



# ADPA

113年12月  
第6期

## 異位性皮膚炎病友協會會刊

Atopic Dermatitis Patient Association

# 異位性皮膚炎 健保藥物申請須知

下雨天，異膚好像更嚴重了？  
紅皮症



瞬適膚®屏障修護科技

# 60秒舒緩乾癢\*

# 7天終結反覆不適\*\*

解決多種肌膚屏障問題



100間 皮膚診所一致推薦\*

NEW 瞬適膚舒緩修護保濕乳/保濕護手霜

康是美、屈臣氏、寶雅、momo購物網、蝦皮商城、yahoo!購物中心，各大通路皆有販售

\*22位受試者使用DR.WU瞬適膚舒緩修護保濕乳1天內自我評估結果，認同60秒立即舒緩不適  
\*\*30位受試者連續使用DR.WU瞬適膚舒緩修護保濕乳14天自我評估結果，93%認同使用7天後減少敏感不適發生頻率  
# 2024年3月至4月間榮獲全台灣100間皮膚科診所一致推薦DR.WU保濕乳與護手霜



Ying-Chin Wu

## DR.WU 瞬適膚舒緩系列

亞洲權威皮膚科教授-吳英俊醫師，領軍DR.WU專業生醫團隊，率先以「鎮靜舒緩、保濕潤澤、維穩修護」三大機制，從根源解決乾癢、泛紅、敏感、脫屑、緊繃、刺癢等多種肌膚屏障問題，幫助回復健康狀態。配方無添加酒精、香精、色料、Parabens防腐劑等，通過臨床低敏檢測，溫和不刺激，全台超過100間皮膚推薦適合敏感、受損、異膚等問題肌膚使用。



- 發行人的話 2 希望大家能把自己的身體與皮膚照顧得更好 | 朱家瑜
- 封面報導 3 異位性皮膚炎健保藥物申請須知 | 盧俊璋
- 醫師專欄 7 紅皮症 | 陳俊賓
- 12 下雨天，異膚好像更嚴重了？ | 卓雍哲
- 14 月經前後異膚症狀會加重？ | 卓雍哲
- 健康生活 16 空氣中藏有過敏原！專家：淨化髒空氣靠植物也可以  
專訪蘇大成教授 | 楊艾庭
- 19 異位性皮膚炎病友適合用的保濕產品 | 楊靜宜
- 23 患者春節自我照護，食、衣、住、行注意事項一次掌握 | 編輯部
- 友善醫師 29 用科學的光照亮每個暗角 羅婉心醫師談異膚治療新希望 | 楊艾庭
- 本期專題 32 異膚當關不卡關！讓愛與支持無所不在 | 編輯部
- 35 「夢想白T」鼓勵患者積極治療、穩控病情 | 編輯部
- 38 2024異膚關鍵金鑰新知 北、中、南巡迴講座圓滿完成！ | 楊艾庭
- 病友分享 41 申請健保給付經驗談 | 許晉杰
- 45 爛皮膚 | 王映涵
- 46 針劑標靶幫助穩控異膚 化爛命為自信新人生 | 編輯部
- 活動報導 48 113年第一次會員大會 分享、交流 滿載而歸 | 何軒憶
- 51 永慶盃路跑關懷異膚 跑出不「異」樣的健康自信 | 何軒憶
- 54 異膚病友藝術治療心靈饗宴 創作盛放的花朵 以美感紓壓  
讓心聚焦當下時刻 | Lulu Lin
- 59 異膚學子要學的不只是讀書考試，更要學會身心平衡愛自己 | 何軒憶
- 63 第三屆異位性皮膚炎病友協會理監事當選名單
- 64 感謝贊助



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、俞佑

宣傳組：何軒憶、楊艾庭

活動組：金庭竹、粘怡瑄

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



## 希望大家能把自己的 身體與皮膚照顧得更好



我們異位性皮膚炎病友協會成立6年了！過去這一年，在協會所有理監事、秘書長、小編與志工的努力協助之下，我們舉辦了許多活動，目的就是希望透過這些靜態與動態的活動，寓教於樂、傳遞積極正面治療疾病、改善異膚讓生活更美好的信念；我們同時也邀請多位醫護專業人員，適時在輕鬆趣味的活動中帶給病友與家人們更多的異膚治療新知，希望大家能把自已的身體與皮膚照顧得更好！

這一期的會刊中，我們一樣有醫師的醫學新知專欄，包括異位性皮膚炎健保藥物申請須知、紅皮症、下雨天異膚好像更嚴重了、月經前後異膚症狀會加重、空氣中藏有過敏原、異位性皮膚炎病友適合用的保濕產品、用科學的光照亮每個暗角…等幾篇切身有用的知識分享；除此之外，我們也邀請三位病友來分享他們的抗「異」人生與心路歷程。

過去一年，協會持續進行「異膚治療大調查」，目前已經有將近300位病友參加了這個很有意義的活動；我們希望以病友為主體，瞭解會員與病友們真正的問題與需求；特別是對治療是否滿意、是否有其

他共病、病患生活品質的真正影響、實際用藥、換藥的情形做問卷調查，日後將做為協會舉辦相關衛教活動並提供醫師們參考。在此也要鼓勵會員們多多填寫問卷、參與調查，讓您的聲音被我們聽到。

值此年終感恩的季節，我也要特別感謝所有在過去6年期間支持我們、贊助我們的善心人士與團體，沒有您們的支持，協會絕對無法達成這麼多的里程碑！還要感謝淑敏秘書長與小編、各位辛苦的理監事、熱心支持協會的醫師同道朋友們，在百忙之中協助推動協會會務與熱情參與各項活動。


今年10月我們也順利舉辦了第三屆異位性皮膚炎病友協會理監事的選舉，在此要特別恭喜所有新當選的理監事們，期待協會可以在新任詹智傑理事長與所有幹部的領導與支持之下，持續成長茁壯，為大家提供更好的衛教知識講座、舉辦更多有意義的活動、提升異膚病友的生活品質！

異位性皮膚炎病友協會榮譽理事長

朱家瑜 謹啟

2024.12





# 異位性皮膚炎 健保藥物申請須知

林口長庚醫院皮膚科主治醫師 | 盧俊璋

**當** 您或您的孩子被診斷為中重度異位性皮膚炎 (Atopic Dermatitis, AD) 時，傳統治療方法 (如類固醇藥膏、免疫抑制劑或照光治療) 可能無法達到理想的效果。針對這些情況，醫生可能會建議您使用較新的治療方式，如抗體注射類藥物 Dupilumab (商品名：Dupixent) 或小分子 JAK 抑制劑 Upadacitinib (商品名：Rinvoq) 和 Abrocitinib (商品名：Cibinqo)。

## 什麼是抗體注射與小分子JAK抑制劑？

Dupilumab是一種針對特定免疫機制的抗體注射，通過阻斷特定的免疫途徑來減少異位性皮膚炎的過度炎症反應，從而有效改善症狀。

Upadacitinib和Abrocitinib則是小分子JAK抑制劑，它們通過抑制Janus激酶(JAK)信號通路來減少免疫系統的異常活動，從而改善異位性皮膚炎的病情。

### 健保審查中常見的問題與刁難

在台灣，這些新藥如Dupilumab、Upadacitinib和Abrocitinib需要經過健保申請核准後才能使用，並且必須符合多項嚴格的條件。以下是健保審查中常見的問題：

#### 1 · 劑量與療程要求

在使用傳統小分子藥物（如Methotrexate、Azathioprine、Cyclosporin）時，必須使用符合體重標準的劑量。每種藥物的治療時間必須滿3個月，即使兩種藥物合併使用，總療程仍必須滿6個月。

#### 2 · 治療期間的定期檢查

健保審查會特別關注治療過程中的血液檢查是否定期進行，包括肝腎功能檢查及免疫狀況等。此外，申請時需提供患者安

全資料，包含 QuantiFERON 測試結果、治療前後的照片，以及胸部X光片等。

#### 3 · 照光治療的完整性

如果患者選擇照光治療，必須在3個月內進行至少24次的治療，且每週至少2次。如果某一週未達到2次照光治療，則申請容易被退件。這一點經常成為審核過程中的一個挑戰。

### 新藥的使用限制與條件

#### 1 · 患者年齡

Dupilumab可用於6歲及以上的患者。

Upadacitinib 和 Abrocitinib 則限於12歲及以上的患者。

#### 2 · 專科醫師處方限制

這些藥物僅限皮膚科專科醫師或具專長的兒科專科醫師處方。18歲以上的患者可由皮膚科或風濕免疫科醫師處方，但12歲至未滿18歲的患者需由具兒童過敏或免疫專長的醫師來開立。

#### 3 · 過去治療無效

申請新藥治療的患者必須已經嘗試並且對傳統治療方法（如照光治療或全身性免疫抑制劑）無效。這通常意味著您需要接受過至少6個月的傳統治療，並且至少嘗

試兩種免疫抑制治療，且仍未達到滿意的療效。

#### 4 · 嚴重程度評估

您的異位性皮膚炎必須符合特定的嚴重程度，使用評估指標如「異位性皮膚炎面積與嚴重度指數(EASI)」來判斷病情是否符合用藥標準。通常，EASI指數需達到16以上，且皮膚發炎範圍需超過身體表面積的30%。

#### 治療期間與評估流程

在使用新藥之前，醫師必須向健保局提出申請。申請通過後，您將開始6個月的治療。6個月後，您的醫師將根據病情改善情況來決定是否繼續治療。

##### 療效評估

###### 第一次評估：

在6個月的治療結束後立即進行，這是第一次療效評估。

###### 第二次評估：

至少間隔4週，也就是在第一次評估後的4週內進行第二次評估。

如果這兩次評估結果都顯示病情沒有改善至少50%，就意味著治療無效。這樣，最早在第7個月，您可以申請使用新藥。

#### 健保只給付一年，治療後不能直接續用

需要注意的是，健保只給付這些新藥一年的療程。即使患者在治療期間用傳統藥物曾出現身體損傷，治療滿一年後，患者無法直接續用這些新藥。只有當異位性皮膚炎病情惡化並再次符合嚴重程度的標準後，才能重新申請使用。因此，患者和醫師需密切監控病情變化，並在適當時候重新評估治療選項。

