

乾癬

一、前言：

乾癬是一種慢性反覆發作的皮膚疾病，並不會傳染。典型的皮膚表現為紅斑及脫屑分別代表血管及表皮被侵犯的反應，又稱為銀屑病。目前成因不明，但與免疫反應失調，引起自體發炎徵狀有關，乾癬也被發現和「代謝症候群（血糖、血脂、血壓、腰圍體重異常）」和淋巴癌似乎有關聯。目前並無普遍有效的根治方式，但初發患者在 2-3 年內約有 1/3 可進入長期緩轉乃至痊癒。

二、皮膚乾癬類型：

乾癬大致可分為五種類型：

1. 斑塊型乾癬 2. 點狀乾癬 3. 膿皰型乾癬 4. 手掌腳掌膿皰型乾癬 5. 乾癬紅皮症

其中以斑塊型乾癬最為常見，特徵是界限分明的紅色凸起斑塊上有銀白色的厚屑。好發部位包括頭皮、耳後耳內、背部、手肘、膝蓋、小腿等部位。不過任何皮膚部位都有可能長出乾癬，有些部位長出的病灶不容易讓病患聯想到與乾癬有關。

另外，指甲也是乾癬好發的部位(指甲乾癬-Nail Psoriasis or psoriatic onychodystrophy)，上面每一種類型的乾癬都有可能會有指甲乾癬合併表現。可能的指甲乾癬表現包括：凹陷、指甲與甲床分離、指甲增厚、油滴狀病灶出現。

不管是哪一種類型的皮膚乾癬，100%絕對不會傳染給其它人。

三、成因：

乾癬的病因目前仍不清楚。可能的是，有乾癬體質的病友，在特定時間接受到惡化因子的刺激後而發病。一般常見乾癬病友並無家族史，猜測可能為家人雖然有乾癬的基因，但尚未受惡化因子的誘發而發病。

目前乾癬仍是不能斷根的病，所以病友需學習跟疾病和平共處。

四、誘發因素：

相關的惡化因子是誘發乾癬發病的主因之一，所以病友必須知道並且盡量避免。

常見的「共同惡化因子」包括了：

1. 低溫低濕（如：冬天）。

2. 壓力、作息不正常（門診中病友會分享自己的經驗，其中比較常見的共同經驗是：比較累、晚睡、休息不夠的時候會惡化）。

3. 感染（如：鏈球菌造成的上呼吸道感染）。

4. 外傷（傷口好了以後會變成乾癬 - >Koebner 現象）。

5. 藥物（如：鋰鹽、高血壓用藥中的「乙型阻斷劑（或稱為 Beta 阻斷劑，或 beta blocker）」、口服或針劑的類固醇）。
6. 抽煙。
7. 喝酒。
8. 增強免疫力的食物或保健食品。

另外，每個人可能還有一些自己特有、屢試不爽必定惡化的「個人惡化因子」。如果你有發現在某些情況下必定會惡化的話，請儘可能注意避免。

五、飲食：

乾癬並沒有特別的飲食禁忌、或者應該要多吃什麼東西；但因為體重增加會使得乾癬病情惡化，所以需要減少高熱量、高油脂的食物。另外，乾癬是種全身性發炎疾病，並不是一般人認為是因為「免疫力下降」所引起的；如果刻意補充「增強免疫力」的食品，可能會使得全身性發炎情況變嚴重，進而使乾癬病情惡化。

六、治療與保養：

乾癬的治療方式很多，但需要長期治療。主要區分為局部治療，如局部照光或塗藥，以及全身性治療，如全身性照光、口服藥或針劑注射。全身性治療效果佳，而局部治療較安全，適合病灶範圍小且病情穩定的患者。輪替療法是指輪流交替使用不同類的化合物及治療方式，以降低治療的危險性，而合併療法則是同時使用不同治療方式，目的是縮短療程或減少治療中副作用。

七、乾癬患者的平日保健：

乾癬雖是一種遺傳體質，但後天的因素也很重要，日常生活中做到以下幾點可以避免乾癬惡化：

- (1) 避免感染：包括細菌及病毒(如感冒、扁桃腺炎、愛滋病)。
- (2) 避免外傷：不要用力搔抓皮膚或去除皮屑，特別是頭皮屑。癢時輕拍皮膚、冰敷或服用抗組織氨，並將指甲剪短。
- (3) 避免藥物濫用：部分口服藥可能引起乾癬惡化，尤其是口服及注射的類固醇，強效外用類固醇突然停用也會惡化乾癬。
- (4) 避免長期暴露在低濕、低溫的工作或居住環境。
- (5) 保持情緒平穩，睡眠充足避免過勞。
- (6) 避免服用市售抗癌的免疫增強食品，如靈芝、巴西磨菇、藍藻(螺旋藻)、桑黃。

參考資料

台大醫院皮膚部 蔡呈芳醫師(無日期)·乾癬·台大醫院·衛教天地·2016年4月23日引自 <https://www.ntuh.gov.tw/derm/healthcareCenter/healthCenter/乾癬.aspx>
社團法人台灣乾癬協會(2017).何謂乾癬.引自 <https://www.psoat.org.tw/tw/know?p=1>

針對以上內容預進一步了解，請於上班時間洽過敏免疫風濕科門診諮詢
(上午 09:00-12:00、下午 13:30-17:00)，諮詢電話：05-2756000 轉 2205

天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您
2023年07校閱