫和體液免疫功能均比正常人低，造成津液不足，引起乾燥綜合症。

3. 心肝血虛，筋脈失榮

若過勞、思慮過度或氣血虛弱，令心、肝兩臟失調，影響造血功能，導致血液虧虛不能濡養全身，表現在皮膚上便會出現乾燥搔癢脫屑的現象，內臟亦會乾燥而繼發炎症。

Nance 問：「那可怎樣處理？」

我答：「針灸佐以茶療。」

針灸：針刺肺俞、大椎、三陰交及合谷等穴，佐以艾灸，隔日 1 次，7 次為一療程，可活血祛風止癢，滋補腎陰，使皮膚化生有源，肌膚得養，以滋潤皮膚及五臟。

茶療：蜂蜜雪梨茶（1 人份量）

材料：雪梨 1 個、蜂蜜適量

做法：1.將雪梨洗淨、去芯、削皮及切片；

2.將雪梨放於鍋中，加入適量水分，大火煮沸後轉慢火煲 20 分鐘；

3.待茶稍微涼卻後，加入適量蜂蜜食用。

功效：滋養肺胃、生津止渴、滋潤皮膚。

禁忌：蜂蜜呈酸性，不要接觸金屬茶匙或容器，以免發生化學反應。嬰兒、糖尿病及肝硬化患者不宜食用。」

本草醫藥坊