#### 什麼時候應該停止使用這些藥物？

根據藥物仿單，出現以下情況時可能需要停止治療：

##### 懷孕或授乳

這些藥物不適合在懷孕或授乳期間使用，因為它們可能對胎兒或嬰兒造成潛在風險。

##### 感染風險

如果您出現嚴重感染，如帶狀疱疹，可能需要暫時停止治療。

##### 療效不佳

如果在使用6個月後，您的EASI改善不到50%，可能需要考慮停止使用這些藥物。

## 為什麼我的病情很嚴重，但健保審核還是過不了？

這是許多異位性皮膚炎患者常見的困惑。感覺病情嚴重不一定符合健保審核的客觀標準，因為審核是基於具體數據和指標，而非主觀感受。

### EASI指數

健保根據EASI指數來評估病情嚴重程度。如果EASI分數未達16分，或病變範圍不足身體表面積的30%，則可能無法通過審核。

### 皮膚症狀分類

EASI分數只計入紅腫濕疹的部位，不包括乾燥、抓痕。因此，即使患者感覺症狀嚴重，如果這些症狀不在計算範圍內，健保審核可能仍不會通過。

## 追求新藥治療前需要考慮什麼？

追求新藥並不是唯一的選擇。使用新藥通常需要更多的經濟成本，且可能伴隨副作用風險。您應該首先思考治療的目的是什麼，並與醫療團隊討論是否有更適合您的治療方案。

## 1. 是否真的需要新藥？

傳統療法如果對您的病情有效，可能不需要昂貴且副作用更多的新藥。只有在傳統療法無效、或無法控制病情的情況下，新藥才是一個選項。


## 2. 經濟成本與健保覆蓋

新藥通常價格較高，但如果符合健保申請標準，可以減少部分費用負擔。申請新藥時，您需要考慮家庭的經濟情況，與醫生討論治療方案的可行性。

## 3. 治療的目標是什麼？

新藥可以顯著改善皮膚的紅腫和癢感，但無法完全根治異位性皮膚炎。治療效果需定期評估，長期管理病情是必要的。

## 結語

異位性皮膚炎的治療在過去幾年得到了顯著的進步，尤其是新一代抗體藥物和JAK抑制劑的出現，為許多傳統療法無效的患者帶來了希望。然而，健保對於這些藥物的給付有嚴格的規定，且只給付一年。治療後，如果病情無法直接續用，患者需等待病情惡化後重新申請。因此，與醫療團隊密切合作並了解申請與治療的相關規定，對於患者來說至關重要。 





# 紅皮症

長庚醫院皮膚科主治醫師 | 陳俊賓



今天來跟大家聊聊一個大家可能比較少聽到但又非常重要的話題——紅皮症，特別是它如何從常見的異位性皮膚炎發展而來。這不只是理論上的討論，我今天要分享一個真實的案例，希望能讓大家更了解這個病情。

## 一個真實的案例：小張的故事

小張是一位年約三十歲的男性，從小就被異位性皮膚炎困擾，症狀最初只是皮膚乾燥、癢，偶爾有些紅疹，他一直以為這是「長不好的皮膚」或者過敏體質導致的，並未特別重視。隨著年齡增長，小張的異位性皮膚炎開始逐漸加重，尤其是換季時更為明顯，經常需要使用一些外用藥膏來控制症狀。

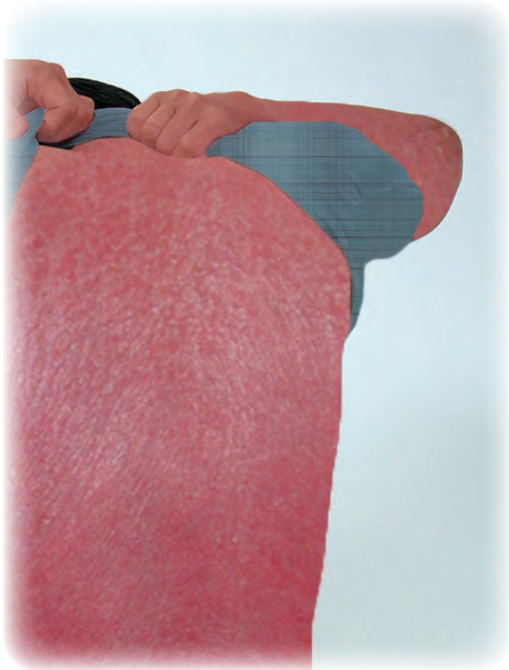
然而，這樣的情況一直持續到最近的一次大爆發。某個炎熱的夏季，因為長時間外出工作，加上未能及時使用保濕劑和就醫接受有效治療，小張的皮膚變得異常乾燥、發癢，甚至開始滲出液體。最初，他以為只是過敏反應，結果情況不但沒有改善，反而惡化，皮膚開始出現大片紅腫、脫皮，且開始全身發燒。最終，他被送進了我們的醫院，診斷為紅皮症。



## 什麼是紅皮症？

紅皮症（Erythroderma）是指全身性皮膚紅腫、脫屑及炎症的病理狀態，通常定義涉及超過90%的皮膚表面。這可以是一種皮膚的急性或慢性反應，可能是多種皮膚病或全身性疾病的表現。

由於其顯著的紅腫與脫屑，常見患者的皮膚會變得非常乾燥，並可能伴隨劇烈癢感，甚至出現全身症狀如發燒、體重減輕及不適等。紅皮症是一個臨床上需要迅速診斷和處理的嚴重病症，若未能及時治療，可能導致更為嚴重的併發症。



紅皮症的病理機制包括皮膚屏障的破壞、過度的免疫反應以及異常的皮膚發炎反應。異位性皮膚炎、乾癬、藥物過敏等疾病都可能是常見引發紅皮症的原因之一。當這些疾病處於控制不良或急性發作的狀態時，皮膚的保護層被削弱，並且過多的炎症因子積聚，導致皮膚的泛紅和脫屑。

## 為何會演變為紅皮症？

由於紅皮症的臨床表現與多種皮膚病及全身疾病相似，因此正確的鑑別診斷至關重要。以下是紅皮症常見的幾種鑑別診斷：

### 1 · 異位性皮膚炎

在一些異位性皮膚炎患者中，紅皮症可能是其嚴重病程中的一部分。當異位性皮膚炎未能控制，免疫系統異常，皮膚屏障功能受損，使得外界的刺激物（如過敏原、微生物等）容易引發炎症反應，當出現合併感染、嚴重過敏等情況時，可能會發展為紅皮症。其診斷依賴病史、臨床症狀，如皮膚乾燥、紅腫、滲出液等大部分可以臨床診斷。

### 2 · 乾癬

乾癬常見於成人，通常表現為皮膚上出

現紅色、脫屑的斑塊，特別是在外展的肘部、膝部及頭皮等部位。乾癬性紅皮症的發展通常與病程不穩定或使用系統性類固醇後快速停用有關，患者的皮膚可能會呈現大面積的紅腫、脫屑，並伴有嚴重癢感甚至疼痛感。

### 3 · 藥物過敏性皮膚不良反應

某些藥物如抗生素、抗癲癇藥物等，可能引起藥物過敏，進而導致紅皮症的發生。藥物引起的紅皮症常常伴隨如發燒、全身不適等全身症狀，藥物過敏引發的紅皮症往往是急性的，且快速進展，另外需小心有進展成嚴重型的藥物疹合併嗜伊紅血症及全身症狀 (Drug Reaction with Eosinophilia and Systemic Symptoms，簡稱DRESS症候群)，及史蒂文生－強生症候群/毒性表皮溶解症 (Stevens-Johnson syndrome and toxic epidermal necrolysis)，需儘早停藥並尋求醫療處置。

### 4 · 皮膚 T 細胞淋巴瘤

這是一種相對罕見皮膚表現型的淋巴瘤，常見於中老年人，並可能伴隨紅皮症的症狀。此病的特徵是皮膚上出現紅斑、斑塊或丘疹，隨病情進展，發展為全身性紅皮症。隨著病程的進展，症狀可能逐漸加重，可能會出現淋巴結腫大，並且會伴

隨全身症狀，如發燒、體重減輕等，甚至發展成全身性紅皮症或其他系統性併發症。

由於皮膚 T 細胞淋巴瘤的症狀與其他皮膚病（如濕疹、異位性皮膚炎等）相似，早期常常不易區分，常常需要多次皮膚切片病理檢查才能診斷，這使得早期診斷和治療成為挑戰。

### 5 · 其他全身性疾病

如紅斑狼瘡及其他免疫相關性疾病，或是病毒感染（例如麻疹），可能表現為類似紅皮症的皮膚病變，並可能伴隨內臟損害。

## 紅皮症的併發症

紅皮症不僅是一種皮膚的疾病，其潛在的併發症也相當嚴重，可能包括以下幾方面：

#### 1 · 感染

由於皮膚屏障的破壞，患者容易受到細菌、真菌等微生物的感染。常見的感染包括葡萄球菌感染、黴菌感染等，可能導致敗血症，甚至危及生命。

#### 2 · 體液和電解質失衡

紅皮症會引起大量皮膚脫屑，這會導



致水分和電解質的大量流失，從而引發脫水、低血壓、低鈉血症等問題，嚴重者需要住院治療。

### 3 · 營養不良

由於皮膚的損傷及脫屑，患者的飲食攝取可能受到影響，進而引發營養不良、體重減輕等問題。

### 4 · 生活品質下降

紅皮症患者常常會有極大的生活品質困擾，包括睡眠障礙、情緒問題等，這些均會對患者的整體健康狀況產生不良影響。

### 5 · 高風險的皮膚癌

部分由皮膚T細胞淋巴瘤引發的紅皮症，可能進一步轉變為惡性血液淋巴癌症的風險。

## 如何治療紅皮症？

治療紅皮症的首要目的是減少炎症、緩解症狀、恢復皮膚屏障及預防併發症。根據不同的原因，治療方式有所不同：

### 1 · 皮膚護理

紅皮症患者需要定期使用保濕劑來減少皮膚乾燥與脫屑，避免使用刺激性的洗護用品。

## 2 · 藥物治療

- **類固醇**：類固醇是常用來治療紅皮症的藥物之一，具有強效的抗發炎作用。需根據病情的不同，酌予適度的系統性或外用類固醇。
- **免疫抑制劑**：如環孢靈、滅殺除炎等藥物，常用於嚴重病例，幫助調節免疫反應。
- **抗生素與抗真菌藥物**：當紅皮症患者伴隨感染時，可能需要使用抗生素或抗黴菌藥物治療。
- **生物製劑、口服小分子標靶藥物**：在嚴重的異位性皮膚炎、乾癬合併紅皮症患者，難治性病例當中，適時地積極介入使用對應的生物製劑、口服小分子標靶藥物能相對安全有效的達到病情控制。



