

## 濕疹瘙癢難忍 中醫如何辯證治療

**導語：**夏季天氣濕熱，不少人的皮膚老毛病又犯了，從近兩個月來中醫門診裏的皮膚濕疹患者激增，不難窺知。其實濕疹並不是只在夏季發生，一年四季都可發病，但是原本就有此病的人到了悶熱夏季，所患之處更是瘙癢難忍，甚至抓至血痕斑斑，仍無法止癢。亦有些從未發過濕疹之人，也容易在暑熱時節，在四肢關節處、皮膚皺褶處、或與衣服摩擦處，出現色暗的紅癢斑塊，伴隨皮屑，嚴重的則會在表面皮膚出現濕滑的滲液，終日不乾。

### 案例分享：

姓名：Irene

年齡：35+ / 女性

工作：物業經紀

生活習慣：因工作關係，經常出入新舊樓盤，被迫接觸裝修泥塵或油漆、天拿水等化學氣味。加上經常外出工作，受日曬而汗出。早陣子連日梅雨後再度放晴，天氣持續增溫，在太陽底下及濕熱環境中，流汗特別多，又未能適時清潔及更衣，濕疹往往因此而發生。

症狀：濕疹好發部位為頭面、手肘、膝後關節處和大腿鼠蹊部，少部分會出現在腹部，皮膚時常發紅，嚴重時會引發丘疹。因瘙癢難忍而經常抓破皮膚，甚至滲出濕黏的組織液。遇上天氣變化或夏季天熱時則發作更加厲害，平時汗出或長時間工作後瘙癢更甚，接受西醫外用藥治療仍反覆未癒，故前來求診。

**譚莉英診斷：**風、濕、熱叅邪搏於肌膚，以致血行不暢，營衛失和而發病，由於反覆發作，病久邪深，濕鬱化火，耗傷津血，以致血虛生風化燥，肌膚失養所引起慢性濕疹。

### 從中醫角度來看，濕疹的成因如下：

**風邪：**風性善行而數變，來得快，去得也快，急性且短暫，付氣血不和則發生皮疹和瘙癢。一旦發於體表，或往來穿行於脈絡之間，或蠢蠢欲動在皮膚腠理，所以會一下這裏癢，一下又那裏癢，癢無定處。

**濕邪：**濕性重濁、趨下、黏膩、易變，表現為水泡、糜爛、滲出液，較常發生在下半身如陰部或腿部，濕性纏綿難癒，病程反覆發作、形態不定、日久難癒，需要較長時間調理才可復原。

熱邪：熱為陽邪，易消灼陰津、生風動血。表現為皮膚焮紅、灼熱、紅斑、丘疹、滲出液較多及搔癢劇烈等。

中醫把濕疹分為急性、亞急性及慢性等。而總的病因病機為稟賦不耐，飲食失節，嗜酒、過食辛辣刺激或葷腥動風之品，傷及脾胃，濕熱內生，又兼外受風邪，風濕熱邪浸淫肌膚所致。急性者以濕熱為主，亞急性者多與脾虛濕困有關，慢性者多病久耗傷陰血，血虛生風生燥。

### 誤解一：少吃一點就好

一些寒涼的食物，如冷飲、大閘蟹;或濕熱的食物如海鮮、鳳梨、榴槤和荔枝等有較高機會誘發濕疹，建議濕疹患者儘量少吃。但這並不代表患者要全面戒口，因為濕疹有好幾種，部份濕疹患者如小孩子、老人家或體質比較虛弱的人，若要求他們全面戒吃某些食物反而會造成營養不良，長遠對健康有損。因此建議這類病人儘量記下日常膳食餐單，只有真正令自己濕疹發作的食物才需要戒口。

### 誤解二：誤用清熱解毒

有些人認為飲涼茶或服龜苓膏清熱解毒便可以解決濕疹問題，但結果是寒性體質的人吃壞了身體，削弱免疫能力;即使有一時效果，過了一陣子，濕疹仍反覆發作，因此原治的關鍵，是從調理原本的肝、脾、腎參攣着手，改善問題的源頭，才會防止復發的機會。

### 若果不幸出現濕疹，可嘗試用以下方法處理：

珍珠淨血：在皮膚局部塗上中藥外用藥水(濕疹專用配方)，然後局部輕叩，瞬間濕疹的痕癢便馬上消除，同時外敷以珍珠，白芷等中藥混和而成的粉末，最後再塗上中藥外用藥水(濕疹專用配方)，據臨牀研究顯示，不但即時將濕疹的搔癢減輕或消滅，還有效將導致濕疹發病的風、濕、熱一併消除，從而斷絕濕疹的發作。