

減壓睡好覺 克服牛皮癬

【聯合報／廖桂馨／桃園廖桂馨中醫診所院長】

2010.04.03 01:52 am

楊先生 36 歲，常因季節變換或氣候乾冷，導致皮膚乾燥水分不足，頭皮、耳後、手肘皮膚有紅紅的皮膚病，紅色丘疹或鮮紅色斑塊伴有銀白色落屑，更糟的是會反覆發作，買了藥膏擦，卻一直好不了，直到找上診所確定診斷「皮癬」。

牛皮癬又稱「銀屑病」、「乾癬」，是一種自體免疫疾病，有紅色浸潤性斑塊，表面常覆蓋銀灰白鱗屑，用力剝離則有小出血點，可侵犯指甲呈凹陷現象，有些病人除了身體的厚皮疹外，也可能出現指甲變形而誤當成是灰指甲治療。病患約 7 % 合併有關節變化，稱乾癬性關節症。





牛皮癬分為斑塊型、水滴型、膿泡型及紅皮型等，其中膿泡型、紅皮型最嚴重，經常導致感染或敗血症和電解質不平衡，需積極治療。牛皮癬是一種慢性、頑固性不會傳染的皮膚病，會重覆再發，病情發展很慢，治療雖有效果，但只要再發，大半都很難治癒。

一般的癬是指傳染性黴菌感染，大都會癢，病灶周圍有活動性的鱗屑和水泡等，刮片檢查和培養可以找到致病的黴菌。不會因接觸傳染，但患者常被誤會衛生習慣不好，備受歧視。

中醫認為牛皮癬的成因，是風濕熱三邪蘊阻皮膚，血虛、血枯，生風化燥，但其他如感染、藥物、皮膚傷害及情緒緊張或生活壓力等誘因，致皮膚粗糙脫落白屑乾癬，主要病理變化在表皮的免疫系統出了問題。正常人大約 28 天才脫一次皮，牛皮癬的表皮成長比正常人快了好幾倍，大約 2 至 5 天就換了一層皮，所以牛皮癬的角質層常有角化不全的現象，而有銀白的鱗屑。

治療上採滋陰養血、清熱涼血，用「梔子柏皮湯」加減方治療。主成分是以知母、梔子、本黃柏、黃連、大黃、甘草等水酒各半淬提，加苦參丸，以消炎、修護損傷組織細胞。治療本病方法繁多，但要掌握兩個要點：先要排除神經、精神方面的障礙，其次要盡最大努力防止復發。

此症需充分睡眠，日常生活要有規律。避免精神不安或焦躁。不可攝取過多的脂肪、油膩、碳水化合物，特別是高能量糖果、烤、炸、辛辣、上火刺激物品，如火鍋、麻辣火鍋、酒類等，花生、易上火的水果類，如榴槤、芒果、荔枝、龍眼肉等食物。

【2010/04/03 聯合報】@ <http://udn.com/> 