### 3 · 症狀治療

可使用抗組織胺藥物來緩解癢感。

### 4 · 生活方式的調整

- 避免過度摩擦與刺激，穿著柔軟的衣物，避免過度曝曬。
- 避免接觸可能引發過敏或刺激的物質，如香料、化學品等。
- 維持良好的飲食習慣，補充足夠的營養，保持皮膚的修復與再生。

### 4 · 保持皮膚滋潤

使用無香料的保濕劑，保持皮膚的滋潤，減少乾燥與脫屑。

### 5 · 注意併發症的徵兆

如果出現發燒、全身不適、明顯的水腫或劇烈的痛感等症狀，應立即就醫，防止感染等併發症的發生。

## 如何預防紅皮症的發生？

### 1 · 及時就醫

紅皮症的症狀可能會迅速惡化，若發現全身性皮膚紅腫、脫屑等症狀，應立即就醫。

### 2 · 遵從醫囑

治療過程中，請按照醫師指示使用藥物，不可自行更改藥物劑量或停藥。

### 3 · 避免過度摩擦

避免過度抓癢或摩擦患處，以免加重病情。



## 結語

紅皮症是一個嚴重的皮膚病症，異位性皮膚炎嚴重惡化也是常見的可能因素之一。像小張這樣的案例告訴我們，平時如果異位性皮膚炎控制不當，就可能導致增加紅皮症的風險，這不僅對皮膚造成傷害，還會引發許多併發症。因此，患者應該及時尋求醫療幫助，避免病情惡化，提升生活品質。





# 下雨天， 異膚好像更嚴重了？

臺大醫院皮膚部主治醫師 | 卓雍哲

**異**位性皮膚炎病友常常在雨天面臨皮膚不適的困擾，許多人發現每次淋到雨後，皮膚的發炎、搔癢等症狀會加劇。這不禁讓人懷疑，是否是雨水中的髒污或環境濕度導致了症狀惡化？究竟雨水及環境因素對異位性皮膚炎有甚麼影響呢？在多變的天氣中，如何維持皮膚健康？



## 雨水是否會直接刺激異位性皮膚炎患者的皮膚，導致症狀加重？

雨水本身並不會直接影響異位性皮膚炎，但其中的污染物可能會加重症狀。由於空氣污染的問題，例如PM2.5、二氧化硫等，這些污染物會隨著雨水降落並融入其中，可能刺激皮膚，導致異位性皮膚炎患者感到皮膚發炎、癢等症狀加重，不過目前沒有針對雨水是否會刺激異膚的研究，倘若患者會擔心，可盡量避免雨水直接淋到皮膚，以防這些污染物的刺激。

## 下雨天穿雨衣對皮膚有何影響？患者該如何保護自己？

雨衣通常悶熱，可能讓皮膚不舒服，尤其是對異位性皮膚炎患者來說。建議選擇透氣且防水效果好的雨具，有助減少悶熱對皮膚的刺激。此外，當到達室內後，應及時脫下雨衣並擦乾皮膚，避免長時間濕悶的狀態對皮膚的影響。

## 雨後潮濕的環境對異位性皮膚炎是否有影響？如何保護皮膚？

雨後潮濕的環境，例如泥濘路面，可能會讓異位性皮膚炎患者的皮膚接觸到更多污染物，尤其是如果皮膚有傷口，這些污

染物可能會導致感染。建議患者應該盡快清理被污泥或髒水沾到的皮膚或傷口，以避免進一步的刺激。

## 室內濕度過高會導致異位性皮膚炎症狀加重嗎？理想的濕度範圍是多少？

室內濕度過高確實可能會導致異位性皮膚炎症狀加重。雖然沒有非常明確的證據和數據，但醫師建議理想的濕度應該控制在50%到70%之間，這樣對皮膚的負擔較小，能幫助維持相對穩定的皮膚狀態。但在使用除濕機或冷氣時，也要注意不要讓環境變得過於乾燥，否則可能會加重皮膚乾燥的情況。

## 在濕度過高的環境下，異位性皮膚炎患者是否需要加強保濕？

在高濕度的環境下，異位性皮膚炎患者可能需要調整日常的護膚程序。醫師建議根據季節和環境調整保濕產品的使用，例如在夏季潮濕的情況下，應選擇質地較輕薄的保濕產品，避免過度滋潤導致皮膚悶熱不適。若環境濕度過高，患者可能不需要使用過於厚重的保濕品，反而應該保持皮膚乾爽。





# 月經前後異膚症狀 會加重？

臺大醫院皮膚部主治醫師 | 卓雍哲

**許** 多異位性皮膚炎女性病友發現，似乎在月經前後，皮膚症狀會出現明顯的變化——月經前症狀加重，月經來潮後症狀則有所緩解。是不是因為體內荷爾蒙波動，真的會影響到皮膚的狀態呢？病友在面對月經週期的變化如何能有效減輕症狀？



## 為什麼月經前異位性皮膚炎的症狀會變得更嚴重？

月經前異位性皮膚炎症狀加重主要與荷爾蒙變化有關。具體來說，月經週期中的黃體素和雌激素會發生變動，這些荷爾蒙的波動對皮膚產生影響。在月經前，黃體素逐漸增加，而雌激素相對減少，這使得皮膚屏障功能變得較弱，更容易受到外界刺激，導致症狀惡化。

## 月經期間的荷爾蒙波動會如何影響皮膚屏障功能？

在月經前的黃體期，黃體素的增加會削弱皮膚屏障的功能，使皮膚的保水能力下降，變得更脆弱，容易受到環境中的過敏原和污染物刺激。因此，患者在這個時期皮膚屏障更容易受損。為了加強護理，建議在月經前增加保濕產品的使用頻率，選擇具備修復屏障功能的護膚品，以強化皮膚的防禦能力。

## 異位性皮膚炎患者是否有特別護理建議以減少月經前症狀惡化？

病友可在月經來潮前加強日常護膚程

序，特別是保濕和屏障修復產品的使用。可以考慮使用稍加厚重的乳液或霜狀護膚品，以提供額外的保護。此外，根據個人體質，患者可能需要減少使用刺激性產品，並保持皮膚的清潔與乾爽，避免過度搔抓。

## 月經週期中的其他因素，如壓力或飲食改變，是否也會加重異位性皮膚炎症狀？

除了荷爾蒙波動，壓力和飲食改變也是影響異位性皮膚炎的潛在因素。壓力會增加體內的發炎反應，使症狀加重；而飲食變化，特別是高糖或高脂飲食，可能會加劇皮膚發炎。患者可以透過適當的壓力管理和均衡的飲食來緩解症狀，例如冥想、運動或減少進食高刺激性的食物。

## 月經來潮後異位性皮膚炎症狀改善的原因是什麼？

月經來潮後，隨著黃體素下降和雌激素逐漸回升，皮膚的屏障功能得到改善，進而緩解異位性皮膚炎的症狀，患者也可以在月經後集中進行保養，強化皮膚屏障，以減少發炎反應的產生。



# 空氣中藏有過敏原！ 專家：淨化髒空氣靠植物也可以

## 專訪台大醫院環境職業醫學部蘇大成教授

文 | 楊艾庭

**氣**喘及過敏性鼻炎容易受到環境中的各種刺激因子影響，尤其是空氣中的過敏原和污染物。台大醫院環境職業醫學部蘇大成教授分享了如何利用空氣清淨機、植栽以及空氣淨化措施，有效改善氣喘及過敏性鼻炎病友的生活環境，減少病症的發作和惡化。

對於與氣喘、過敏性鼻炎號稱過敏三兄弟的異位性皮膚炎來說，相信這些措施對我們病友應該也很有參考價值！



### 空氣清淨機該怎麼選？專家報你知

蘇教授指出，空氣清淨機在改善室內空氣品質、減少過敏原方面具有重要作用。對於氣喘及過敏性鼻炎患者，選擇具備高效微粒過濾器（HEPA）和活性炭濾網的空氣清淨機尤為重要，這些設備能有效過濾空氣中的PM2.5、塵蟎、花粉和霉菌孢子。而活性碳主要是可以過濾室內主要

的揮發性有機化學物質 (VOCs)，包括甲醛、甲醇、丙酮、甲苯等，以及多環芳香烴 (PAH) 的等。

蘇教授強調，定期更換濾網是保持空氣清淨機效能的關鍵。病友應每三到六個月更換一次濾網，並根據使用環境的空氣質量適當調整頻率。空氣清淨機應放置在病友經常活動的房間內，特別是臥室，以確保夜間睡眠時呼吸到的空氣是最乾淨的。

