



# ADPA 01

110年6月  
創刊號

## 異位性皮膚炎病友協會會刊

Atopic Dermatitis Patient Association



## 數位線上工具ADCT 協助控制異位性皮膚炎

給病人及親友的溫馨提醒  
濕敷行不行？淺談濕敷療法



起  
異  
改變



## 異位性皮膚炎病友協會 Atopic Dermatitis Patient Association

以促進病友健康為宗旨  
提升大眾對於異位性皮膚炎疾病的認知  
促進病友間彼此互助與向心力  
倡導病友對於疾病治療發展的學習  
提供相關政策制定之建議

經107年10月28日第一屆第1次會員大會通過  
107年12月台內團字第1070083116號函准予

**邀您一起關注異位性皮膚炎問題，  
捐款贊助異位性皮膚炎病友協會**

銀行帳號：合作金庫 (006)1346717036228  
戶名：異位性皮膚炎病友協會  
或

郵政劃撥帳號：50417675  
戶名：異位性皮膚炎病友協會

捐款後，請將您的姓名、電話及地址

Mail至 [adcaretaiwan@gmail.com](mailto:adcaretaiwan@gmail.com)，以便寄送收據給您，謝謝。



# 目錄 CONTENTS

- 發行人的話 2 異位性皮膚炎的治療是長期抗戰 | 朱家瑜
- 封面報導 3 數位線上工具ADCT協助控制異位性皮膚炎 | 李蜚鴻
- 醫師專欄 6 濕敷行不行？淺談濕敷療法 | 賴柏如
- 8 照光治療調節皮膚免疫功能 | 黃毓惠
- 10 濕疹病友的修羅場？！漫談頭皮病灶的治療與保養 | 卓雍哲
- 寰宇新知 13 參與異位性皮膚炎新藥研究 | 朱家瑜
- 健康生活 16 給病人及親友的溫馨提醒 | 胡瑋婷
- 20 想擺脫異位性皮膚炎搔癢可以這樣吃 | 黃淑惠・畢翠絲
- 23 異膚患者可以跑馬拉松嗎？ | 李志宏・李蜚鴻
- 25 李志宏醫師跑步健身舒壓 | 李蜚鴻
- 病友分享 27 過敏兒甘苦談 | 佩伶
- 33 異位性皮膚炎與我 | 賴律安
- 照顧者心聲 36 多管進行的拯救異膚大行動 | 金庭竹
- 40 陪女兒打的抗「異」之戰 | 何軒憶
- 活動報導 42 「異膚」當關，萬夫莫敵？交給「阿母STRONG」就對了！ | 呂方平
- 47 「想不癢，先保養！」衛教講座談居家皮膚保養 | 彭心妮



異位性皮膚炎病友協會會刊 01

發行人：朱家瑜

地址：台北市萬大路423巷45弄3號3樓

E-mail：adcaretaiwan@gmail.com

官網：https://adpa.org.tw

臉書社團：https://www.facebook.com/groups/2075175976033915

編輯委員：朱家瑜、黃毓惠、李志宏、賴柏如、詹智傑、卓雍哲、洪千惠

企劃設計：健康世界有限公司

印刷：沈氏藝術印刷股份有限公司



發行人的話

# 異位性皮膚炎的治療 是一項長期抗戰

| 朱家瑜 理事長



**這**一年多來，新冠肺炎疫情相當嚴峻，大家為了保持社交距離、避免群聚，紛紛取消了大型的演講或病友衛教活動。為了提供異位性皮膚炎病友們一個可以溝通交流的園地，異位性皮膚炎病友協會特別邀請多位熱心的醫師、朋友們一起製作發行了我們的會刊，希望能讓異膚病友們繼續宅在家不出門也可以獲得最新的異位性皮膚炎治療新知。

大家都知道異位性皮膚炎是一種常見的慢性皮膚發炎疾病，臨床症狀通常在嬰幼兒時期就開始出現，而且有將近80%的異位性皮膚炎病患後來會出現過敏性鼻炎或氣喘的症狀。異位性皮膚炎最主要的特徵就是癢，最可怕的是晚上睡覺時特別癢，因此對白天上課或上班的影響非常大。本期會刊特別邀請了最辛苦的爸爸媽媽們分享照顧異膚病友的心聲，也有病友本人現身說法，談談自己的甘苦。

由於皮膚搔癢抓癢的結果就會出現皮膚炎（濕疹）的症狀。初期會皮膚發紅、脫屑，嚴重時會流湯流水甚至起水疱；隨著病情繼續進展，皮疹會越來越粗厚、病灶

也會比較不紅，逐漸出現苔蘚化、癢疹或如恐龍皮般的外觀。異位性皮膚炎的皮疹在嬰幼兒時期好發於臉上、頭皮與四肢伸側等伸展部位。隨著年齡長大，到了兒童期以後，病灶主要分布在脖子、四肢屈側等部位，皮膚會變得較粗厚、出現苔蘚化等特徵。甚至頭皮上也會出現流湯流水，破皮結痂等病灶，也會造成許多病友極大的困擾，本期會刊特別邀請卓雍哲醫師來跟大家分享頭皮病灶的治療與保養。

此外，本期也有介紹一些皮膚特有的治療方法如光照治療與濕敷治療，以及新藥研究成果。當然，食衣住行育樂各方面也都要樣樣注意，才能有更好的治療效果，這部份我們也特別邀請了專家談飲食、慢跑；協會也希望能舉辦一些有益身心健康的活動，讓大家能走到戶外，與更多病友們互動，彼此學習成長。

異位性皮膚炎的治療是一項長期抗戰，我們需要孩子、家長與醫師的密切配合和通力合作，才能達到最好的治療效果、改善孩子與爸媽的生活品質。





# 數位線上工具 **ADCT** 協助控制異位性皮膚炎

文 | 李蜚鴻

**異**位性皮膚炎患者每當嚴重發作時，常常搔癢難耐抓到破皮紅腫潰爛，運動流汗更讓病灶嚴重，長年病情反覆，病人常覺得非常痛苦。

台北林口長庚醫院皮膚科主治醫師黃毓惠說，除了受細菌感染的感冒會好之外，很多疾病都要終生吃藥控制，如高血壓、心臟病等都得長期控制無法斷根，異位性皮膚炎也一樣，我們得改變生活型態，好好的控制治療來面對疾病。

## 助醫病溝通提升問診效率

異位性皮膚炎或稱異位性濕疹，是一種過敏性慢性發炎皮膚病，臨床上常反覆發作，且病情也會時好時壞。由於病人在看病過程難以完整具體表達綜合身心層面所面臨的困境，異位性皮膚炎病友協會引進線上版「ADCT異位性皮膚炎控制工具」，希望透過六個問題幫助病人及醫師，由症狀、睡眠、情緒、活動等不同面向去瞭解病人感知，讓數字說話幫助病人具像表達。

黃毓惠醫師表示，臨床上發現未能長期控制疾病已被認定為中度至重度異位性皮膚炎病人的重大負擔。由於患者每次看診

時間有限，像異位性皮膚炎這種慢性病，更有賴於有效的溝通方式讓醫師瞭解疾病對患者的影響。

## 透過手機直接進行線上評量

ADCT是透過6個簡易問題，讓醫師在看診前掌握病人的各項疾病負擔，包含：症狀整體嚴重程度、劇烈搔癢發作頻率、疾病相關困擾程度、影響睡眠頻率、對日常生活的影響、對情緒的影響等等。

病人可透過電腦或手機直接進行線上評量<https://adpa.org.tw/ADCT/#/>，每次評量結果會自動記錄，方便追蹤，醫師則可藉此工具多面向掌握病人的病情與控制狀況，並針對評量分數變化提供治療建議。

黃毓惠醫師說，這項問卷是由國外的

### 1 病情反覆控制不佳怎麼辦？ 癢得難受但不知道如何表達？



### 2 什麼時機點要使用ADCT呢？

- 1 每次回診前記得線上檢測
- 2 當身體出現變化時，檢測評估病情是否改善或惡化
- 3 最佳時機點就是每周都要記得ADCT！

每次評量結果自動記錄  
提升異友的疾病管理能力！

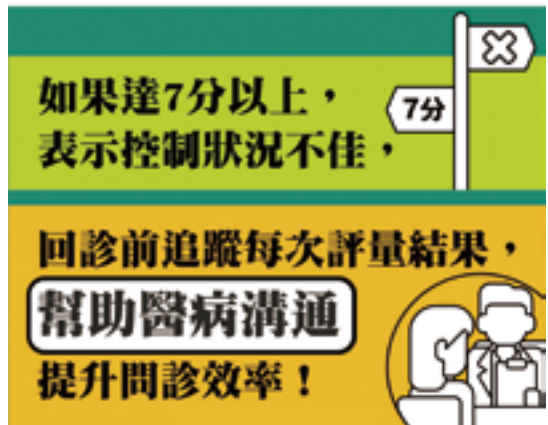


異位性皮膚炎專家和病人共同討論出來，台灣由病人自由決定參加使用，有許多醫院已經用了半年，這項調查結果和病人病情相關性很高，對於醫師調整治療方式幫助很大。同時病人也藉此感受到醫師的關心，更能積極面對治療，並透過觀察自己的評量分數變化，以量化的方式瞭解自身疾病的控制狀況。

### ADCT以病人為出發點的衡量指標

異位性皮膚炎中度至重度患者因為疾病對生活層面的影響廣泛，常常無法擁有正常的生活，病人可能對治療感到灰心。黃毓惠醫師指出，在尚未有ADCT之前，對於疾病控制狀況並沒有一個簡易且以病人

