

知己知彼，抗酒糟性皮膚炎重點

治癒酒糟性皮膚炎，絕對是一項大工程，此類型的慢性病，要想一朝一夕見癒，確實是天方夜譚，但搭配良好的作息與一些方式，確實有辦法慢慢控制。氣候的炎熱，對於酒糟性患者而言常常是新的挑戰，這樣的天氣常常會誘發病症，而台灣室內又常以空調降溫，氣溫溫差一大，也意味著患者被誘發的機率大大提升。如何處理呢？要注意以下幾點。

◎體質-過敏麻煩之處在於…每位病患的症狀有別，A 會因此被誘發的情況，在 B 身上可能不會發生。而同樣的治療方式也有不同的效果，正因如此，知道自己體質的特性，就成為要減緩酒糟性皮膚炎的重要要素。

◎生活作息-大部分的不良生活作息，以及不固定的起居，都會造成慢性病的高風險誘發，正常睡眠，並確保充足休息，絕對是有利無弊。

◎飲食-油炸、上火等食品，對於容易過敏的人而言都是大忌，包含雞排、麻辣鍋，這些食物以

中醫來講，都容易造成胃熱的體質，口乾舌燥、胃酸逆流等情況。頭也容易脹痛，不得不慎!!

酒糟性皮膚炎體質調理，長時間的飲食生活注意

有些患者本身情況嚴重，包含常見的…臉頰泛紅、粉刺多、膿皰型痘痘，不少患者一開始以為是青春痘，時間到了就會消所以不以為意，殊不知這都是酒糟性皮膚炎的症狀。有些患者以類固醇、凝膠等藥物治療，雖然痘痘的情況好轉，但臉紅的症狀卻依然健在。這對於患者而言絕對是一大困擾。特別是愛美的女孩子，不管是品嚐美時無法喝熱湯、天氣熱時也要注意溫差，甚至照相時也有所顧忌。

不少患者就是經歷了這樣的痛苦，痛定思痛決定調理自己身體。通常要經過2~3個月才略能看到效果。不過…這過程說難不難，說易不易，首先在口腹之慾上就要克制，少吃…甚至杜絕油炸食物。以及麻辣鍋等上火美食。並以白開水取代各

式飲料。注意排便跟注意精神壓力的抒發。通常半年以後就有明顯的好轉。

起住坐臥皆是功夫，酒糟性皮膚炎的保養

慢性病的調養需要時間才能看出功效，想要短時間見效的方式通常不是最好的治療方式，唯有從生活入手方為上策，包含：

◎刺激性食物的避免-包含不少人很愛吃的炸物、燒烤、酒精類飲品，有人則是喝咖啡就會發作，不一而足，但基本上就是避免此類食物、飲品的接觸。吸菸也可能誘發，不可不慎。

◎體溫過高或是溫差大-運動、陽光長時間曝曬等都可能造成，而夏天的空調房間是最容易造成高溫差的場所。不少朋友喜歡的三溫暖房、溫泉…等，都可能誘發病症。

◎最重要的還是調適身心，壓力絕對是各種病症的催化劑。