另外重要的是健康行為的改變，要定期1~2週必須換洗床單、被單及枕頭套，將室內塵蟎減量是非常重要的手段，才能協助降低氣喘及過敏性鼻炎的症狀及發作。

## 室內擺放這些植栽也能淨化空氣

除了空氣清淨機，蘇教授還推薦利用植栽來改善室內空氣品質。植物能吸收空氣中的有害物質，提升空氣中的氧氣含量，對異位性皮膚炎病友的健康有幫助。蘇教授特別推薦了蝴蝶蘭、虎尾蘭、萬年青、蘆薈、常春藤等植物，這些植物能有效吸附甲醛、甲苯、二甲苯等揮發性有機化合物 (VOC)，降低空氣中的過敏原濃度，而其產生的植物芬多精也有抑制病毒之效。也可以種薄荷植栽在窗台，可以協助清淨空氣及抑制病毒。


然而，蘇教授也提醒，並非所有植物都適合擺放在異位性皮膚炎病友的居住空

間。某些植物可能引發過敏反應，或因為需要經常澆水而增加室內濕度，導致霉菌滋生。因此，在選擇植栽時，應優先考慮不會釋放過敏原且易於管理的植物。植栽也需擺在窗台附近，有一些陽光且有空氣流通之處，植物才能健康，清淨空氣才會更有效。

## 空氣淨化措施的重要性

蘇教授強調，保持良好的室內空氣質量，是控制氣喘及過敏性鼻炎的重要措施之一。除了使用空氣清淨機和植栽，定期清潔房間、保持空氣流通也同樣重要。他建議病友每日至少通風兩次，尤其是在清晨和傍晚，這樣可以有效降低室內過敏原的濃度。

對於居住在高濕度地區的病友，蘇教授建議使用除濕機或空氣調節設備，避免過高的濕度促使霉菌和塵蟎的繁殖。過高的濕度不僅會加劇異位性皮膚炎，還會導致呼吸道疾病的發生。

總結來說，對於氣喘及過敏性鼻炎病友而言，保持良好的室內空氣質量至關重要。蘇教授的建議包括選擇合適的空氣清淨機、利用植物來改善空氣品質、定期清潔並保持通風。這些措施不僅能有效減少過敏原的影響，還能提升病友的生活品質，讓家中也能享有乾淨、健康的空氣。 



**VIATRIS**  
**暉致**

國際品質 卓越堅持

暉致協助全世界的人們  
在生命的每一階段生活得更加健康



暉致是新型態的醫療保健公司，致力於醫療保健的未來  
我們擁有多元豐富的產品線，包含全球知名品牌藥、學名藥和指示用藥。

維骨力<sup>®</sup> Ulartril's  
Crystalline Glucosamine Sulphate  
Powder for Oral Solution 1000mg  
Film-Coated Tablet 750mg  
Capsule 250mg

Legalon 利加隆<sup>®</sup>  
140mg / capsule Silymarin Calculated Silybin

賽吉兒  
SAUGELLA  
腸胃專業醫藥研製

CB12<sup>®</sup>

立普妥<sup>®</sup> Lipitor  
Atorvastatin Calcium Tablets 20mg/40mg/80mg

NORVASC<sup>®</sup>  
Nifedipine ER Tablets

Caduet 高斯儀<sup>®</sup>  
amlodipine besylate / atorvastatin calcium  
5 mg / 20 mg Tablets

Inspira<sup>®</sup>  
eplerenone

瑞格列汀<sup>®</sup> Revatio  
sildenafil citrate 20 mg/40mg

LYRICA<sup>®</sup>  
PREGABALIN 利瑞卡<sup>®</sup>

希樂葆<sup>®</sup> CELEBREX<sup>®</sup>  
CELECOXIB 300mg Capsules 希樂葆<sup>®</sup>

司各脫<sup>®</sup> DOXABEN XL  
doxazosin mesylate 4mg Extended Release Tablets

威而鋼<sup>®</sup> VIAGRA<sup>®</sup>  
(tadalafil citrate)

得舒安<sup>®</sup> Detrusitol SR  
tolterodine L-tartrate 4mg  
extended release capsules

cystistat<sup>®</sup>  
Cystitis Treatment

舒普樂<sup>®</sup> SUPLASYN<sup>®</sup>  
ibuprofen 400mg Tablets  
1-Step OTC 1-Step OTC

Dermoflan<sup>®</sup>  
AD 得立安潤膚乳

醫立妥乳膏 1% ELIDEL<sup>®</sup>  
1% Cream

ONCE-DAILY 120mg HCl  
EFFEXOR XR<sup>®</sup>  
venlafaxine HCl XR

Xanax<sup>®</sup>  
alprazolam 贊安諾

樂復得<sup>®</sup> Zolofit<sup>®</sup>  
(sertraline HCl)  
樂復得<sup>®</sup> 樂活錠 50公絲

哲思<sup>®</sup> GEODON<sup>®</sup>  
levamisole HCl Tablets

Xalacom<sup>®</sup>  
Xalacom<sup>®</sup>

舒而坦<sup>®</sup> Xalatan<sup>®</sup>  
latanoprost eye drops



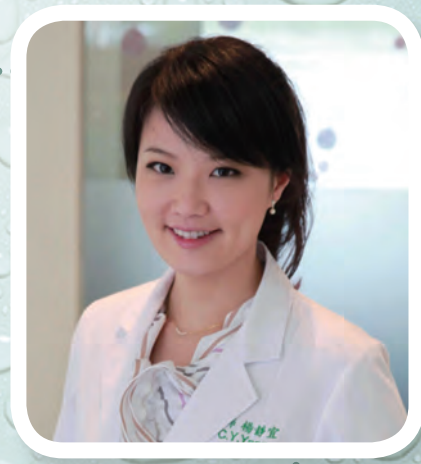
暉致醫藥股份有限公司  
地址：110615臺北市信義區信義路5段7號27樓A室

NON-2024-0780-202401  
Production date: 2024.01.24

# 異位性皮膚炎病友 適合用的保濕產品

| 諮詢醫師：新北市立土城醫院皮膚科主任暨長庚大學兼任助理教授 楊靜宜  
| 楊艾庭

病友的皮膚屏障功能較為脆弱，容易出現乾燥、搔癢及發炎的症狀。選擇適合的保濕產品能幫助修復皮膚屏障、減少水分流失，並降低對外界刺激的敏感性。然而，市面上的保濕產品種類繁多，病友常對如何選擇感到困惑。本文邀請新北市立土城醫院皮膚科科主任暨長庚大學兼任助理教授楊靜宜醫師，帶您了解異位性皮膚炎病友皮膚的特殊需求，並提供有關保濕產品選擇與使用的實用建議。



## Q1:

**異位性皮膚炎病友的皮膚與一般人相比有什麼差別？為什麼保濕很重要？**

異位性皮膚炎病友的皮膚屏障功能異常，因此「抓水」和「保水」的能力較差，皮膚經皮水分散失的程度比一般人高，而角質層的天然油脂和含水成分均比一般人來得少，導致皮膚乾燥且容易受到外界過敏原的刺激。此外，大約20~30%的異位性皮膚炎患者有聚絲蛋白基因的異常，皮膚的角質細胞功能缺損，天生的保水能力比較差，而皮膚為人體重要免疫功能屏障，等於城牆的磚塊間的水泥較少，外界過敏原容易侵入保濕做好有助於幫助患者皮膚屏障恢復。在季節交替，尤其是秋冬



季節時，皮膚乾燥問題更加明顯，病友需要額外注重保濕來維持皮膚屏障功能。

## Q2:

**門診中，病友關於選擇保濕產品最常提到的問題是什麼？如何解決？**

病友最常提到的問題包括：如何選擇適合的保濕產品，以及如何避免產品的黏膩感。應選擇無香料、成分簡單且滋潤度高的產品。若擔心過敏，可先局部測試，例如在耳朵後面或手臂內側使用少量產品，觀察有無不適或過敏的反應。此外，對於不喜歡黏膩感的病友，建議將乳液與乳霜搭配使用，乳霜可用於特別乾燥的部位，而乳液可用於大面積皮膚以減少黏膩感。

## Q3:

**病友挑選保濕產品時應該避免哪些成分？**

選擇保濕產品時，病友應避免含香料、香精的產品，這些成分可能刺激皮膚或接觸性皮膚炎。此外，防腐劑也是需注意的成分，例如Paraben類防腐劑可能引起過敏反應。天然植物萃取的產品雖然號稱安全、天然，但也可能引發過敏，也需特別留意。建議挑選產品時，可以考慮先索取

小包裝進行皮膚測試。或是考慮有做醫學臨床實證佐證的廠牌較有安全的保證。

此外，羊毛脂（如綿羊油）是許多病友詢問的成分，但敏感性肌膚或異位性皮膚炎病友可能會對其過敏，因此需要特別注意是否適合個人使用。

## Q4：

### 有哪些成分能有效改善乾燥和修復皮膚屏障？

保濕產品大致可分為封閉型和功能型。封閉型保濕產品的成分單一，例如：礦物油或凡士林，主要作用是在皮膚上形成一層保護膜，減少水分經皮散失。這類產品適合急性發炎期（皮膚發紅、流湯流水）使用，例如皮膚紅腫、流湯流水的情況，因為成分單一、刺激性低，使用時相對安全。然而，封閉型產品的黏膩感較重，病友可能不好適應。

功能型保濕產品則含有額外添加的活性成分，能提供修復、抗發炎或止癢的效果。常見的功能性成分包括神經醯胺和甘草次酸。神經醯胺是一種模擬天然脂質的成分，能修復皮膚屏障，減少水分流失；甘草次酸則具有抗炎和止癢的特性，適合輕微發炎的皮膚。部分功能型產品經過臨床試驗，證實對修復皮膚屏障或抗炎具有一定效果，也有較多的醫學證據支持。

## Q5：

### 病友該如何決定要用乳液、乳霜還是軟膏？

#### ● 乳液 (lotion)

水分含量最高，油脂比例相對較低，因此質地輕薄，吸收快，不易黏膩，適合用於輕度乾燥的皮膚。乳液通常適合大面積皮膚的日常保養，特別是在夏季或濕熱氣候中，能提供適當的水分補充，同時減少油膩感。對於不喜歡黏膩的病友來說，乳液是較為舒適且容易接受的選擇。