### 4 ADCT測驗分數：0~24分



為出發點的衡量指標。長庚醫院是最早開始導入ADCT臨床應用的醫學中心之一。經過追蹤記錄，結果發現ADCT分數越高代表疾病控制狀況越不理想；且ADCT分數和濕疹面積與嚴重程度指數（EASI評分）也呈現正相關，當兩者分數越高時，表示患者的症狀及病情也越嚴重。

### 提升病人長期管理疾病能力

異位性皮膚炎影響層面不僅止於皮膚病灶，還影響了心理健康和生活品質，常會失眠、憂鬱焦慮、自信心受創、影響就學工作等，除了配合醫師長期追蹤治療，利用ADCT共同管理疾病，可提升病人長期管理疾病的能力，達到更好的治療效果，早日擺脫這個疾病對人生造成的無力感。👥



# 濕敷行不行？ 淺談濕敷療法

中山醫學大學附設醫院皮膚科主任 | 賴柏如

1970年代有醫師會使用濕敷方式（wet dressing）治療皮膚疾病，在1991年，Goodyear醫師於英國皮膚科雜誌首次提出完整的研究報告，將濕敷應用於30位嚴重異位性皮膚炎孩童上，其方法是將外用束縛帶浸潤於弱效類固醇乳膏中，一天兩次敷於患者皮膚上，施行兩週後，皮膚病灶幾乎完全清除，他將其命名為濕敷療法（wet wrap therapy），從此之後，此療法在歐美廣為人知，不只應用在異位性皮膚炎上，同時也治療於慢性濕疹、乾癬、紅皮症等皮膚疾病。

## 對嚴重反覆性異位性皮膚炎有效的治療方式

除此之外，梅約診所（Mayo clinic, 2020-2021年美國醫院排名第一）從1930年代就開始使用濕敷方式治療皮膚疾病，2012年該醫院於美國皮膚科雜誌發表文獻，回顧30年來使用濕敷療法治療孩童異位性皮

膚炎患者的臨床經驗，共有218位患者住院接受治療，平均高達90%患者經過3.61天治療後，皮膚顯著改善，可見，濕敷療法對於嚴重反覆性的異位性皮膚炎是非常有效的治療方式。

台灣約在15年前即引進濕敷療法，當時都僅限於住院治療，因此鮮為人知，平均住院約3-7天，每天操作6-12小時，同時需要一整個醫療團隊協助，才有辦法達成，住院治療需要耗費大量的人力物力，所以僅有少數醫院提供此項治療方式，除此之外，病患並不會學習如何自行操作，出院後即不再施行，因此又再復發，造成病情反覆。

## 操作方式看似簡單

雖然濕敷療法很有效，但住院治療比較繁雜同時需耗費大量人力物力，所以如果能改良成居家版，病患和照顧者學會如何操作，不但可以節省醫療資源，同時增加醫



屬性，也能使病情更為穩定。

「居家版濕敷療法」如何施行呢？首先，一定要先徵詢醫師意見，評估病患皮膚狀況是否合適，千萬不要未經醫師評估下就自行使用，有可能會使皮膚狀況更加惡化，操作方式簡單說明如下：

1	浸	操作前先沐浴5-10分鐘，使皮膚有較高的飽水度效果較佳。
2	塗	塗抹乳霜，或者是經由醫師評估後，塗抹特定比例的藥膏。
3	濕	選擇適當大小的醫療束縛帶，先浸於水中，稍微擰乾後，套於皮膚上。
4	乾	濕的束縛帶外層再套上一層乾的束縛帶。

通常等待2-4小時後，再取下束縛帶，同時可再塗抹一層乳霜增加保濕度。醫師會根據皮膚改善的狀況，調整濕敷的頻率、時間和配方，因此，一定要在醫師監督之下施行。

## 濕敷療法使皮膚屏障恢復正常

主要從四個機轉來看，**第一**：束縛帶包

住皮膚病灶，提供一個有效的保護膜，可以減少抓癢，抑制癢抓癢的惡性循環；**第二**：內層為濕性束縛帶，可以讓皮膚表面溫度降低，促進血管收縮，減少發炎物質釋放，進而降低癢感；**第三**：增加皮膚飽水度，減少皮膚水分散失；**第四**：束縛帶包覆著乳霜或藥膏，可以使其吸收更好。

根據研究顯示，皮膚經過濕敷療法後，可使原本被破壞的角質層再次復原，使皮膚屏障恢復正常。

## 不是異膚病患都可做濕敷療法

每個病患都適合濕敷療法嗎？不然，尤其皮膚併有感染時，流湯流膿的狀況下就不太適合，反而會使感染更加嚴重，另外，若病灶上有許多傷口，病患反而會感到刺痛，接受度也會大幅下降，除此之外，濕敷療法也可能產生合併症，例如毛囊炎和膿痂疹，因此需經由醫師審慎評估後，才能判定是否可行。

濕敷療法可以當作嚴重異位性皮膚炎孩童患者的第一線治療，但居家操作一定要先諮詢醫師，設計符合患者的治療方針，包括：藥物搭配、頻率和時間長短等，同時經由醫師詳細解釋和護理師的完整衛教下，才能達到安全又有效的治療成果。📌



# 照光治療 調節皮膚免疫功能

林口長庚醫院皮膚科主治醫師 | 黃毓惠

異位性皮膚炎、乾癬、白斑症等皮膚病可以經由照光治療，達到調節皮膚免疫功能的目的。



太陽光有紫外線光、紅外線光，有些波長可調節皮膚的免疫功能，其中311nm波長對治療皮膚病特別有效，當年發現將紫外線運用在皮膚疾病治療的丹麥學者還因此獲得了諾貝爾獎。

「既然太陽的紫外線光有效，那就曬太陽就好了啊！」也許有人會這樣說。的確日曬對於皮膚疾病是有療效，但因為照光的療效和照光劑量及照光頻率有關，所以使用照光機器來執行照光，才能根據患者的需求，調整有效劑量讓患者接受治療。一般來說，患者接受照光治療時，需要脫衣，進入一個密閉的照光艙中，藉由四周燈管所散發出的紫外線，達成皮膚抗發炎與調節免疫力的效果。



**透** 過精準鎖定異常發炎因子進行阻斷的生物製劑是目前所知對於異位性皮膚炎有很好控制效果的藥物，從根源改善病灶，我們的健保已同意在一定條件如藥物和照光治療無效的情形下給予健保幾付，兩週打一次最多一年，停藥後如再復發，則可再度申請使用，現在12歲以上的青少年病患也可提出申請使用。



照光治療可以用於治療乾癬、異位性皮膚炎、白斑症等皮膚疾病。照光治療和直接曬太陽不一樣，照光治療是透過特定波長光源，藉由能量的調整，達到調節皮膚免疫功能的目的。

也常有病人會說「照過，沒效啊！」其實這是因為照光劑量或是照光頻率不夠密集所致，照光治療需要長期規律持續性的執行，一週照光2、3次，一至兩個月，但是患者有時沒耐心，有時交通不便，有時因為工作忙碌而中斷療程，影響照光效果，導致病情復發、惡化。

目前我們異位性皮膚炎的患者如要以健保給付生物製劑的治療，之前要先經過藥物和照光治療無效或是有副作用無法接

受治療，才能提出申請健保給付。

為了方便病友照光及紀錄，臺灣皮膚科醫學會推出「照光一指通APP」，透過「照光地圖」、「照光紀錄」以及「照光小教室」等3大功能，病友能搜尋照光療程的鄰近醫療院所，就近找到方便、離家近的診所進行照光療程，協助病友掌握照光治療的相關資訊與紀錄治療進度。

近年健保署鼓勵大醫院適度將病人下轉至基層，照光就是一個很適合使用生物製劑的中重度患者的療程，「看大病在醫院、照光治療在基層」，基層跟醫院攜手合作，創造病友最好的治療平台，可以說是醫院、診所與病友三贏！





# 濕疹病友的修羅場？！ 漫談頭皮病灶的治療與保養

臺大醫院皮膚部兼任主治醫師 | 卓雍哲

薛西弗斯，原本是位國王；因為觸怒了神，薛西弗斯被處罰每天從山下推一塊大石頭至山頂，但到了晚上，這塊大石頭便滾落山下，第二天薛西弗斯又得推這塊大石頭上山，如此日復一日受到無窮無盡的折磨。

～希臘神話



**濕**疹，又稱為皮膚炎，是一個通稱，泛指非病菌感染引起的皮膚組織發炎。這個名稱之下包含了多個不同種類的濕疹，異位性皮膚炎即為其中一種。異位性皮膚炎有其好發的部位，但也可以擴展至全身，特點是慢性反覆性的發作並伴隨程度不一的搔癢感。當病灶出現於頭皮且有一定嚴重度時，常常會是苦難的開始，因為頭皮病灶有其特殊之處，因而使得症狀緩解較為困難。

除了異位性皮膚炎，另一種好發在頭皮的濕疹為脂漏性皮膚炎；脂漏性皮膚炎相當常見，異位性皮膚炎的病友當然也可以出現脂漏性皮膚炎的病灶。有時會遇到一些病友相當執著於頭皮病灶的診斷到底是異位性皮膚炎還是脂漏性皮膚炎，其實這兩者時常在治療與保養上沒有太多的差異，因此窮盡心力去區別與探究時常是事倍功半，沒有必要的。

頭皮濕疹在治療與保養上有何需要注意之處呢？總括來說有以下幾個重點：

**1 好好地接受藥物治療。這一點聽起來似乎很平常，但事實上是很多病友無法確實做到的。**

濕疹因為有其容易反覆發作的特性，所以有耐心徹底地治療是需要的。如果因為排斥或懼怕擦藥，因為工作繁忙、課業繁重而無暇擦藥，或是症狀改善便早早停藥等，常常只是部分緩解了病灶的發炎，但病灶其實是沒有完全被控制住的，這就好比是滅火時留有餘燼，很快就野火燒不

