

脂漏性皮膚炎 患無子清洗有改善效果

【聯合新聞網】

臉上出油又脫皮，頭皮雪花片片，許多民眾因此苦惱不已。

中西醫師廖桂聲表示，上述情況多為過敏體質患者常見的脂漏性皮膚炎症狀，建議可用中藥外洗方來改善，甚至單用無患子清洗皮膚，就有一定的效果。

廖桂聲醫師表示，脂漏性皮膚炎可用中藥南大黃、苦參根、黃連、黃芩、本黃柏等，根據現代藥理研究，均有廣效殺菌、抑制皮膚真菌及病毒等作用，具有很好的修護、抗發炎、抗過敏療效。臨床證據證實，病患在使用由生大黃、苦參根、本黃柏等中藥製成的藥膏劑一週後，患部面積、病灶嚴重程度能減少夜間搔抓，有助於病情改善，均顯著且有效降低。長期的搔抓，會使表皮病菌更容易侵入皮膚內，往往是病情嚴重且不易痊癒的原因。單用無患子，效果也不差。

飲食方面，醫師建議，宜清淡。油炸、燒烤、咖哩、沙茶、麻辣鍋及酒等辛辣厚味均宜忌口。蔬菜五穀類可選性味偏於清涼退火的蓮藕、絲瓜、冬瓜、白蘿蔔、大白菜、綠豆、薏仁等。其次，養成規律的運動習慣，以排解負面的情緒和過度的壓力。而規律的生活，充足的睡眠，對除去壓力、焦慮不安及不穩定情緒有幫助，如此才能控制此一惱人的皮膚問題。

患者皮膚容易發紅及出現黃色調鱗屑，有時出現黃褐色較厚的結痂及濕潤，並不一定會合併癢感。脂漏性皮膚炎發作，輕者以頭皮屑搔癢、起小紅疹、脫皮來表現，重者會產生紅色帶有厚黃的結痂斑塊產生，強行剝離皮膚會受傷出血。

脂漏性皮膚問題若發於頭部者，中醫稱「白屑風」，延及顏面稱「游風」，到頸胸部稱「鈕扣風」，醫師強調，這不僅是生理更是心理因素引起的皮膚病，患病者本身常見較容易緊張。因此，治療需針對患者體質改變以及情緒做調理，以減少反覆發作現象。