#### ● 乳霜 (cream)

油脂含量比乳液高，水分含量則較低，因此能提供更好的滋潤效果。乳霜質地較厚，但不至於過於黏膩，適合作為秋冬季節或乾燥氣候下的日常保濕產品。它能在皮膚表面形成一層薄薄的保護膜，幫助鎖住水分，同時改善皮膚的柔軟度和彈性。乳霜也適合用於局部乾燥的區域，例如手肘、膝蓋或腳踝等部位。

#### ● 軟膏 (ointment)

質地最為厚重，油脂比例最高，幾乎

不含水分，如：凡士林。能在皮膚表面形成一層封閉層，有效鎖住水分並保護皮膚不受外界刺激。特別適合用於重度乾燥皮膚、裂口或急性發炎期的皮膚，因為其高油脂含量能強化皮膚屏障功能並減少水分流失。由於軟膏的黏膩感較強，通常建議小範圍使用，尤其是針對極度乾燥或需要修復的部位，例如裂口的手指或腳後跟。

## Q6:

### 保濕產品應該在什麼時候使用效果最好？

首先，建議在洗澡後皮膚仍微濕時立即使用，因為此時水分尚未完全蒸發，保濕產品能有效鎖住水分，提升保濕效果。

其次，睡前使用保濕產品也十分重要，因為夜間是皮膚自我修復的關鍵時段，適當保濕有助於加強皮膚屏障功能的恢復。

此外，出門前塗抹保濕產品可以形成一層保護層，減少外界環境如冷風或乾燥空氣對皮膚的刺激。為方便隨時保護皮膚，建議隨身攜帶小罐保濕產品，特別是在感到皮膚乾燥或搔癢時，可以即時補擦，不僅能舒緩不適，還能避免因搔抓導致的皮膚傷害、發炎的惡性循環。

## Q7:

### 是否需要因季節、氣候改變保濕策略？

病友可根據自身皮膚乾燥程度、季節和個人喜好來選擇適合的保濕產品類型。例如，在乾燥的冬季，皮膚可能需要更高滋潤度的乳霜或軟膏；而在炎熱的夏季，則可以選擇質地輕薄、不黏膩的乳液。

## Q8:

### 如果病友需要使用外用藥膏，保濕產品應該如何搭配？

現在已有非類固醇的藥膏，如果對類固醇的使用有疑慮，可以先諮詢醫師，選擇合適自己的藥品以達到最好的治療效果，治療是個長期抗戰，因此選擇一個可陪伴長期抗戰的藥膏是很重要的。

在急性發炎時，建議先使用藥膏控制發炎，如果發炎伴隨細菌感染，還可能需要合併使用消炎抗生素來控制感染，擦完藥之後再疊加保濕產品以減少水分流失。此時選擇成分單純的封閉型保濕產品（如凡士林或礦物油）最為安全，因其刺激性較低，不會加重皮膚發炎的狀況。慢性保養期可以搭配功能性乳霜，一般較不黏膩，順從性較高。





# 患者春節自我照護， 食、衣、住、行 注意事項一次掌握

| 編輯部



**對**於異位性皮膚炎患者而言，面對年節圍爐的美味海鮮佳餚，很難抗拒；除此之外，春節期間冷氣團持續發威，異膚患者在保暖上，可能也有材質選擇的困擾；再來就是年終大掃除，這對異膚病友而言，也是一大挑戰；此外，走春也是過年不能少的行程，異膚患者在冬天外出保養上，也要格外小心呵護。為了

讓異膚病友能夠開開心心過好年，異膚病友協會特別邀亞東醫院皮膚科專任主治醫師蔡雅竹，來為異膚病友提醒過年期間，食、衣、住、行等方面該注意哪些事項？同時為病友細心解答。

**Q** ■ 過年期間，難免大魚大肉，異膚病友在飲食上該注意哪些飲食禁忌？才能避免異位性皮膚炎發癢的情況出現？

蔡雅竹醫師指出，在飲食指引方面，只要注重均衡，以天然食材為主，新鮮的奶、蛋、豆、魚、肉類五大類食物都應該攝取均衡。不需要額外補充廣告打很大的營養食品，也不必刻意吃補品，因為有時補品會讓身體的免疫狀態變得更混亂，不只瘦了荷包還會傷身，真的得不償失。

不過，臨床上確實有一群異膚的病人，從小就對某些特定食物會有過敏的反應，但並不是所有的異膚患者都會出現這種情形，而是有一部分，會合併食物過敏，患者如果在成長的過程中，一直對特定食物缺乏耐受性，也就是每次吃到這個食物，皮膚的癢狀況就會惡化，才會需要避開這些特定食物。

但該如何去分辨？蔡雅竹醫師認為，比較客觀的方法，是請患者做食物日記本，由患者本身自行記錄，利用食物日記本來找到可能導致惡化的食物來源。事實上，在成長的過程中，對於一些食物可能一開始會有耐受性不佳的問題，但隨著時間，身體可以慢慢適應，那就代表免疫過關。但對於從小到大都沒有辦法耐受的食物，才需要去避開。

**Q** ■ 近來天氣寒冷，異膚病友穿錯容易造成發汗悶熱，反而使皮膚癢的問題加重，但穿太少又怕會感冒，請問在穿衣選擇上，醫師有什麼建議？

在穿衣的方面，入春以來忽冷忽熱的天氣，早晚溫差大，對於異膚病友的衣服的

添加真是一大挑戰。蔡雅竹醫師建議採洋葱式穿法，到戶外可多加件背心或加一件外套；進室內時，要能穿脫容易的衣服。

在衣服的材質方面，像棉質、絲質這兩大材質都很適合，此外，也要選擇柔軟、透氣、親膚性好的材質，值得注意的是，羊毛材質一般建議要避開，因為羊毛比較容易引起癢感，以及一些過敏的反應。

有時天氣寒冷，為了保暖，有些異膚病友會穿發熱衣，結果導致發汗悶熱，進而出現癢疹，甚至冬天還會長痘痘。蔡雅竹醫師提到，其實不是一定要穿到發熱衣，或者穿發熱衣的同時要注意穿脫的便利性，如果已經到流汗、悶熱的程度時，可能就需要先脫掉。

**Q** ■ 最近家家戶戶忙著大掃除，異位性皮膚炎的病友在面對打掃時的大量灰塵及塵蟎，恐導致病情惡化，請問在大掃除時，該注意哪些事項？同時，居家有哪些要特別加強清潔地方，才能讓異膚病友好好安心過？

蔡雅竹醫師分析，灰塵及塵蟎確實是異



膚的過敏來源，因此會建議打掃除時，千萬記得要佩戴口罩防止灰塵誘發異膚的癢感，也不要在此類環境久待，因為有時不只是皮膚會癢起來，甚至連帶引起呼吸道的過敏。

至於塵蟎則常出現在每天睡覺的床單、棉被、枕頭套，平常就應該定期清洗，而不是等到過年大掃除才更換床單被套。除了定期清洗以外，還有一個重點就是「一定要曬乾」，這樣才能杜絕塵蟎。

再來，蔡雅竹醫師強調，空氣清淨機不能省，異位性皮膚炎是一種依賴三機的「富貴病」，包括：空氣清淨機、除濕機、冷（暖）氣機，應該要適時的使用。如果室內環境比較潮濕的情況，像是浴室如果沒有抽風系統，除濕機就必須使用。在加強清洗方面，比較容易潮濕的地方，像是浴室一些牆角，或是連續幾天下雨過後，室內濕度比較高的地方，就很容易發霉，

所以室內潮濕處記得要加強清洗。

一般人比較容易忽略的地方，還包括窗簾跟冷（暖）氣機，時常久久才會打掃一次，這些地方都要仔細做好清潔。再來是絨毛玩具，可以避免就要避免，因為絨毛玩具也是容易引起皮膚過敏的材質。

此外，還有二手菸，或是過年期間家裡拜拜點香的煙，這些也會造成皮膚過敏及呼吸道的症狀。因此，像是這類容易誘發皮膚發癢的環境，不宜久待。

**Q ■ 外出保養方面，異膚病友該注意哪些皮膚的保養問題？若有長程的旅行，是否還有需要加強注意的部分？此外，春節免不了出遊，萬一突然癢感爆發，此時就醫不易，方便攜帶的口服藥物是否能快速止癢呢？**

過年期間，有許多人都有出國旅遊的安排，有些國家天氣很乾燥，即使沒有異膚的人，也會感覺到嘴巴、臉、手，都會覺得緊繃，因此到比較乾燥的地區，乳液一定記得要攜帶，因為異膚的乳液不容易找，平常習慣使用的乳液，一定要記得帶

出門，而且補充的次數，可能要平常使用的次數再頻繁一些；而且，油度也要選擇比較滋潤的。

蔡雅竹醫師門診常會遇到有時異膚的病人會問：「醫師我能不能泡湯？」但溫泉的高溫其實並不適合，再加上泡湯的水質環境也很難掌控，所以泡湯不是那麼建議，或者是說盡量減少，事實上，包括洗澡時水溫過高或長時間浸泡，對異膚的病友都不適合。

值得提醒的是，家中有小小孩要一起出遠門，小Baby在長程旅途中，一定要記得定期檢查尿布，二至三小時就要檢查看看有沒有需要更換。蔡雅竹醫師提到，平常照護得很好的小Baby，經過一個長假之後，常常需要帶回來門診報到，因為尿布更換不夠勤快，有些甚至大半天才換一次，因而引起尿布疹。

針對春節期間異膚病友一旦不幸癢感大爆發，出門在外，如何做好止癢的控制？有沒有比較好的用藥選擇和用藥趨勢？蔡雅竹醫師說明，發癢是整個異位性皮膚炎的核心症狀，只要不要癢，就能避免後續的搔抓、皮膚苔蘚化等問題，所以止癢的控制夠快，確實是治療上決勝的關鍵。