盡、春風吹又生。

當然頭皮病灶的擦藥相較於身體其他部位，是較為困難的，頭髮常常就是一個主要的干擾，這就有賴病友的耐心，將頭髮撥開好好地塗抹藥物至患處，若是心浮氣燥胡亂塗抹，常常會是一場徒勞。

**2 千萬不可摳抓病灶。這雖然也是老生常談，但卻是不少病友難以克服的關卡。**

病友們會忍不住摳抓的原因很多，除了病灶本身時常伴隨癢感令人不時想抓之外，更常見的原因是那股難以忍耐地單純想摳去突起物的衝動，特別是那種帶有組織滲液、流湯流水、會結痂的頭皮病灶，病友們常有不計代價非得除之而後快不可之心理狀態，或者有的病友以為將痂皮摳除可以早日康復，殊不知這種病灶就如同薛西弗斯的那塊大石頭，摳了又長、日復一日、無窮無盡。





### 3 溫和地清洗及護理頭皮。 容易有濕疹的皮膚，基本上多半是比較脆弱敏感的膚質。

這樣的膚質需要避免刺激性、去潔力過強的洗髮產品，這類型的洗髮產品在使用後容易有頭皮更乾澀、頭髮更粗糙的狀況，常常使得頭皮濕疹更加惡化。同時，洗頭時應避免用力抓洗頭皮，這樣的清潔方式如同搔抓一般會使得頭皮的發炎加劇。

另外，可在醫師建議與指示下，輔助使用坊間一些具有消炎效果的洗髮精或清潔產品，這類產品多半較不刺激且含有抗發炎的成份，可達到改善病灶穩定膚況的效

果。有時候頭皮病灶的結痂很硬、皮屑很厚，會阻隔了擦藥的效果，此時可以在醫師的建議與指示下敷以油質的藥膏或油類的物質，如此可幫助硬的痂皮及厚的皮屑慢慢軟化及脫落。

以上的幾點注意事項，可幫助頭皮濕疹改善及減少頭皮濕疹的發作，然而這幾點是相輔相成缺一不可的。反覆發作的濕疹常會帶來生活上很大的不便與困擾，往往十分考驗病友的耐心與毅力；濕疹，尤其是異位性皮膚炎，就是一種慢性疾病，需要長期以正確的態度及觀念來面對；很多的治療與保養或許不會有立竿見影之效，但只要持之以恆便有機會見到開花結果之時。



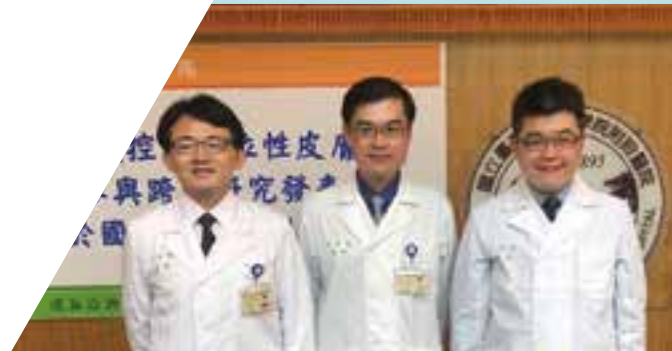
# 參與異位性皮膚炎 新藥研究

台大醫院皮膚部 | 朱家瑜教授

台大醫院皮膚部參與跨國臨床試驗有了突破性成果，此研究成果發表在國際知名期刊《新英格蘭醫學雜誌》（The New England Journal of Medicine），相當於臨床醫學的桂冠。

**異**位性皮膚炎是個很常見的皮膚疾病，屬於慢性反覆發炎性的疾病，好發在兒童期，在全世界兒童的盛行率大概在10%到20%之間，到了成年人之後大概會降到2%左右，它可能同時會伴有過敏性鼻炎、氣喘這些病史，所以我們一般人俗稱的「過敏體質」就是在說這個病。

目前並沒有單一某個病症或是抽血檢查過敏指數就一定可以判斷是異位性皮膚炎，事實上過敏指數不高的人也有可能是異位性皮膚炎，所以我們是根據一些病史和綜合患者的臨床表現來判斷是不是異位性皮膚炎。



過去的研究顯示80%的人在五歲前就發病，最重要的特徵就是會非常癢，會造成病人全身嚴重搔癢，紅腫破皮發炎，甚至流湯、流水，以前我們都會叫濕疹，但是如果是在慢性的時候呢，他不一定是濕的，他會乾燥脫屑。皮膚會像恐龍皮或是鱷魚皮這樣的外觀，這時就叫做慢性濕疹或是慢性皮膚炎。

很多人說這只不過是一個皮膚會癢的病而已，為什麼要那麼努力治療？長大不是就好了嗎？但事實上有些人會發展為成人型的異位性皮膚炎，出現紅皮症、全身和臉部持續紅疹，雖然這樣的人口比例不多只佔全體病人的5%左右，但是這樣的人其實在求學、就業、交友都造成很大的困擾，身心的生活品質都影響非常大。

我們過去在診斷異位性皮膚炎時，會根據這個所謂的四個主要特徵跟二十三個次要特徵，來進行確認，主要是依據一些臨床上的表現如：

我們過去曾制定異位性皮膚炎的治療指南，在全亞洲是第二個發表的國家：從第一線治療用乳液、局部的類固醇藥膏、吃的止癢藥還有治療性的病患衛教，慢慢到第二線的非類固醇的免疫調節劑、光照療法，到第三線治療就是一些免疫抑制劑。其實過去並沒有特別有效的方法，直到三年前生物製劑開始問世，終於達到了至少有75%以上改善的療效。其實對生物製劑75%的療效，我們還是不太滿意，我們希望能夠更好，所以這五年來我們也積極在參與新的藥物臨床試驗。

### 1. 慢性的皮膚搔癢

### 2. 典型的皮膚分布位置

在嬰兒期的時候都是在臉跟伸展側，到了小學之後就慢慢轉移到彎曲側。

### 3. 慢性的皮膚炎

像恐龍皮或是慢性搔抓的結節性癢疹的病狀，再搭配上

### 4. 過敏病史、氣喘、過敏性鼻炎…等等。

如

果上述四個主要特徵出現三個，再加上二十三個次要特徵也有三個以上，這樣就可以診斷為異位性皮膚炎。



對於中重度的患者而言，他們經常全身體無完膚，這樣的病人一不注意，病情急性惡化可能就要住院，也常常因為傷口感染、蜂窩組織炎要住院，甚至是氣喘發作也有可能住院，大大的影響日常生活。

今年三月的最新醫學期刊報導，我們臺大醫院異位性皮膚炎研究團隊（還包括詹智傑醫師、烏惟新醫師與卓雍哲醫師）參與全球18國共同執行第三期新藥臨床試驗，該試驗在全球共收案了838位病患，使用最新一代口服JAK抑制劑來治療中重度異位性皮膚炎的試驗成果。在接受連續每天口服藥物治療12週後，有高達70%的病患達到病灶分數改善75%的目標，顯著優於對照組（27%），也優於現有最新的注射型生物製劑（58%）。

在這項研究的發現之前，學界普遍認為現有生物製劑治療已經是中重度異位性皮膚炎最有效的治療，但新英格蘭醫學雜誌於2021年3月25日刊登此一研究突破性成果。該期刊的主編與審查者讚賞本研究提供了最新的口服免疫藥物治療中重度異位性皮膚炎的有效證據，並同步比較了最新藥物與現有生物製劑的療效，特別是在嚴重搔癢的抑制效果上，最新的口服藥物在治療二週後即可明顯達到顯著止癢的療效。

但是口服藥物也不是完全沒有副作用，研究顯示有些人會覺得有噁心感（因為是口服藥難免有些人會覺得噁心，而且是有了一個劑量效應關係）、長痘痘（痘痘使用一些青春痘藥膏即可以治好它）。由於已有的生物製劑有結膜炎的風險，這在口服藥是沒有的。研究中特別關注帶狀疱疹跟血小板低下問題（因為這是類風濕性關節炎試驗會擔心的問題），結果是沒有明顯的增加。

能夠參與十八國的大規模臨床試驗，病患在接觸試驗後都非常開心，很多人擔心萬一被分配到對照組怎麼辦？事實上現在的臨床試驗在倫理委員會的監控之下，對照組都有很好的福利照顧，通常都會有一些解救標準的設計，在治療12週或是16週之後有些人在符合條件時可以轉換到治療組加入延長試驗，目前很多病人也都加入了延伸的臨床試驗，可以持續有1-2年的免費使用最新藥物照顧，很多病友都很感謝有這樣的機會參與最新的臨床試驗，期待在後續的分析中能夠證實這樣的口服藥物不但可以改善皮膚疾病的指標，還可以真正改善他的生活品質以及減少其他的醫療浪費。





# 給病人及親友的溫馨提醒

胡瑋婷諮商心理師

**生**病以來，你不只遭遇了身體折磨、外觀損傷、自信打擊，還可能有家庭緊張、人際疏離、情場失意、職場失志……，也許你失去很多，但也可能因此獲得很多。

我是一位乾癬症患者，與你有相似的情況及遭遇。我罹病二十年來，除飽受疾病折磨外，也曾因病嚴重影響家庭或其他人際關係，延伸出諸多的情緒困擾。為了解決情緒問題，我投入心理諮商專業的學習，探索內在並尋找心理調適的

方法，試著實踐與病共存的智慧，最後我成為了一名諮商心理師，從事心理諮商工作。2012年左右，我創立「你說故事，我傾聽」我與乾癬邂逅的臉書社團，幸而有機會深度傾聽多位乾癬患者的生病故事，再加上自身20年的乾癬罹病經驗，以及我的心理諮商專業等等，我想把我多年來的心得，送給異位性皮膚炎病友協會的病友及其親友參考。願對你們有所幫助，期能開闊你的思路，找到更適合且善待自己的生活模式，開創幸福的軌道。

