

「美國仙丹」不是萬靈藥，小心擦成月亮臉

酒糟性皮膚炎療程久，過程需注意細節多，稍一不注意，讓人困擾的病症就被誘發，此項病症跟其他過敏症狀一樣…根本原因依然無解，與其根治，不如控制。不少醫學報告也指出生活習慣的調養，遠勝於藥物，並控制患者與過敏原接觸。包含溫差、日曬、辛辣食物及刺激性飲品，超過時間的日曬，有人則是運動完會發作，除此之外，學界也發現…酒糟性皮膚炎也會因為「藥物」而發作，所以連吃錯藥本身都可能誘發，不可不慎，也是不少醫生相當關注的「藥用性酒糟」。除了藥物控制外，在醫學專業一日千里的現今，也有了人採用雷射、脈衝光等方式來治療酒糟性皮膚炎。

雷射治療的原理，就是應用特定波長光線，使血管受熱而產生暫時性的擴張，而目前的雷射治療運用染料雷射，波長為 585、595nm，術後也不會產生疤痕，愛美的女孩子，也能繼續使用化妝

品。是不少女性患者的不錯選擇。不過…雷射跟脈衝光的強度不同，前者的原理是灼燒，如強度太強極有可能造成瘀青等情況。脈衝光則比較溫和，不過需要較多次的治療。如搭配除皺回春療程，也能使皮膚增厚。

不過，須注意雷射或脈衝光的功用是去除擴張血管，借此降低紅腫現象，但是過敏的主因「體質」，卻不會因為雷射光而有改變，所以還是必須從飲食跟生活作息做改變，才是根本之道。

呵護本就脆弱的皮膚，酒糟性皮膚炎保養更需注意化妝品的使用

如果是酒糟性皮膚炎的患者，要如何保養呢？這是很多患者的大哉問，對於愛美的女性而言，除了不化妝外，有沒有甚麼訣竅或是秘方可以拿捏呢？根據不少過來人的患者心得，酒糟性皮膚炎保養雖不易，但還是有幾個要點可以掌握，包含：

- ◎患者的皮膚層通常比較薄且敏感，所以不要用

過燙的熱水洗臉，有人習慣去角質，對於患者而言也是大忌，絕對不要這樣做，一但勤於去角質，對於本來就薄的皮膚而言無異於雪上加霜。

◎皮膚脆弱的關係，要避免陽光的曝曬，尤其目前全世界氣候的變遷，台灣的陽光又特別毒辣，絕對要防曬!!

◎不要使用太多的保養品，保養品也要慎選，太多的化學藥劑對於皮膚而言就是一種負擔。

◎參照專業醫生的意見，症狀頻繁的發作，有時候確實會讓患者喪氣，這時候很容易聽信廣告行銷的宣傳說法，包含「特效藥」、「各種偏方」，也許某些方法對某些人有效，但大部分反而讓症狀加劇，多問問醫生的意見再用也不遲。

最後，保持心理的平和跟愉快，不給自己製造額外的壓力，才是長久之計。

心急吃不了熱豆腐，對抗酒糟性皮膚炎絕對不能求快

醫理之道講求「對症下藥」，但是對於患有慢性皮膚炎的患者，卻常常苦於無法根治。除了天生

體質的關係，不同症狀的混淆常常也是原因，而要對抗酒糟性皮膚炎，首先就要了解他，很多患者可能會很好奇，為什麼有醫生說自己是「酒糟性皮膚炎」、有的則說是「脂漏性皮膚炎」，雖然兩者都會讓患者劇癢，忍不住出手摳抓，且有泛紅的現象，不過終究是不一樣的疾病，脂漏性皮膚炎好發於皮膚出油處，伴隨著脫屑等現象，這也是很多人頭皮屑之所以如雪花紛飛的原因，儘管努力洗頭跟維持清潔，依然困擾於頭皮屑不斷的症狀。而酒糟性皮膚炎則有刺癢丘疹，不少人常常誤以為是長青春痘，結果拿痘痘藥去治療，反而容易讓病情惡化，而一旦病情加劇，也會反過來讓患者心中有壓力，進一步造成惡性循環，使病情更加嚴重。酒糟性皮膚炎最基本的概念，就是「體質由天定」，雖然後天調養有效，但畢竟無法完全根治，過度的保養藥物，有時反而會適得其反呢!!

美國仙丹的副腎皮質素（類固醇），口服或外用此類藥品後，病症很快地消失，好像完全好了一

樣；可是藥效期一過，酒糟馬上像火山爆發、雨後春筍般，一片一片地再生出來，而且比原來的還嚴重。外用含類固醇，或許病症在「短期」會有所好轉，不過藥效一過，酒糟會更嚴重，這也是現代人得藥物性酒糟的比例愈來愈高的原因。