現在比較新的藥物治療趨勢，就是標靶型的藥物，像是小分子標靶口服藥物算

是目前止癢速度相當快的藥物，尤其它很便利，因為可以口服，帶出門也不需要低溫冷藏的狀態下，出門攜帶方便，也要記得帶。

小分子標靶口服藥，作用在皮膚癢的控制上是目前的主流，蔡雅竹醫師分享病友的經驗表示，就有病友平常吃得很穩定，但出遠門忘記帶在身上，結果大發作；也因為忘記帶藥在身上，突顯出藥物控制的重要性，因為平常規則服藥時，也許不會覺得有那麼重要，甚至以為自己的症狀已經好了，所以忘記隨身攜帶藥物，當一時也買不到，或是無藥可用的情況下，反而覺得能即刻控制住癢感的藥物格外重要。

蔡雅竹醫師說明，雖然傳統的免疫抑制劑、抗組織胺類的藥物、照光也可以達到止癢的目的，但在極度癢的情況下，可能不是可以那麼快得到緩解。

**Q** ■ 由於異位性皮膚炎的患者症狀發作時搔癢難耐，很容易抓破皮引起感染；常常癢到讓人難以入眠，影響睡眠品質；也會嚴重影響專注力。因此，止癢的控制，對異位性皮膚

## 炎患者生活品質影響甚鉅，尤其年節期間如果搔癢急遽發作很怕一發不可收拾，請問目前在用藥的選擇上有哪些？最新用藥趨勢為何？

蔡雅竹醫師指出，在止癢速度和安全性及療效上，小分子口服標靶藥物，在文獻上都有佐證。而異膚病友在用藥趨勢上，就是需要止癢速度夠快。當然，傳統用藥也能發揮一定的治療成效，但還是有副作用要注意。以下分析異位性皮膚炎傳統及新型用藥的選擇：


傳統用藥	抗組織胺、類固醇、免疫抑制劑。
新型標靶用藥	口服小分子藥物、生物製劑針劑。新型標靶藥物有口服及針劑，口服藥物止癢速度快、攜帶方便、安全療效有證明。

蔡雅竹醫師提醒，異膚病友春節期間的自我照護重點還是在乳液，乳液很重要，要隨時補充，不能懶惰；出國，如果是去乾燥的國家，更是需要。此外，也不

要盲目的食補，不要太多額外的添加物，天然食材最重要，但也不要緊張到什麼都不敢吃，該補充的營養成分還是要攝取。

春節期間不論是在團圓或是外出旅遊，都是人群聚集的場所，因此要記得勤得洗手，目前流行的病毒還是很多，洗手是避免病菌的基本防護，但洗完手之後要記得立即補充乳液或護手霜，才能把水分保持住，這樣對皮膚的保護屏障才足夠，尤其是異膚病友。

在穿衣方面，就是依照天氣的溫度及濕度去調整，室內外注意洋蔥式的穿脫；流汗的照護很重要，因為很難避免不流汗，如果已經流汗，要注意皮膚皺褶處：脖子、腋下、膝蓋後面的臍窩；如果流汗時，最好準備二條毛巾，一條沾水，輕拍皺褶處，輕輕拍，不能用磨擦的方式，然後再用另一條乾的毛巾，輕輕拍乾。有時會發現，全身上下都控制不錯，但這幾處皮膚的皺褶處卻發作，所以流汗的照護對異膚病友格外重要，不要讓汗水長時間留在皮膚上。

最後，蔡雅竹醫師強調，該用藥時，一定要使用，但切忌使用成藥或是來路不明的藥物，或是自行停藥。只要能注意以上提到的食、衣、住、行重點，異膚病友不必擔心癢感發作，可以開開心心過年！



照亮問題肌膚，重拾自信光芒

# 異癢肌照護專家

入會贈100元！

[www.elpis.tw](http://www.elpis.tw)

高效活性x科學驗證 = 速解乾癢！



國際異癢肌權威機構認證

## EczCare AD 修護乾癢系列

### STEP1 AD沐浴露

EczCare AD Cleansoft 胺基酸界面活性劑  
親膚溫和、有效潔淨，同時保留天然脂類——如神經醯胺  
搭配多國專利成份，舒緩乾癢異癢，  
讓沐浴再度成為舒服紓壓的生活習慣！

### STEP2 AD水潤霜

EczCare AD Complex 多國植萃、積雪草、鎖水異構寡糖  
全身水潤，長效保濕！輕~中度異癢肌必備

### STEP3 AD+特效霜

EczCare AD Complex & 白羽扇豆油、向日葵精萃油  
局部加強、立即舒緩，適合中~重度異癢





# 用科學的光照亮每個暗角

## 羅婉心醫師談異膚治療新希望

文 | 楊艾庭

**訪**談的那天早晨，陽光灑落在輔大醫院的迴廊，羅婉心醫師以快速的步伐前往診間，依舊保持著神色自若的樣子，「久等了！請你喝飲料。」手中拿著兩罐飲料，笑容可掬且親切的問候，霎時被這位溫柔的醫師所散發出氣質給感染。常聽聞「醫者仁心」，作為醫師，救人是天職，世間給予他們的盼望，是要仁心仁術，在羅醫師身上，這樣的特質同樣彰顯。

能當醫師從小肯定是學霸，而在醫師養成之路上，談起羅婉心醫師為何選擇皮膚科作為此生志業，原因是小時候的好朋友，有嚴重的紅斑性狼瘡，只能被迫暫停學業，使她內心感到萬分不捨，同時也看見身邊人或多或少因皮膚疾病影響生活品



### 羅婉心醫師簡介

**現職** | 輔大醫院皮膚科主任  
**主治專長** | 乾癬、異位性皮膚炎、其他免疫性皮膚病、一般皮膚病

資料來源：輔仁大學附設醫院

質，啟發羅醫師致力於治療、研究皮膚病。特別是堪稱全世界「最癢」疾病之一的異位性皮膚炎，在台灣將近30萬人受此病所苦，羅醫師身為治療皮膚疾病的專家，向來也是盡心盡力幫助患者擺脫異膚困擾，並經常貢獻專業參與異位性皮膚炎病友協會的活動。

### 現今新藥安全又有效，民眾對治療要有信心

羅婉心醫師就從醫多年來的臨床觀察，「以前很多病人只有在症狀特別嚴重時才會去看醫生。」事實上異膚患者長期處於





低度過敏的狀態，當受環境、壓力等刺激時，會誘發疾病惡化，且是一種長年反覆發作的疾病，「而且早年缺乏藥物，絕大多數情況下只能使用類固醇治療，雖然使用方便、效果快速，但長期使用恐有許多副作用，包括骨質疏鬆、肥胖等問題。」

直到現今新藥的出現，仍有些病友擔心新藥的安全性和效果，導致不敢嘗試，寧願倚靠施打高劑量類固醇，卻忽略了長期對身體的負面影響。羅醫師溫柔地說，「現在衛教知識還不夠普及，我們一定要把陽光帶到每一個暗角。」目前治療已有許多新進展，線上也有很多新藥，都經過了嚴謹的臨床試驗才能上市，民眾要有信心，配合專科醫師接受治療，以及落實生活中的保養，絕對能穩控病情，生活也有機會像常人一樣自在舒適。

## 勤擦乳液、保濕，有助避免異膚發作

異位性皮膚炎的致病機轉主要包括環境因素和基因。羅婉心醫師解釋，雖然大家都生活在相同環境中，但有些人的免疫系統對環境刺激會產生過敏反應，如皮膚

癢、流鼻水和氣喘等。這些反應因人而異，一些人對刺激反應較強烈，另一些人則因天生皮膚結構或穩定性較差，容易受到外在刺激，主要是這兩方面共同影響異膚發作。

根據統計，嬰兒和幼兒時期的患者人數較多，隨年齡增長，患者人數會減少。羅婉心醫師表示，因小孩子的皮膚尚未完全建構，接觸環境刺激時，更易產生反應。長大過程中接觸各種過敏環境或過敏原，免疫系統會產生適應性，症狀就會減輕。

羅婉心叮嚀家長，孩子的皮膚要保護好，勤擦乳液、保濕可以減少接觸外在刺激和過敏原，「倘若小時候沒有控制得宜，病情可能會持續到成年，甚至成為一輩子的困擾。」不過家長也不用過度緊張，因為現代醫學提供了很多有效的藥物和護膚產品，這類經過嚴謹研發的國際知名大廠品牌，安全性和有效性一定更有保障。

## 治療不急於求成，而是穩定和平共處

羅婉心醫師補充，有些患者深信「排





毒」迷思，其實排毒反應代表引發更強的免疫與發炎反應，導致原本已經穩定的異位性皮膚炎變更嚴重，正確的觀念應是選擇緩慢而穩定的治療方法。不管是自製草藥，或是購買直銷營養品，都應謹慎。其實現在很多新藥效果顯著且價格合理，比起投資在不確定效果的直銷產品上，選擇經過臨床驗證的藥物會對治療更有幫助。

有些患者對西藥的信任度不足，擔心副作用或認為快速見效的藥物只是暫時壓制症狀，沒有根治疾病。實際上，異位性皮膚炎即是一種不會根治的疾病，因此關鍵在於讓患者與疾病和平共處，遵醫囑進行治療是最佳選擇。

## 只要能穩控病情，患者依然可過正常生活

異位性皮膚炎對家庭造成很大的壓力，尤其是對父母。孩子因為皮膚癢常常睡不好，父母也因此不得不陪伴和照顧，甚至影響到他們的睡眠和日常生活。父母會花大量時間和精力打掃、除蟎、洗床單等，

這些都會讓他們身心疲憊。羅婉心醫師表示，「治療異位性皮膚炎不僅是治療患者，也是在幫助一個家庭恢復正常生活。」

羅婉心醫師以伊索寓言《北風與太陽》比喻，以前的治療方法像吹北風，限制了患者的活動和生活，但現在有了更好的治療方法，就像在太陽下，讓患者可以逐漸走出戶外，過正常的生活。只要照顧好皮膚，就能像正常人一樣進行各種活動，不必再受限於疾病。