## 給病友的溫馨提醒

### 一、深入了解疾病

認識疾病越深，我們就越有控制感

當遭逢疾病時，我們會發現自己逐漸失去那些，看似平凡但著實珍貴的人事物；同時，我們的人生就像失速列車一樣，不只無法掌握方向盤，也無法踩下煞車，自己的身體狀態與生活品質就此脫軌而行。

直到病發的第十年，我才被確診為「乾癬症」。這十年來，在疾病反覆的過程中，我的無知不只帶來強烈的恐懼，還使我盲從了各種治療方式，然而這些方式並不適合我，讓我受了不少苦。直到確診過後，我才有機會深入了解疾病，並從相關的治療方式中，找到最適合自己的與病共存模式。

當我們不了解自己的疾病時，未知恐懼會使理智斷線，誘導我們走向冤枉路，傷財又傷身。身為患者的我們，不能對疾病感到陌生，我們必須具備足夠的知識，認識病因與治療方式等，唯有自己最知心之所需，並做出最適合自己的決定，這才算是真正拿回生命的控制權。

## 給病友的溫馨提醒

### 二、建立支持網絡

我們不只需要別人的支持，也需要自我支持

在長期的生病歷程中，我們彷彿在獨木舟上，不只沒有人能替我們划槳，我們還要帶著疾病，艱辛航行。此刻，你需要其他病友的陪伴，因為他們理解你受過的苦與誤會，他們也懂你罹病的心情，你需要一個安全團體，並真誠地分享自己生病以來的辛酸，病友間可以用來互相打氣支持，還可以彼此交流在獨木舟上生存的方式。

不過，我們最終得離開病友的同溫層，回到自己的現實生活裡，成為一個具有吸引力的人，讓身旁的親人、伴侶或朋友相信他們對我們的支持，是有價值的。

生病的頭十年，我將疾病視為秘密，不敢與人真實的互動，不只與家人疏離，也無法建立良好的人際關係。我原以為都是疾病使然，但經過多年的自我療癒，以及從事心理諮商工作中的經驗來看，疾病只是個導火線，而我們遭遇的人際問題，早就在我們過去的經驗裡，埋下炸彈。也就

是說，疾病只是讓本來就存在的問題顯現出來。

為何同樣的疾病，每個人面對的態度卻大不相同？那取決於心理素質的養成，而心理素質的強度又取決於過去的成長經驗。因此，各種因應疾病的態度，都是在成長過程中，學習而來的。所以，若你適應不良，那無須自責，這並非我們的錯。

如今，我們雖然無法改變過去的經驗，也無法阻止疾病的出現，但我們卻可以決定，從現在起不再倚靠他人，自我覺察及正視內心的問題，成為自己的支持者，付諸實際行動，守護自己的身心健康。



### 給病友的溫馨提醒

## 三、把身體當戀人

每天都要呵護自己的身體，並對它說：  
『我愛你』

往往生病之後，我們才會體會到身體健康的重要。此刻，請你不要把身體當作敵人，它是我們同生共死的老戰友；也請你也不要將身體當作拖油瓶，它是在提醒你，改變生活習慣與心理狀態的時候到了，可

別讓自己成為這場持久戰的豬隊友。

如果，你經常關心你的戀人或伴侶，那請把自己的身體當作戀人一樣，用同樣的等級呵護身體；如果，你願意為孩子滿足孩子成長的需求，那也請你把你的身體當作孩子般，傾聽身體的需要，為身體做牛做馬。人在江湖，有諸多不得已，很有可能使我們沒有時間與精力，照顧自己的身體需要，因此我們無須一步到位，或做得非常完美，這並非長久之計。

我們可以逐漸改變飲食習慣、生活作息、建立運動習慣、調適心理壓力，慢慢培養健康的生活模式。改變的目標請先不要放在根治疾病，而是讓我們有更強健的身體與堅韌的心，來面對疾病與其他困難帶來的挑戰。



### 給親友的溫馨提醒

## 一、好好認識疾病

如果你想幫助我，請你先去認識疾病

這二十年來，我經常接收到各種善意的建議，如保健食品、民俗療法、古老偏方、密醫、求神拜佛。當我婉拒親友的

熱心時，最令我不舒服的情況是，他們會跟著指責與批評，例如說道：「誰叫你不聽我勸，說不定就好了。」這是莫大的壓力，也是強而有勁的推力，把我和他們的關係推得遠遠的。

如果你發自內心地關心病人，那請你務必深入認識疾病，而非在不懂裝懂或捕風捉影的情況下，給出無知的建議且期待病人買單。這對病人而言，無疑是種壓力，也是種推力，會把你推得遠遠的，而此刻你不只熱臉貼冷屁股，那些良善動機也會化成利刃，在病人心上刻出數道傷口。

唯有你越來越了解疾病，甚至比病人本身更懂時，你才有可能真正幫上忙，否則只是在消磨彼此的愛，讓關係出現更大的裂痕。

## 給親友的溫馨提醒

### 二、好好傾聽陪伴

如果你在乎我，請先聽聽我的感受與想法

在過去，當病情反覆或變嚴重時，我最不願讓父母親知道，我雖害怕他們擔心我，但我更加恐懼他們的評論與責怪，

如：「都不好好照顧自己的身體。」這會讓我覺得自己一無是處。

我知道你很愛病人，也很擔心病人，但我要告訴你的事實是，你的勸說與責怪，或是所有的負面語言，不只對疾病沒有治療的效果，還會讓病人的心情更差。

最好的方式就是開放自己的心，傾聽病人的心聲，此刻病人最需要的是，你的陪伴與理解，而不是勸說與責怪。因為，你的傾聽與陪伴，才是能夠幫助病人重新思考，其他因應疾病的可能。

## 給親友的溫馨提醒

### 三、好好照顧自己

如果你真心愛我，就先從照顧自己開始

當你過得越好，你就越有能力照顧身旁的人。因此，無論病人如何，你也有過好生活的權利，請你務必好好照顧自己，我想深愛你的病人，也不忍心讓自己的疾病拖垮你。當你學會如何好好照顧自己、愛自己的身體，這將是一個絕佳模範，讓病人從你身上學習到，如何疼愛自己的身體，這才是最快的捷徑。

更多資訊，歡迎搜尋臉書粉絲專頁：  
「胡瑋婷諮商心理師的療心話」



胡瑋婷諮商心理師的療心話  
@waitingyourlife - 胡瑋婷



# 想擺脫 異位性皮膚炎搔癢 可以這樣吃

諮詢 | 郵政醫院營養師黃淑惠  
文 | 畢翠絲



**溫**度高、濕氣重，皮膚搔癢這裡抓、  
**濕**那裡抓的舉動，是異位性皮膚炎又發作了！異位性皮膚炎難纏，跟吃進肚子的食物也很有關係，除了接受適當治療，避開禁忌食物，重整腸道健康，或許能減少異位性皮膚炎帶來的不適和困擾。

郵政醫院營養師黃淑惠表示，過敏原的刺激是異位性皮膚炎的誘發因子，若發現有異位性皮膚炎的症狀，當務之急是趕快找出過敏原。

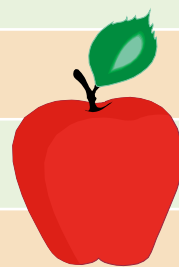
## 避開 9 大類含「組織胺」的食物

過敏是一種免疫系統的過度反應，當皮膚過敏時，人體免疫系統會分泌組織胺來對抗過敏，引起一系列的發炎反應，導致皮膚癢不舒服，藉由「抗組織胺」來緩解紅腫熱痛癢等不舒服的症狀，從飲食中調整直接阻斷來源是最好的方式。

黃淑惠認為，在天然的食物中，組織胺高的食物，最好不要吃，以免越來越嚴重。

## 組織胺高的食物有以下 9 大類：

1	不新鮮的海鮮、魚類	例如鮪魚、鯖魚、秋刀魚等。
2	不新鮮的豬肉或雞肉	可能媽媽買回來忘記烹調，過了三、四天，由於食物本身釋發出來的組織胺比較高，普通人吃了沒事，過敏兒吃了很容易出現症狀。
3	發酵品	例如酸白菜、醃蘿蔔、辣椒醬、番茄醬等，這類食物在發酵過程中組織胺會被誘發出來，尤其醃漬的罐頭食品，組織胺含量比較高。
4	乳製品	例如優酪乳、優格等，雖然這些食物是天然的，但是過敏兒要避開。
5	酒	葡萄酒或是啤酒都是發酵品。
6	水果類	例如酪梨、香蕉、葡萄、草莓、柑橘等。
7	蔬菜類	例如茄子、南瓜、大蕃茄、酸菜。
8	堅果類	例如花生、巧克力。
9	咖啡因	例如咖啡、茶。



**要** 特別提醒的是，如果懷孕期的媽媽本身對特定食物會過敏要儘量少吃，免得孩子將來也對這些食物過敏。



## 槲皮素有很好的抗氧化能力

槲皮素廣泛分佈於植物中，槲皮素屬生物類黃酮素的植化素，可以預防自由基的破壞、減緩發炎反應，有很好的抗氧化能力，會抑制組織胺的分泌，能舒緩過敏反應，包括蕁麻疹、過敏性關節炎或退化性關節炎。

水果類	蘋果、櫻桃、藍莓、蔓越莓這一類的水果槲皮素含量較高，莓果類的水果大多富含槲皮素，但是草莓恰恰相反。
青菜類	洋蔥、花椰菜、芥藍、甜椒、萵苣、地瓜葉、小白菜，這一類食物槲皮素含量不低。

