

吃這個也癢，吃那個也癢～

中醫看皮膚搔癢症

◎林口、桃園長庚中醫內兒科主治醫師 林意旋

林伯伯，60歲男性，來門診說：「醫師啊～我就像豬哥亮在電視上廣告說的一樣，吃這個也癢，吃那個也癢，尤其在冬天更嚴重，晚上癢到睡不著。我每天都有洗澡洗得很乾淨啊，癢起來洗澡水用燙一點，洗得時候很舒服，但是洗完更癢，明明皮膚看起來也沒有起紅疹、脫皮，可是就是很癢，還會跑來跑去。這是怎麼一回事？」

這位伯伯的情況就是屬於皮膚搔癢症。皮膚搔癢症是指無原發性皮膚損害，皮膚感覺異常，以搔癢為主要症狀的皮膚病。皮膚搔癢症的位置可以局限或泛發全身，甚會至跑來跑去，所以中醫又稱為「風搔癢」、「癢風」，意思就是會與風一樣跑來跑去。皮膚表現為陣發性搔癢，無其他原因的皮膚損害，但因為皮膚癢而持續的搔抓，造成抓痕、結痂及血痂、色素沉著和苔癬樣病變等繼發性損害。皮膚搔癢症一年四季都可能發生，但以冬季最常見，主要是因為氣溫驟冷及乾燥所誘發，又稱為冬季搔癢症。中醫把皮膚搔癢症分為內外因如下表：

診斷方面如果是全身性搔癢，要與疥瘡、蟲咬皮炎、蕁麻疹等作鑑別診斷

內因	外因
個體因素：皮膚性狀（老化、缺水等）	環境因素：季節、溫度、濕度、紫外線
神經精神因素：緊張、焦慮等	生活習慣：衣著、清潔護膚用品、洗澡習慣等
疾病因素：膽道梗阻、慢性腎功能不全、腫瘤、寄生蟲等	其他：接觸物、化學物質等
其他因素：妊娠、藥物、食物過敏等	

。局限性搔癢則需與局部真菌、接觸性皮炎、濕疹、異位性皮炎等鑑別。

除了藥物治療以外，皮膚搔癢症與平常的生活習慣也很有關係，以下提供幾個日常保養的方法：

- 沐浴：不要洗太熱的水，熱水燙洗是一種物理性刺激。暫時的高溫作用於皮膚感受器，可使癢感轉化，故短時間感到搔癢緩解。但熱水會使皮膚周邊的血流量增加、毛細血管擴張、末梢神經興奮，反而使癢感加劇。沐浴應選用中性沐浴產品，過度清潔皮膚表面的油脂，會因皮膚乾燥而更加搔癢。



皮膚搔癢常見中醫證型

證型	症狀	特徵	治療
風熱血熱型	皮疹色鮮紅，皮疹摸起來較灼熱，遇到熱暖或吃辛辣刺激食物加重，伴心煩口渴，舌紅苔薄黃，脈弦數	在年青人多見	疏風清熱涼血。代表方劑為消風散合四物湯加減
濕熱蘊結型	皮膚搔癢多為陣發性，汗出潮濕或摩擦處多，舌紅苔黃膩，脈弦滑數	搔抓後造成脂水淋漓	清熱利濕止癢。代表方劑為龍膽瀉肝湯加減
血虛肝旺型	好發於秋冬季節，夜間癢甚。經常搔抓處皮膚增厚，可見細薄脫屑。舌淡紅，苔薄白，脈弦細	老年人皮膚乾燥，抓破後血痕累累	養血潤燥，祛風止癢。代表方劑為當歸飲子加減

* 以上中醫處方僅供參考，需由專業中醫師辨證後開立

- 皮膚保濕：塗抹含油性高的保養品如橄欖油或保濕乳液。
- 環境濕度：使用空調、電暖器時，可在室內放一杯水，避免空氣過度乾燥。濕度保持在 50~60% 較為適宜。
- 飲食：清淡平性食物，避免辛辣、油膩、咖啡、酒等刺激飲食，刺激性的飲食較易造成搔癢加重。也可以多攝取具有滋潤效果的食物及中藥如附表。

附表 具有滋潤效果的食物/中藥

梨子	潤肺止咳、滋陰清熱
山藥	味甘、性平。補肺健脾益氣
銀耳	味甘、性平、淡。潤肺滋陰、養胃益氣
百合	味甘、性微寒。潤肺止咳、清心安神
豬腳、雞爪	可補充膠質，但要小心膽固醇過高
海參	膠質高且脂質量低（0.3g/100g），不含膽固醇
秋葵、菇類	植物性膠質

- 衣著：寬鬆的棉製品為佳。
- 避免搔抓患部：應以輕拍或擦外敷

藥來止癢。

- 補充水分：適量飲水。
- 注意藥物的使用。有些藥物的副作用會造成皮膚搔癢，應諮詢醫師藥物造成皮膚癢的可能性。另避免塗抹薄荷油等可能會有致敏作用而造成接觸性皮膚炎的產品。
- 以下介紹一道簡單的養陰潤燥山藥湯供讀者參考：

材料：

1. 生山藥半斤（或乾山藥 1 兩）、乾百合 1 兩、乾白木耳 1 杯、紅棗（去核減少燥性）10 粒
2. 冰糖 3 兩、水 6 杯

作法：

1. 乾百合、乾白木耳用水泡軟，白木耳泡軟後切碎。生山藥則切小塊
2. 百合加水以小火煮軟後再加入生山藥（乾山藥則與百合同時下鍋煮軟）、白木耳、紅棗，再煮 5 分鐘最後加入冰糖，待糖溶解熄火即可

皮膚搔癢對日常生活及睡眠品質影響很大，如能注重日常的生活保養，加上中藥體質調理，希望大家都能遠離惱人的皮膚癢。💡