治療異位性皮膚炎是一個長期過程，不能急於求成。羅婉心醫師說，現在資訊發達，許多人在網路上看到治療前後的對比圖，期望自己也能快速達到相同效果。但每個人的病情和生活環境不同，治療效果也會有所差異。因此，患者應該靜下心來，慢慢感受科學治療帶來的變化，不必與他人比較、給自己太大壓力，專業的醫師會綜合考量患者的生活、經濟等各方面，量身設定一個可達到的理想治療目標。





# 異膚當關不卡關！ 讓愛與支持無所不在

文 | 編輯部

**異**位性皮膚炎病友們在日常生活中承受的壓力，遠遠超出一般人所見的皮膚表面問題。這不僅是身體上的折磨，在心靈上更是掙扎。這條艱難的路，只有同樣經歷過的病友才能切身體會。協會為了陪伴每一位異位性皮膚炎病友和照顧者一同走過這段不易的旅程，今年從病友

衛教講座、羽球競賽、路跑活動到藝術治療，每一場活動背後，都涵蓋了病友最新的健康知識、最新藥物治療進展，以及更具實際幫助的醫療資源，讓大家在與異位性皮膚炎的抗爭中少一些迷茫，多一些力量。更重要的是，讓病友和照顧者能夠從彼此的經歷中找到共鳴，鼓舞大家在這條

路上不再孤單，成為對方的力量和希望。

協會年度重點活動夏季病友會「異膚當關不卡關，大家作伙來怕乙球！」就是一次破冰的溫暖交流。不僅是單純的競賽，更是病友與醫師之間互相理解、互動的一場活動。在活動中，病友分享了使用標靶小分子藥物的經驗，困擾多年的皮膚搔癢、疼痛及反覆發炎，在短短幾周內得到顯著的控制。許多病友也坦言，獲得健保給付標靶小分子藥物並不容易，需要耐心和堅持，但只要配合醫囑並持續努力，終能迎來轉變。「堅持穩定的治療與控制」這句話可以說是現場每一位病友與醫師最大的共識。

協會的臉書社團也收錄了許多病友與

疾病奮鬥的心路歷程、治療心得和成功經驗。每一位病友的真實故事都蘊含著獨特的力量，像是一盞盞微弱卻堅韌的燈火，照亮了其他人前行的路。有人談到面對病情反覆發作及過去治療無果的挫敗感，有人談到初次嘗試新藥的勇敢決定，甚至也有人一度陷入絕望，但他們從未放棄。

有病友分享了受異膚困擾近30年的心聲。他提到，在順利通過健保給付並口服新藥後，僅僅第二天就感受到全身搔癢消失，一個月後病灶面積痊癒了4到5成，三個月後幾乎已痊癒8至9成，如今已經達到病灶近乎清零的效果。擁有類似經歷的病友認為這是一種「重獲新生」的感覺，隨著癢感消除、皮膚狀況迅速改善，



他們逐漸回歸正常生活，生活品質也有了顯著的提升。

根據健保給付的規定，需先經過兩種以上口服免疫調節劑各3個月的治療，以及3個月的持續照光治療，仍無法改善病情的情况下，方可申請給付。這一過程無疑是漫長且具挑戰性的，可能在傳統治療下皮膚狀況沒有任何改善，有些被迫暫時放下全職工作，甚至在半年內來回醫院逾50次，但他們仍選擇堅持。「一開始覺得很麻煩，但一想到有機會

能真正改善病情，我就選擇堅持下去。」半年的耐心和堅持，換來未來擺脫異膚的機會。「現在回想起來，這一切都是值得的！」已順利通過給付的病友深感欣慰，並鼓勵同樣受困擾的病友們堅持下去。

相較於過去醫療資源匱乏的時代，短短幾年間，臺灣的健保制度就能為異膚患者提供豐富且有效的選擇，不僅能穩定病情，更能減低經濟上的負擔。醫師指出，台灣便捷高效的醫療環境會讓許多病友對申請流程和治療效果有相當高的期待值，但試想若是在國外，病友可能需要負擔高昂的醫療費用，才能獲得相同的治療。醫師也強調，面對異膚若過於急躁，反而不利病情控制。無論如何，只要願意走進診間，保持耐心並與醫師合作，就有機會戰勝異膚，追求更好的健康狀態。

建立屬於病友之間的「溫暖家園」是協會一直以來努力的目標，期望在這個大家庭裡找到理解，找到慰藉，更能夠深刻的互相扶持，感受到「我並不孤單，有人走在同一條路上。」無論異位性皮膚炎治療的挑戰多大、道路多艱辛，只有彼此相伴、互相支持，才能夠共同跨越這些難關。未來這些交流也將持續不間斷，也期望有更多病友願意主動分享，攜手走過每一個挑戰與困難，為彼此的生命注入溫暖和勇氣。





# 「夢想白T」鼓勵患者 積極治療、穩控病情 開啟第二人生

文 | 編輯部



「小時候媽媽都只買深色衣服，希望也能跟同學一樣穿好看的白色上衣。」一位異位性皮膚炎病友娓娓道出心聲。的確，不少病友因長期皮膚潰爛流湯、無法癒合感到痛苦，甚至還曾萌生放棄生命的念頭，也會因此感到自卑，不敢大方展現自己，擔心引來周遭異樣眼光。



## 流血流湯是日常！病友最大夢想 是不要再感到自卑

近期協會向100位病友及家長，針對病況、生活及心理進行調查，高達七成的患者表示，皮膚破裂流血是他們的日常生活，這種情況長期存在且難以治癒，令患

者深感無助。許多患者也因長期受到外界的異樣眼光與歧視，往往只能穿著長袖長褲來遮掩皮膚，甚至避免參加戶外活動。

異位性皮膚炎病友協會秘書長丁淑敏表示，「我的孩子從小就確診異位性皮膚炎，因為搔抓破皮，衣服上經常沾滿血漬，我只好都幫他買深色的衣服。」在此

次調查中，近六成的患者表示，最大的夢想是希望不要再感到自卑，能夠盡情從事戶外運動。其次是希望能吃想吃的食物、泡溫泉和穿上喜歡的衣服。

## 穿上白T 勇敢展現自己、開啟第二人生

為了幫助病友積極面對治療，勇敢迎接未來的生活。協會推出了「夢想白T計畫」，希望透過這個計畫，病友們能夠勇敢穿上白色T恤，象徵著他們能夠戰勝疾病、皮膚不再流湯流血、衣服不再沾滿血漬，並敢於追求自己的夢想生活。

這件白T恤的設計也別具深意，T恤上印有「手比2」的圖案，這個手勢不僅代表戰勝疾病的V手勢，更象徵著病友與第二型發炎反應共存，通過精準且雙重抑制的治療來開啟「第二人生」。丁淑敏指出，夢想白T計畫的初衷，就是希望能讓病友相信，只要積極治療，總有一天他們



也能夠穿上白色T恤，勇敢展現自己的健康膚況。

丁淑敏也強調，異位性皮膚炎的治療是一段漫長的旅程，協會推出的「夢想白T計畫」希望陪伴每一位病友走過這段路程，並為他們提供實質上的支持。

## 夢想白T不只是象徵的意義，更是「行動的啟發」

推出「夢想白T計畫」的同時，也呼籲社會各界對異位性皮膚炎患者多一些包容與理解。異位性皮膚炎病友不僅面臨著身體上的痛苦，他們在社會上常常因病情而遭受歧視與排擠，這對他們的心理造成了深遠的影響。丁淑敏分享，「我們希望這件白T恤不僅僅是一件衣服，它更代表著一種行動的啟發，一種病友們積極治療、勇敢面對未來生活的象徵。我們希望社會能夠給予這群病友更多的支持。」

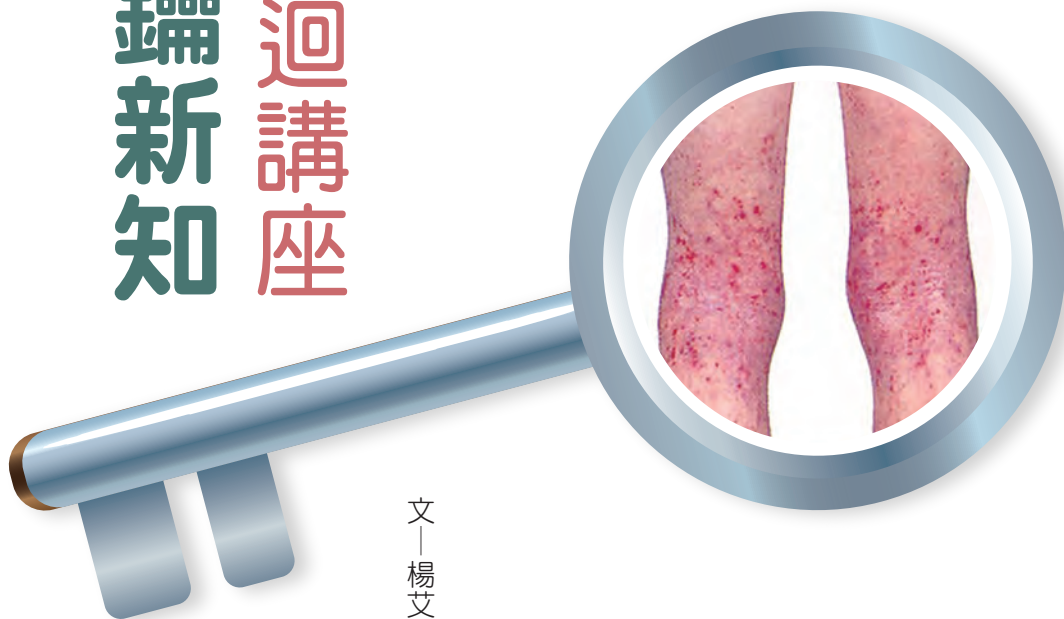
無論是病友本人還是家屬，都應該積極尋求醫師的專業幫助，選擇合適的治療方案，共同對抗疾病，並且透過協會的支持與幫助，一步步實現自己的夢想。夢想白T，其實也代表著健康、勇氣與未來，異位性皮膚炎病友協會期待讓每一位病友都能穿上這件白T，迎接屬於自己的第二人生。