黃淑惠指出，飲食跟免疫力息息相關，除了透過攝取天然食物加以補充外，酵素能降低免疫反應，人體雖能自行產生酵素，也可額外適當補充酵素，保持體內足夠的酵素量，有助於維持人體機能的運作，例如鳳梨酵素、奇異果酵素，消化酵素能幫助食物快速分解，降低過敏原在腸道裡停留的反應。

腸道更是人體最大的免疫器官，腸道內的益菌與害菌可以影響腸道免疫系統，益

生菌能促進腸道的免疫功能，改善腸道的菌相，適當的攝取益生菌對過敏體質的小孩是有益處的。

## 傳統食療 3 階段

另外，黃淑惠說，針對不同階段異位性皮膚炎症狀，可以給予不同的傳統食療。

首先，當患者皮膚破皮、搔癢及流出組織液，代表是濕熱型體質，由於熱氣堆積在體內，所以會搔癢，可以用清熱的食材把水氣帶出去，消除紅腫。在食療上建議綠豆、薏仁，提醒大家是直接喝綠豆水或薏仁湯，不是直接吃綠豆、薏仁。綠豆著重在清熱解毒，薏仁是利水，可以試試看，當體內熱氣不那麼高時候，除濕的效果就會比較好一點。

其次，患者的皮膚紅腫消退但會流出組織液，或是沒什麼食欲時，可以考慮搭配四神湯。四神湯的成分包含山藥、蓮子、芡實與薏仁，能加強脾胃功能，薏仁、山藥都有利水的功效，把濕氣帶出去，降低過敏現象。

最後，當皮膚開始結痂、脫屑，代表熱氣已經沒有那麼多，這時反要讓身體皮膚潤燥一點，可以喝桑葚汁或是紅棗枸杞茶來滋潤皮膚。





# 異膚患者 可以跑馬拉松嗎？

諮詢 | 高雄長庚皮膚科李志宏教授

文 | 李蜚鴻

## 異膚患者經訓練可跑馬拉松

李志宏醫師是皮膚科治療異位性皮膚炎的專家，同時也是台灣研究皮膚科醫學會常務理事、台灣皮膚科醫學會常務理事，他對於異位性皮膚炎患者能否跑馬拉松，持正面的態度，他說只要循序漸進，慢慢鍛鍊提高體能，異膚病人也可以跑馬拉松，騎車、打球、游泳都可，適度及規則持續的運動可提升心肺功能，有益健康。

他表示，根據美國的流行性學研究顯示，異位性皮膚炎患者的運動量確實比一般人少。但到底運動是否對異位性皮膚炎有好處或壞處，仍然未有定論。對於整體健康而言，中度及持續的運動對心血管系統及皮膚炎有好處，但劇烈運動對於異位性皮膚炎是不好的，有極少數個案顯示，有些人劇烈運動會導致血管性水腫及休克。

## 異膚患者運動量比一般人少

不過，異位性皮膚炎患者常合併疲勞、睡眠障礙和憂鬱等因素，以及因運動流汗和過熱導致身體不適，而影響運動量減少，限制了體能鍛鍊，因而存在多種潛在危險因素。同時，異位性皮膚炎患者的心血管疾病比一般人高，也是另一個健康危機。

## 異膚體質的人運動和跑馬拉松，要注意哪些事呢？

李志宏醫師說，異位性皮膚炎患者如運動過度流汗太多會刺激皮膚，因此不宜劇烈運動，運動時注意多喝水，保持皮膚舒適，流汗時用冷毛巾擦掉，適度休息，運動一段時間休息一下再做，循序漸進比較好。

## 排汗異常者格外注意

不過，有些異膚患者會有排汗異常或不流汗。這些人運動要格外注意，過度劇烈運動時因不排汗，體溫會過高，並且會加重病情。如過去運動時曾經出現眼睛腫、嘴巴腫等血管性水腫，特別要與醫師討論



運動的方式和能量，以免運動時出現嚴重過敏或休克的危險。

游泳則要擔心氯的問題，異位性皮膚炎患者去游泳要了解泳池何時換水？何時加氯氣？剛加氯氣時最濃，最好要避免進泳池，後段時間水又髒了，最好是中間的時候去游泳，從泳池起來要立刻淋浴沖洗並擦乾身體及擦拭乳液。

營養品的補充，李志宏教授的建議是維他命D，對於過敏性疾病有保護作用，最好是經由日照來補充維他命D，在戶外運動跑步，適度的陽光照射，對我們的皮膚、心肺功能、體重和心情都有幫助，他鼓勵異位性皮膚炎患者不要害怕運動，要找到合適的運動方式，持續規則運動有益身心健康。



# 李志宏醫師 跑步健身舒壓

文 | 李蜚鴻



**高**雄長庚醫院皮膚科教授李志宏醫師，每天晚上跑步半小時，他是利用接小孩的空檔跑步，他覺得跑步最大的好處是可以提升心肺功能，減輕白天工作的壓力，放鬆心情，精神愉快。

大約是五年前，李志宏醫師發現自己的體重變重了，他開始在跑步機上跑步，慢慢增加時間和速度，由15分鐘增加到20分鐘，再到30分鐘，二年下來體重下降了5公斤，他說，四十歲之後，身體的新陳代謝變慢，體重增加，但他不想節食，因

為他認為吃還是很重要啊，就開始運動跑步來消耗熱量，不僅瘦身，提升了心肺功能，還慢慢養成了運動的習慣。

## 外地開會 晨起跑步認識城市

李志宏教授常到各地參加醫學研討會並發表論文。此後，他每到一個新的城市都會找機會用跑步來深入認識這個地方的風景，在巴黎、柏林、米蘭、聖地牙哥都跑過，到台北來開會，他也會早上五點起床在旅館附近跑步，跑完之後覺得身心舒

暢，一天精神奕奕，晚上也很好睡覺。

不只自己努力運動，李志宏還在高雄長庚醫院與工務室康致文建築師一起成立了「長庚健腿社」社團，出任第一任社長，鼓勵同仁一起來運動，每周三早上、周六早上大家到高雄港區、澄清湖附近跑步，社友兩百多人，活躍出席社員有四十多人，運動健身好處很多，同時也舒壓減輕工作上的壓力。

### 高雄長庚成立跑步社團

李志宏醫師跑21公里的半馬，這幾年來，他參加了四次馬拉松跑步賽事，三次在高雄，一次在花蓮大魯閣；還參加了



由一日雙塔百公里接力賽，和海巡之友會一起跑恆春半島，由高雄林園到屏東鵞鑾鼻，一百公里由十人接力，每人跑十公里，團隊合作達標，這些活動都讓李志宏留下了深刻難忘的人生印記。

很多人擔心跑步會傷膝蓋，不敢跑步運動，李志宏醫師說，關節是由肌肉支撐，必須先鍛鍊肌肉，肌肉夠力，彼此相輔相成，膝蓋就不會受傷，他是先到健身房鍛鍊小腿肌力，做深蹲和伸展健身，慢慢增加跑步里程，未來還打算增加腳踏車和游泳項目，向三鐵進軍。



# 過敏兒甘苦談

| 佩伶

## 我是個過敏兒， 患病已有四十年以上的歷史。

我的母親有氣喘，因為遺傳的關係，家中小孩或多或少都有一些過敏上的問題。而我的過敏現象，發生在小學大約四五年級的時候。那時候的病徵，除了在手腳關節彎處有出現紅腫搔癢現象外，還有一處

也有這個現象，那就是後臀部，一個覺得很尷尬的地方。

因為無法忍受搔癢現象，常常會忍不住去抓傷處，最後總是以傷口破皮流血與流出組織液做為結束，這對已懂得愛美的我來說，外表上的不美觀，是一件很丟人的事。而且那時候，「異位性皮膚炎」這個名詞還沒有「皮膚病」這個名詞普遍。



而「皮膚病」一詞，總會讓我聯想到不乾淨，如：癩痢頭等好像會傳染的病，所以我很怕別人知道，常年都是長袖長褲打扮，只為了要把醜處遮住，不要讓人家發現。

父母為了我的病，也的確花了不少的金錢和時間在尋求醫療上。據說，我曾花了上百萬元去吃珍珠粉，只為了要改善體質（是不是真有這個數字，有待考據）。有沒有效？在當時看來，好像是沒有明顯效果的。而因為父親要賺錢養家，所以為了我的病，看醫求診的任務，就落在我的母親身上。四十多年前，台灣的氣喘患者很可憐，沒有現在這麼優良的醫療品質及藥物可醫治，想到我那自身狀況都不佳的母親，還要帶著我南北奔波的尋求醫治，真的是難為她了。可惜當時的我，無法體會她的辛勞，只會因為自身的病痛，責備她遺傳這種過敏體質給我，相信她當時的身心煎熬一定很大、很苦，可是她卻無聲的全部默默承受，現在想想，我真的很慚

愧，也很自責自己當時的不懂事，想跟她說一聲：對不起，可是她卻無法聽到了。

不知道是不是因為發育造成的荷爾蒙改變，我的手腳及臀部病徵，到了國中二、三年級時，幾乎全部消失了，但是，卻轉移到上半身軀幹，也就是臉、脖子及胸背上。曾經因為臉上的紅疹，讓醫師判斷我是得了所謂的「紅斑性狼瘡」，那時候，這個名詞對我來說，沒有意義，因為我不知道它是什麼病？現在知道了，卻慶幸自己不是得了這個病！

因為過敏體質，我的求學生活受到了一些許限制；我不敢參加體育課裏的游泳課程，除了怕別人看到我的醜陋皮膚外，更怕會傳染給別人，也怕別人會因為這個病而排斥我，所以我在學校幾乎是獨來獨往，知心好友並不多；幸好自己的個性還算開朗，我的父母也不會因為我的病而讓我不去上課，所以那時候，經常都是一早去看病，九點、十點以後再進學校上課。

