

主婦手

Florence 雙手掌、手指痕癢 1 個月，伴有水泡，脫皮。經親人介紹到來求診。

第一次見 Florence 時，她精神一般，食慾差，嚴重影響睡眠質素，情緒不穩，每晚需要服食鎮靜藥物，搽過類固醇藥品無效。

Florence 問：「譚博士，請問我雙手發生甚麼事？」

經詳細診斷後，我答：「你患上主婦手。」

Florence 驚訝，問：「甚麼是主婦手？我是商人，不是主婦，平時少做家务，十指不沾陽春水，就算洗碗都帶手套，為何會患上主婦手？」

我答：「主婦手並非主婦的專利，但對所有人來說，都是一種『虐待』。主婦手患者初期手部呈現乾燥、紅斑、小水泡等，非常痕癢。若缺乏適當護理，皮膚組織會變得缺乏彈性及出現皺紋。再惡化時，皮膚會龜裂，流血、腫痛及流膿。症狀大多由手指伸延至手掌及手背，甚至手腕及手臂位置。部份患者手指皮膚會龜裂至無法辨識指紋。更嚴重者，有些人連手指也不能伸直，所以絕不能掉以輕心。」

主婦手的成因可分為『外在因素』及『內在因素』。外因主要是季節氣候的變化和接觸到致敏原，特別是含高 pH 值的鹼性物品，如：洗潔精、化學物品、揮發性物品、粉筆、防腐劑和染色布料等。

至於內因，牽涉到人體內經筋與經絡的關係，及臟腑（體質）與氣血的關係。

1.經筋與經絡的關係，意指筋絡、氣血不暢通。當手部反覆接觸到化學物質，或在過冷、過熱的刺激下，手的經筋會變得繃緊。若經筋持續處於繃緊狀態，經筋通路便會受阻，形成筋障或筋結，導致瘀熱不通，引起氣滯血瘀，繼而出現主婦手。

2.臟腑與氣血間的關係，主要與肺、脾、肝及腎臟關係密切。

一.肺氣不宣，濕熱壅盛：肺主皮毛，肺氣虛則無法讓水濕從皮毛排出，風毒與濕熱相搏則造成水液泛溢，固皮膚搔癢。

二.脾失健運，濕熱內蘊：脾胃氣虛，常見濕濁內停，患者常合併脾濕泄瀉或便秘，困倦乏力，水濕無法於脾胃中運化，故濕氣走表而形成了此症。

三.肝鬱化火，濕毒熾盛：情緒不穩，濕鬱化火，耗傷津血，以致血虛生風化燥，肌膚失養繼而引起主婦手。

四.腎氣虛衰，水分滯留：腎為先天之本，內臟真陰真陽，腎陽不足則腎陰過剩，造成陰寒凝滯，水液循行皆出現停滯而致手部出現水皰，抓破滲流脂水，皮膚出現潮紅、糜爛。

所以，基於每人內因狀況的差異，即使生活在同一個環境下，沒有經常接觸刺激性物品，都可以患上主婦手。

而你平素嗜食用大量熱性和高脂食物，如奶製品、油炸食品、禽畜的內臟、魷魚、墨魚、菠蘿、芒果及荔枝等，毒素被腸臟吸收後，運行到全身容易的誘發濕毒；同時工作壓力令你情志不舒，惱怒傷肝，鬱而化火，屬內因『脾失健運結合肝鬱化火型』。」

Florence 續問：「可有方法改善主婦手？」

我答：「嘗試外洗中藥（1人份量）。

材料：側柏葉 1 兩、苦參 8 錢、百部 5 錢、蘇葉 5 錢、大黃 3 錢、甘草 3 錢

做法：將所有材料洗淨，同放入煲，加入適量清水，大火煮沸後轉慢火煎 30 分鐘，去渣，藥液放置和暖，即可浸手。

功效：抗菌消炎、清除皮膚內毒素雜質，恢復皮下毛細血管細胞活力，讓雙手肌膚重現緊致細滑。

用法：每天早晚浸泡雙手 10 至 15 分鐘，連用 2 天，若情況仍未改善，便考慮針灸結合內服中藥。

禁忌：孕婦慎用。」