在求學、就業期間，因為過敏疾病遇到

過兩次印象深刻的事件。

## 第一次， 發生在大約國三的時候

那時候看遍中西醫，吃遍並試過所有的民間偏方，有一次是我媽聽說用水（陰陽水）和某種草藥加上什麼粉攪和後敷在臉上，對病情有幫助，所以著實試用了一陣子。那時候適逢冬天，而且是很冷的冬天，每次敷完臉並把它洗掉後，我的臉就緊繃到極致，乾痛異常，而且很紅，非要馬上塗上自認為是當時最油性的蘭麗綿羊油或妮維雅之類的乳液，臉上的繃痛感覺才會稍稍解除。

因為臉上的情況，加上經常性的抓搔行為及病徵，終於讓級任老師忍不住來對我說：「妳需不需要考慮休息一陣子，等狀況好一點的時候，再回到學校來上課？老師怕妳的狀況會影響到同學！」你知道我當時的心情嗎？很羞愧！也就是那時候，我想是我對我母親最怨懟的時刻。其實現

在想想，我算是一個很幸運的人，因為我覺得自己並沒有明顯感受到同學對我的排斥，所以才能在國中的三年學生生涯中，最後仍以全勤生身份畢業。

## 第二次， 發生在進入社會工作的時候

當時因為母親已因氣喘過世，突然領悟到再也沒有人會替我關心我的身體狀況，我只剩下自己，也只能依賴自己來照顧自己的健康；所以後來聽從朋友的建議，嘗試用健康食品來改善自己的體質。我的朋友告訴我，我要服用的那種健康食品，因為有排毒的功效，所以在初期會有一些身體反應，但過一段時間後就會緩解，叫我不用擔心。果然，服用後我開始有全身性的脫皮現象，尤其又以臉最為明顯。因為臉一直脫皮，一不小心沾到頭髮，不知情的人還以為那是我的頭皮屑。雖然很尷尬，但總是自我安慰，只要忍過這段時間就好了。結果，這段時間還沒過完，我的



老闆就已經先來找我了。因為當時剛換工作，和同事及主管等人還不是很熟，所以他們對我的過敏疾病也不是很了解。老闆第一句話就問我：「妳的病會不會傳染？如果不會，我希望妳可以請醫師幫妳開一份證明！」我能說什麼？當然是趕快去找主治醫師幫我開立一張證明，說明我的疾病是非傳染性的。

相信一定有人會問，我吃了健康食品後，到底有沒有成效？我不知道！吃了一年多，花了十幾萬元（這對當時只賺二萬元不到的我來說，也算是一筆不小的積蓄），看不到什麼明顯的改變，既然沒有效果，當然不想繼續把錢花在這上面，所以我不再試圖利用所謂的健康食品來改善所謂的體質。

也大約在那個時候，發現自己有過敏性鼻炎的問題。因為只是打噴涕、流鼻水的次數頻繁了點，雖稍有不便，但比不上異位性皮膚炎的症狀來的嚴重，所以並不是很在意，不管是醫師開立要服用的藥或

使用在鼻子的噴劑，都是記得才使用，忘了，也沒關係。現在想想，那時候的感冒經常需花費一個多月的時間才會痊癒（不管有沒有服用感冒藥，效果都一樣），且二次感冒的機會很高；這些其實和過敏性鼻炎有很大的關聯，但是我卻不知道。

曾經有一次感冒很嚴重，不但晚上咳到睡不著，還有喘鳴的聲音，這嚇到我了。因為母親有氣喘，很擔心自己也患有氣喘，第二天馬上跑到醫院要求醫生幫我檢查一下，看是不是我也有氣喘的問題。檢查結果，醫師告訴我，因為我有過敏的體質，而且過敏指數 (IgE) 很高，若讓自己的支氣管一直處在過敏發炎的狀況下，難保不會在晚年時候真的有氣喘的問題。也就因為這次事件，開始讓我認真看待自己的健康，因為我不想讓我的日後生活像母親一樣，氣喘發作時只能坐在床上或者趴在桌上才能入睡，床邊永遠要準備著氧氣筒預防萬一，這不是我想要過的生活。

我開始規律持續性的服藥，但是對於





鼻噴劑還是可用可不用，為什麼？因為覺得每次在流鼻水時使用，根本無法止住症狀，所以覺得它對我來說，是一瓶無效的藥。我錯了！不是藥無效，而是我對藥物的認識不夠，這是在接觸到氣喘之友協會，聽過很多場演講後才發現的。

原來，鼻用噴劑是一種局部性類固醇藥物，因為劑量很低，需持續性使用，並且大約要過一段時間才會發始發揮效果，也就是發現打噴涕、流鼻水等情況有改善。以前我長年鼻塞，說話鼻音很重，冬天睡覺時，一定要蒙著被子，否則鼻子會凍的受不了；持續用了多年鼻用噴劑，現在的我已經不會鼻塞，感冒次數也減少，更不會怕大掃除；以前大掃除前，我的準備動作就是層層口罩侍候，但永遠無效，都是一邊打噴涕、流鼻水，一邊做清潔工作，衛生紙用掉一包不稀奇。但現在我不再擔心，因為我知道我的過敏性鼻炎得到控制，更不用說，常年的黑眼圈也消失了。

這幾年，因為有在認真照顧自己，加上

和醫師的配合（目前主要是MTX、葉酸、類固醇、搭配抗組織胺藥物維泰寧及艾來與藥膏），我的異位性皮膚炎得到很不錯的改善，而市面上一些敏感皮膚用的乳液，對我的乾燥性膚質也有不錯的效果；加上將屆更年期，荷爾蒙減少，有助病情穩定下來，所以現在我很快樂的和我的過敏體質和平共處，雖然還是偶有一些狀況，都和以前比起來，我真的很滿意了。

最後，僅以此文獻給我已逝世的母親，我要向她說聲：「對不起！我以前真的太不懂事了。」其實有那一個父母願意把疾病遺傳給下一代？我相信世界上沒有完美基因的人，既然自己有過敏體質已是事實，責怪於事無補，只有想辦法改善才是真正的解決方法。而且老實說，過敏疾病和某些較嚴重罕見的疾病相比，真的不算什麼，小孩生病，著急、自責的，永遠是父母，所以我要感謝我的母親照顧了我廿五年，「謝謝您，媽媽！」





# 小兒科醫師唯一選擇

- 不用塗抹 吃的神經醯胺 -



小兒科醫師推薦

張簡晴雲

## 好舒膚 神經醯胺

由內形成全天候屏障防護力  
只給你最天然純粹的嫩養配方

Oricera®

日本專利  
玄米萃取物



國際A.A.  
100%無添加驗證



世界品質  
金獎認證



# 異位性皮膚炎與我

| 賴律安

上次騎腳踏車聚餐的時候，秘書長提到要出會刊，歡迎大家投稿，我也想跟大家分享自己的心情和體會。

2019年的時候在網路上搜尋異膚相關的資訊，剛好看到有舉辦座談，因緣際會下參加了異膚病友協會，無論是衛教的講座、跟大家吃吃飯彼此分享照護的小撇步，都讓我有非常多的收穫，有種原本從一個人孤軍奮戰面對疾病，變成很多人一起陪伴的感覺，在此之前我沒有想過原來和我一樣有異膚的人有這麼多，也從講座中得到很多最新的治療和照護資訊，因此我很感謝異位性皮膚炎病友協會誕生和舉辦活動。

醫生總是比喻異位性皮膚炎病情的控制就像是一場馬拉松，我算是高中開始比較嚴重的，那我就是跑了十年左右的馬拉



松，除了發作時生理上的不舒服、大量脫皮、紅腫癢、痛，嚴重者流湯流水，其實影響的其他層面也值得去注意，像是外表傷痕累累，會對自己感到比較自卑，影響人際；長期不舒服、沒睡好的情形下，也會影響工作學習效率、心情。

我自己過去就覺得，總是因為不舒服，有許多事情不能盡情體驗、隨心所欲，抑或是因此而錯過了許多事情，而且類似的情景一再重複的上演，卻又束手無策，甚至有幾度嚴重到住院，許多的未竟之事，造成了人生被困住的遺憾感。去年又出現眼睛的問題雪上加霜，心裡經常被焦慮、不甘心、害怕以及憂鬱的感受所佔據，因此我長期透過諮商的管道陪我度過低潮的情緒。如果病友還在學校，可以利用學校的諮商中心，或是去外面的身心科尋求協助，心靈的健康對於病情的控制是很重要的。

在求學時我就很擔心，出社會後病況控制不好影響到工作，在學校就有因為不舒服或是住院錯過考試、報告而被當掉的情況，雖然大多的時候都挺過去了，但求學不比工作，工作肯定更不容許身體狀況不佳，我是這麼想的。由於臉常常紅紅的，去面試的時候總是被面試官一直詢問，有





時候當下人不舒服，儘管回覆不影響到工作，但其實內心真的懷疑自己在職場上要如何生存，爭取到工作之後，擔憂的事情還是發生了，因為病情控制不好，沒多久就辭了第一份正職工作。後來休養了一陣子再出發，找到現在的工作，目前做了第四個月了，健康因素導致的不安心感還是在，不過我想跟大家分享的是，不舒服的時候不要再對自己太嚴苛，因為已經很難過了，擔心跟焦慮也無法解決問題，放寬心，乖乖擦藥、吃藥、擦乳液，等修養好了，留得青山在不怕沒柴燒，當然情緒的控制我也還在學習，希望自己能更豁達一點面對。

上次聚餐看到一些父母為了小朋友認真的學習照護的方法，讓我想到我的家人，我很感謝他們，從小帶我四處看醫生，不舒服的時候陪伴照顧我，忍受我負面的情緒，陪我走到了今天。現在有新藥推陳出新，為我們帶來曙光，希望未來生物製劑的價格能更平易近人，最後期許大家都能發展出一套屬於自己的調適技巧，病情發作的時候可以訓練有素的照顧患處、調整心情度過低潮的時光，這個世界很多元，一定有著適合自己生存的方式，希望大家病情穩定，平平安安的，共勉之！



# 多管進行的 拯救異膚大行動

| 金庭竹

## 二歲前全身大爆發

小女兒出生時皮膚就很乾，我們用市售嬰兒產品洗澡與塗乳液，皮膚有變化時就去小兒科拿藥看診，因為患部在關節、耳朵一點點症狀就不以為意……總是聽到路邊好心人說長大會好喔～就覺得每一次的療程當下有解決就好；未料在二歲前食物種類解禁的更多，小女兒餅乾、蝦子、堅果來者不拒，加上參加PG共學活動，所借場地不乾淨，就這樣一夕間全身紅腫體無完膚的風雲變色～開啟了中重度異膚之路。





## 尋訪名醫

當下看診的是台大兒醫的江伯倫醫師，江醫師人很親切也有出過異膚相關的書籍，他幫我們驗過敏原指數，就是可想而知的塵蟎佔最大宗，還有堅果、海鮮類～只是當時網路FB社團一面倒的視類固醇為洪水猛獸，加上半年治療下，服用抗生素與類固醇藥水的量越來越重；所以我們選擇了長庚中醫的自費藥，林胤谷醫師自行研發的中藥泡澡濕敷，初期皮膚就像是代謝換了一層，未料在經過療程五個月後，皮膚乾燥異常又苔蘚化嚴重，四肢表皮脆

弱，輕輕一抓就破皮流血，所以小孩總在泡澡濕敷時鬼哭神號，不得已下我們放棄了這個又麻煩又考驗父母耐心的療程。

我們改由體內調整，踏上了半年的直銷營養品之路，每天吃一堆益生菌、吃魚油、喝橄欖油、綜合維他命、吃蛋白粉……本來想說皮膚有點起色，可是一到夏天就被打回原形……照樣又癢又抓的，這一年來每天半夜都睡不好，早上起來看床上滿滿的皮屑，床單、衣服上血跡斑斑…，真的不知道還有哪一條路是適合小孩的？

## 錯過了一年南下看診賴柏如醫師

早在一年前就有才藝班老師建議中山醫學大學附設醫院的賴柏如醫師的濕敷療法很有效…，只是礙於在台中，所以遲遲未南下就醫，這一年來小孩看起來瘦瘦小小的，大人小孩嚴重睡眠不足，想到即將要就讀公立幼稚園，四肢都是粗糙傷口的女兒，要如何面對學業與同學的眼光？我決定要給自己與小孩一個機會！

2017.06.26是第一次看診，這時候初診掛號賴醫師就已經要一個多月後才看得到，針對初診病人，再進診間前須先看衛教影片，填寫衛教單，賴醫師本人非常親

切，針對每一個患部都會拍照留下記錄，也有發一本衛教手冊，還有專屬部落格的文章可供參考，一整個讓家長感到很放心，最後開立的處方箋更是用心，針對每一個部位用的藥膏乳液混合的比例都不一樣，每一種藥膏乳液塗抹的間隔天數也不一樣，泡澡也有專門的處方，除了藥局開的藥膏，其餘都是自行去連鎖藥局購買，當下就覺得有被照顧到，而不是皮膚科一條藥膏走天下～果然，照著賴醫師的處方，小女兒不到一週就睡過夜，身上大的傷口也是一個月內明顯改善，當下真的覺得相見恨晚，不知道這一年到底在撐什麼？徒然讓小孩受了這麼多苦？

## 特殊的漂白水治療與濕敷療法

在看診賴醫師10個月後，因為手背與腳踝上的傷口一直很頑固，反反覆覆的發作不見明顯改善，我們在第12次回診（2018.04.23）到第16次回診







(2018.11.26) 這段期間，賴醫師針對患部多管齊下進行治療，除了原本一週兩次泡益皮特油蠟，更加入了一週兩次泡稀釋過的漂白水（一公升的水+1c.c的漂白水），我們從國產的漂白水試到美式賣場的進口漂白水，水溫32-34度，每次泡5分鐘，再用清水沖掉，皮膚終於看到穩定，再搭配上特比舒醫用束縛帶，內濕外乾的針對四肢濕敷，從每三天一次，到四天一次、六天一次、七天一次、八天一次，再加上服用免疫抑制藥物，從一週一次

一次四顆，到一次三顆，到一次一顆，我們看到皮膚越來越穩定，中間回診時仍舊有抽血驗指數，終於七個月後，賴醫師同時停掉了漂白水療程與免疫抑制藥物。多管進行是成功的，身為家長就是要相信醫師，全力配合醫囑。

### 感謝走對的路

皮膚大大穩定後的小孩，不但身高體重有漸漸追了上來，露營玩水活動皆能正常，平安渡過幼稚園三年的生活，每個見過小孩之前皮膚慘狀的老師學生家長們都覺得進步超多的，甚至不認識的人還會稱讚小孩皮膚好；到小一這一年，（公立小學沒有冷氣），我們目前也平安度過，小孩因為每天都睡飽飽，開開心心地，所以也沒有影響功課，小一上學期還被同學選為模範生，這些父母曾經擔心的事情都沒有發生。我們也在往異膚畢業的路邁進！感謝賴柏如醫師！



治療異膚，只有最適合自己的～


給自己一個勇於嘗試的機會吧！



# 陪女兒打的 抗「異」之戰

| 何軒憶

努力對抗異位性  
皮膚炎，才能更  
享受快樂童年。



女兒出生3天就檢驗出是高過敏體質，但卻也一直沒事，媽媽我原本還傻傻的心安，沒想到她十歲時疑似因蚊蟲叮咬，一舉引爆體內伺機而動的過敏反應，整個異位性皮膚炎就此宛如野火燎原般大爆發。

全身百分之九十的皮膚（連頭皮、眼皮都無一倖免）的紅腫乾癢脫屑……等各種症狀，差不多就是體無完膚可以形容。女兒是很積極配合各種治療的孩子，中西醫驗過敏原吃藥打針點滴針灸濕敷忌口都做過，連引發的心理壓力也看過心理治療師。

不單親朋好友給了很多關於各家醫生、藥物的推薦建議。連搭捷運、公車都有熱心阿姨，看到我女兒的皮膚，送上乳液或遞上直銷名片。

花了這麼多功夫卻藥石罔效、癢到很難正常作息，連小孩也開始懷疑人生，當媽媽的只能一邊心疼一邊鼓勵她。這樣的日子過了兩年……。

2020年暑假，因為在媒體工作的朋友提到杜避炎，我們也抱著一線希望去嘗試，針劑雖然確實相當昂貴，但卻是極有藥效。兩個月內打了6針，女兒終於可以像一般小朋友正常睡覺、上學，皮膚不再紅腫嚇人。接下來大約一個月再補打一針，目前（2021/3月）是打完十針的狀況。

抗「異」革命其實並未成功，小孩身上還是三不五時會有部位冒出一片紅疹，媽媽我除了繼續存錢做打杜避炎的準備，小孩也配合西醫的口服外用藥，目前還抽血，針對女兒體質去做益生菌的配對。至於吃量身定做的益生菌效果如何，可能要半年後再跟大家分享。

異位性皮膚炎真的是很難對付的敵人，病患和家人都很辛苦，我看到病友分享小小小孩被異膚折磨的照片都會掉眼淚。但我們不孤單，一路上有遇到視病如親的好醫生，生技藥廠也有在努力研發新藥，兵來將擋，要抱著信心繼續抗「異」戰爭。👊

# 異膚當關，萬夫莫敵？ 交給阿母STRONG就對了！

| 呂方平

選在母親節前一周的星期天，異位性皮膚炎病友協會舉辦了一場結合戶外騎車與店內餐敘的活動。

5月2日上午十一點，大安森林公園捷運站、靠近信義路三段的西側光塔出口，聚集了十多位異膚病友及家屬，大家圍著兩部看上去頗厲害的腳踏車，聽著專家解說。

原來，這是一部全台首創「雙功能打浪電輔自行車」，只需簡單三個步驟，就能輕鬆切換電輔車與打浪電輔車模式騎行，提供使用者另一種趣味的「類騎馬」騎乘體驗。

也算是天公作美，當天風和日麗。太陽說大不大，天氣有點熱，卻不致於讓人大量出汗。幾位病友或家屬，為了嘗試新鮮感，也滿足好奇心，都小試一下身手，約莫半小時的騎乘活動後，即就近移駕至



新生南路上的「跳舞山羊」咖啡館進行餐敘。

如果說戶外騎車只是暖身的前奏，店內餐敘才是本次活動的重頭戲。畢竟，異膚病友與家屬們，要像這樣聚在一起用餐、聊天並不容易，何況是在新冠疫情蔓延的此際，所幸，活動選在本土疫情升級前兩周，否則恐怕只能取消或延期。

## 四口之家 「彤樂」同框

難得的聚會，來的人雖不多，但都是先



前已經先加入「異位性皮膚炎病友協會會員line群組」的病友們。由於大家之前多已認識（就算不熟，也曾互line過），因此，能夠自然而然、毫無拘束地交流。話題，當然也環繞在自身或家人與異位性皮膚炎交手的慘痛經驗，與如何扭轉病情的甘苦談。

活動當天，最受矚目的當推群組裡暱稱「彤樂」的「彤樂媽」，同行者除了就讀大學一年級的大女兒「彤彤」、小女兒「樂樂」，還有一旁默默守護妻女的「彤樂爸」。他們全家與會的溫馨場景，也在大安森林公園活動場地「同框」，成為異膚協會臉書專頁中最美的畫面。

四口之家同框，如果光憑「外表」，還真難猜出誰是異膚患者？當「彤樂媽」揭曉是小女兒「樂樂」時，這位活動當天年齡最小的病友，今年七歲、就讀國小一年級的「樂樂」，經過治療後的皮膚狀況，其實與常人無異。對此，「彤樂媽」不覺露出看似欣慰的神情；殊不知，欣慰的背後，卻隱藏著三年多來南北奔波、四處求醫診治的苦辣辛酸。

「彤樂媽」話匣子打開，就是小女兒「



樂樂」兩歲時發病，半夜癢到抓不停，當媽媽的感同身受，當然也跟著夜不成眠。

「那種癢，不是光手或腳輕微過敏、抓幾下就過了。而是從頭到腳，不知道發生什麼事，白天也許只有三分癢，但只要夜裡一躺到床上，就沒來由地讓人翻來覆去，癢到睡不著！」

像這樣三天兩頭「睡不好」還不打緊，隔天床單的血跡斑斑，也對應了許多異膚患者的「體無完膚」。想想，連大人都無法克制的「一種奇癢無比的感覺」，一個兩三歲的小孩，如何能夠只靠塗抹保溼乳液，就停止本能的抓癢動作？

## 「異膚」寶寶 母子同心

根據皮膚科醫師臨床觀察，發現患有異位性皮膚炎的寶寶，除了遺傳因素，環境中有著各類過敏原，包括食物、寵物、汙染，以及塵蟎等，都可能誘發孩子罹患異位性皮膚炎。且每個孩子遭遇的情況都不同，因此，甲媽媽照顧家中寶寶的經驗，乙媽媽如果要拿來照顧自己的寶寶，也不見得有效。

而這，正是家有異膚寶寶的母親「內心最大的痛」。尤其，異膚寶寶仍有其他「

過敏進行曲」，亦即所謂「3A」、三種常見慢性過敏性疾病，包括異位性皮膚炎（Atopic dermatitis）、過敏性鼻炎（Allergic rhinitis）、氣喘（Asthma）。

「異位性皮膚炎」多半在三歲以前發病，也有寶寶兩個月大即發病，主要症狀為固定部位、反覆紅疹與丘疹、劇癢。

「過敏性鼻炎」主要症狀是鼻子癢、打噴嚏、流鼻水、鼻塞，發作時間固定；通常在三至五歲間出現症狀，五至十歲間逐漸增加，至青春期達到高峰。至於「氣喘」，主要症狀為反覆性咳嗽與呼吸急促，呼吸發出喘鳴聲等；約兩成病童在兩歲內曾發生類似氣喘的呼吸道狹窄症狀，約八成氣喘病童在五歲前發生。

這三種具有高度關聯性的疾病，也是有過敏體質寶寶的共病。且症狀通常會先從「皮膚」開始，然後進展到同為呼吸道疾病的鼻炎與氣喘。當孩子的身體出現變化，通常為「主要照顧者」的母親會最先發現，而這發現，往往也成為母子同心、同甘共苦的開始。

## 為母則強 積極治療

「彤樂媽」也不例外，但是「為母則



強」，她一方面慶幸大女兒無此皮膚病的困擾，一方面也帶小女兒積極求醫。歷經北部台大醫院、長庚醫院皮膚科診治「成效有限」；她打聽到台中中山大學附設醫院皮膚科，有位被異膚患者家屬奉為「神級」人物的賴柏如醫師。近三年來總是不辭辛勞，每兩個月一次、搭高鐵往返就醫。

「彤樂媽」說，樂樂在發病約一年後，才輾轉至台中、成為賴醫師的小病人。賴醫師對患者觀察入微，也極富愛心與耐心，他總是說「抹藥一時，皮膚保養才是一世。你（患者）是最好的醫師。」尤其面對兒童患者，會以「醫者父母心」、將口服藥用量壓至最低。



她特別推崇賴醫師對於異膚患者，「幾乎每個部位都能夠照顧到」，亦即在開立外用藥膏＋乳液調劑時，會針對不同部位，如手指、關節、臉部、身體皮膚等特性，以及不同孩子體質各異、「因材施教」，同時結合泡澡、溼敷等，這種類似雞尾酒療法的「混藥」方式，果真讓患者膚況大幅改善，病友及家屬在心服口服、萬分感激下，「賴神」之名也不脛而走。

活動當天因為十二歲女兒參加學校露營，所以隻身前來的「軒憶」，提及女兒十歲那年發病，因為雙手除了抓傷後的結痂，還有皮膚大量掉屑，使得同班同學拒絕跟她牽手，這不只傷了女兒幼小的心靈，在老師也無法教育其他同學、改變家長觀念下，她只有默默幫女兒辦了轉學手續。

所幸，如今就讀的實驗小學，沒有其他國小需要面對的考試壓力，女兒得以擁有快樂的童年，這對她仍一邊接受異膚治療，不啻是「加分」的好事。

## 跳舞山羊 阿母STRONG

「跳舞山羊」店內一隅，黑板上說著咖啡的故事，原來是因為山羊吃過陌生種

子後興奮地跳舞，才發現了第一杯咖啡。今年，新光三越歡慶母親節，推出一段廣告影片名為「我的阿母STRONG」，另外也搭配一句令人印象深刻的廣告詞「你的愛，讓阿母永遠STRONG」。

如果要問，「跳舞山羊」跟「阿母STRONG」有何關聯？我只能說，就像所有異膚患者，他們在遇到良母、良醫之前，就算想跳舞，那舞步恐怕也是有點踉蹌、施展不開的；幸運的是，即便歷經一番波折，他們總算遇到「對的人」（母親、醫師、病友）、做了「對的事」（積極治療），從此得以海闊天空、大步向前！

「流汗的活動，是異膚朋友的挑戰；但積極接受治療的異位性皮膚炎病友協會的會員們，還是勇敢面對陽光洗禮！」異位性皮膚炎病友協會的胡小編（胡米勒），於活動當天在臉書留言，同時感謝安耐美運動科技與雅漾協助會員活動。

「謝謝你們！很特別的體驗～」、「謝謝用心舉辦的活動，騎這個腳踏車是很酷的體驗」、「今天騎了像騎馬一樣的腳踏車，也學到保溼的新方式，很開心的聚會」、「謝謝協會工作人員，辛苦了！期待下次的活動」。







# 「想不癢，先保養！」 談居家護膚保養

| 彭心妮

每當季節交替，不少異位性皮膚炎患者總得面臨病情惡化的情況，為了讓更多民眾認識異位性皮膚炎，協會與法國皮耶法柏濕疹基金會特別於3月21日下午在台中舉辦「良濕異友共好相守」異位性皮膚炎病友講座，現場吸引不少因異位性皮膚炎困擾之患者，或是家中有異位性皮膚炎孩子的父母前來聆聽、學習該如何居家保養及加強異位性皮膚炎的護理方式。

黃衣綸衛教講師與聽眾分享「保濕產品如何挑選」、「日常居家保養」及「SOS加強護理」等主題，還與民眾進行居家護理DIY教學，讓民眾親自體驗如何透過濕敷、乳液等方式讓異位性皮膚炎患者減少不適感，期能有效控制病情。

針對異位性皮膚炎常有的皮膚乾燥、發癢脫屑，黃衣綸講師建議可用「濕敷療法」護理，尤其是嚴重的患者。

濕敷有三大功能，分別為增加皮膚藥物



吸收、減少皮膚水分散失及保護皮膚避免搔抓，而「濕敷療法」常用於慢性濕疹、乾癬及異位性皮膚炎的患者。在患者洗完澡（傳統肥皂偏鹼性，建議使用弱鹼性PH值4.5-6.5沐浴產品）後，患部上完藥膏，其他位置使用成分單純的乳液。利用兩層特殊棉質不刺激的布料，內層沾濕，外層乾燥，一次包裹3至6小時左右，但須注意的是，患者須與醫師討論乳液的選用，切勿自行隨便購買，且要按醫師給予調整藥物與乳液的使用比例，才能有效改善紅疹及降低搔癢感。

「這是我第一次聽講座，  
謝謝協會的用心！」



身為異位性皮膚炎病友協會的會員陳媽媽說，今天看到一位男病友雙手都有嚴重異位性皮膚炎症狀心中相當不捨，只希望我們的孩子及其他所有深受異位性皮膚炎所苦的患者，病情都能獲得良好控制、改善，且能有良好的生活品質及睡眠，也期盼下次還能有機會再次參與講座。

同樣來參與講座的孫小姐也提到，謝謝異位性皮膚炎病友協會舉辦講座，讓我了解，塗抹乳液能改善異膚發生，也有預防的功能，更能減少吃藥的次數，真是獲益良多。



# 治治 療療 異異 位位 性性 皮皮 膚膚 炎炎



異位性皮膚炎  
病友協會



官網



FB社團



我的『人生馬拉松』  
預見更好的自己

## 歡迎投稿

- ◎說說你與異位性皮膚炎同行的生活點滴
- ◎分享你照護異位性皮膚炎的經驗、心得
- ◎讓我們不畏懼正視糟糕的病灶，攜手積極、正確的治療
- ◎來稿請寄 [adcaretaiwan@gmail.com](mailto:adcaretaiwan@gmail.com)
- ◎每篇字數約1000字左右，刊登後薄贈稿酬



舒特膚®

# AD 益膚康修護系列


✓ 舒緩 ✓ 防禦 ✓ 修復 ✓ 低刺激



聚絲蛋白  
技術



MIRACARE  
技術



神經醯胺  
技術

保濕



清潔

0%

香精  
Paraben  
類防腐劑  
皂鹼



美國濕疹協會認證



乾燥脫屑



反覆搔癢



新生兒



孕期乾癢



有效改善肌膚保濕屏障