# 2024 異膚關鍵金鑰新知 北、中、南巡迴講座 圓滿完成！

2024年，協會舉辦了「2024異膚關鍵金鑰新知巡迴講座」涵蓋桃園、高雄與台中，然後在病友們不斷詢問後，加演台北最終場，每一場都吸引眾多病友參與。

這次的講座圍繞在三個主軸，包括：「不癢，其實不難：止癢秘訣大放送！」、「日常照護～藥膏vs.保濕乳液怎麼用？」、「健保新藥，你能申請嗎？」，台北場邀請國泰醫院俞佑醫師、台大醫院卓雍哲醫



文—楊艾庭





台北場

師，台中場則邀請中山附醫邱足滿醫師、中國附醫吳伯元醫師、台中榮總阮昭奎醫師，桃園場邀請長庚醫院葛宗昀醫師、盧俊瑋醫師和陳冠仔醫師，以及高雄場的小港醫院楊翔宇醫師、高雄長庚曾涵琪醫師和高雄榮總張喬勝醫師，從不同角度深入分享專業知識，也在現場為病友或家長們在照護上的困難與問題一一解惑。

醫師們詳述了異位性皮膚炎的生物機



桃園場

轉，解釋疾病為何導致強烈且難以根除的癢感，並介紹藥物的機轉如何阻斷癢感、抑制發炎反應等等，更進一步建議病友如何選擇適合的保濕產品、用藥，並在看診時與醫師充分討論以提升療效，提倡「醫病共享決策」的最新趨勢。

為了幫助病友更清楚爭取治療機會的方法，這次講座也向病友說明健保新藥申請流程與條件，以及病友們彼此反映與討論



台中場

申請過程的辛苦，透過醫師的講解和充分的討論，讓大家在爭取給付的過程感到不孤單，也能掌握申請關鍵原則，讓流程更順利。

許多病友或家長們在日常怎麼照護皮膚，以及藥膏、保濕乳液怎麼用仍有許多不確定，醫師們都給予相當實用的建議，像是提醒皮膚發炎時，建議先塗藥後再斟酌使用保濕劑等。有許多醫師本身也是病



高雄場

友或病友的家屬，過程中也分享自己的親身經歷，並鼓勵病友理性看待治療方案，並找到適合自己的方式。

異位性皮膚炎病友協會透過講座分享知識與支持，希望幫助病友在控制病情這條路上更有方向。未來將會繼續舉辦各種形式的衛教活動，鼓勵更多病友參與，將持續帶來專業解答與新知，期待幫助更多病友走向健康未來。



# 申請健保給付經驗談

文 | 許晉杰

**我**在國中三年級突然有很嚴重的皮膚問題……，皮膚很癢，再加上抓完皮膚會流水，從那時開始的晚上幾乎沒辦法有個好的睡眠品質。這樣的皮膚和高頻率的醫院回診占據我的日常，也持續了將近15年。

這疾病叫做異位性皮膚炎，此皮膚疾病最典型的症狀大概就是天氣一熱就會感覺

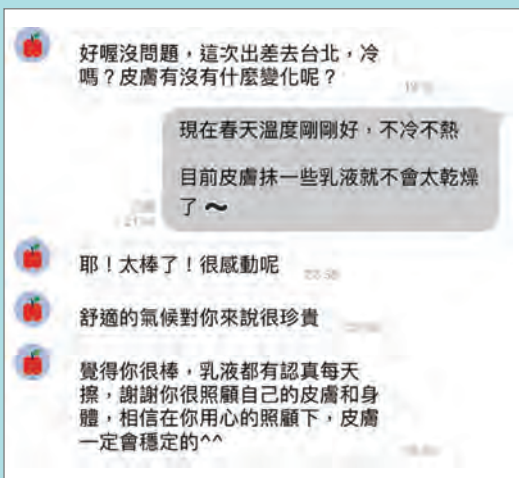
很癢，但也沒有被蚊子叮，稍微抓一下就會紅一塊，然而抓的地方形成傷口，癢癢抓抓、抓抓癢癢，最後變成黑黑的疤痕。看了皮膚科，也透過中藥來調理身體，不過始終沒有好轉。這導致自己都不敢穿著短褲和短袖出門，到了夏天都穿長褲和外套掩蓋與一般人不同的皮膚，深怕引起陌生人過度的關心。



每個禮拜有兩天平日晚上都會來醫院照光，在候診室也認識幾位同樣走健保申請的病友，病友間的加油打氣，讓走這條路上的我不再孤單。



這扇通往照光室的門，我將它當作希望之門，走進越多次，能過健保申請的機率就越高。



醫院護理師在天氣有變化時，會特別詢問我皮膚的狀況，和平時勤擦乳液的叮嚀。



護理師告知通過杜避炎健保給付之消息，當下在辦公室收到這訊息開心到從座位上跳起來，旁邊同事還嚇了一大跳（笑）。



參加異位性皮膚炎病友協會在台南舉辦的講座，除了參加者能獲得多款乳液外，鄭百珊醫師也很有耐心地一一回答病友問題。

然而時間快轉到28歲那年，看網路新聞時，發現有治療異膚的新藥生物製劑——杜避炎問世，它是一款可準確鎖定異位性皮膚炎致病機轉的藥物，像是導彈一般，可精準抑制致病因子，顯著改善病灶的同



時，也能大幅降低副作用產生。只是自費購買一劑需兩萬元，且每月要施打兩劑，這樣的花費自身實在無力負擔，與醫生商量後，最後我選擇走健保申請的方式。『大不了就是無法申請過，但至少努力還有放手一搏的機會』是我當時的心情。

六個月的健保流程中，包括大多數人最難堅持的：「每週照光兩次，連續3個月」而我與醫師討論，額外拉長照光時

### 施打杜避炎前後對照圖

左上圖為施打杜避炎前，左下圖為施打杜避炎一年後的狀況。





現在的我，即便夏天也敢穿上以前不敢穿的短褲及短袖。異膚不是絕症，也不會傳染給他人，願更多人能認識這疾病。

間，最終總共照光六個月。會選擇拉長照光時間，除了可做完整的照光治療外，若治療效果不佳，在未來申請健保生物製劑時，也期望能增加過件機會。

在六個月裡，除了按照醫囑每三個月服用不同的口服免疫抑制劑外，還需要定期拍攝全身的病灶範圍紀錄，另外配合平常上班時間，我選擇每周平日晚上去醫院照光兩次。當然這期間，全身的皮膚依然會癢，也會流水，期間有過放棄的念頭，但

想到這生物製劑能大幅改善我異位性皮膚炎嚴重度，放棄的念頭就馬上消失無蹤了。

最後，我通過健保生物製劑杜避炎的申請。這一路走來感謝的人太多，也感謝自己的堅持，即使一開始知道這申請過件率很低，但放手一搏拚一個機會，就這簡單的信念伴我走過這六個月。在這篇的結尾，我放上施打一年杜避炎的前後對照圖。

祝未來異膚病友健保申請路上順利。🙏

# 爛皮膚

文 | 王映涵

不知是否天氣使然，只覺得皮膚乾癢，一層一層的發紅脫皮，不論擦了多少乳液藥膏，還是很痛很痛.....有時晚上只能不停抓自己，不停不停。

讓我不自在的，是別人的眼光。如果別人覺得我的皮膚很怪，那我就會覺得自己怪。

『抓了，就不癢了麼？』媽媽問。

「沒有啊，還是癢。」「但是對內心有安慰的作用。」

於是依舊不停的抓傷自己，癢也不止息。自己的身體真是讓我想哭。

我只能用痛楚來感覺了，發紅的皮膚，像沙礫一樣的粗糙割手；我不敢碰觸，連直視都需要一點勇氣。擦了乳液依舊沒用，愈發使煩惱年老，有人說皮膚可以看出一個女人的年紀，我想我是蒼老的。

皮膚的發癢給我一種很不安的感覺，好像最後一道防線崩潰，不好的東西會入侵，我會被傷害。

如今健保制度高漲，過敏體質的我更是飽受煎熬，記得去看皮膚，大醫院收費昂貴，診所醫師竟然說一次只能看一個症狀，那時我好想問他，如果多加五十元的診療費，是不是可以多看我另外的問題？

健保醫療分級的美意，卻在上有了政策，下有了對策下，讓人覺得無奈！有時很多病痛，終究是比殘障還殘障，因為那是一種無止境的折磨啊！



# 針劑標靶幫助穩控異膚 化爛命為自信新人生

文 | 編輯部

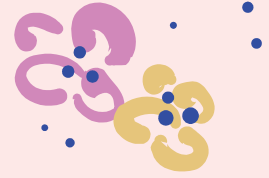
**現**年30歲、在桃園某大專院校擔任行政工作的周小姐，7歲時罹患了異位性皮膚炎，患病過程苦不堪言，身心交瘁，周小姐表示小時候第一次發病時，在手肘內側、膝臑窩及脖子處長疹子，搔癢難耐，無法入睡也影響學習。家人陪同去看醫生，確診是異位性皮膚炎後開始使用類固醇治療，但長期使用出現水牛肩、發

胖等副作用，大學時轉為中醫調理體質，甚至一度試過昂貴的日本漢方治療，效果卻不如預期，病況反反覆覆且變得更加嚴重。直到5、6年前得知針劑標靶藥物問世，諮詢醫師後接受治療，從自費到健保，終於讓異膚獲得穩定控制。

周小姐表示，以前念書的時候，因為皮膚癢摳抓，白色皮屑掉在地上，每有同學詢問時都尷尬異常，很怕同學覺得噁心；更羨慕大家有正常健康的皮膚，不像自己，所以即使烈日當頭，也用長袖長褲緊緊地遮掩自己傷疤累累的身軀。而傷口流







出的組織液、膿汁會黏住衣服，所以總是要多帶一套衣服替換備用。

出了社會在職場上，因為奇癢難耐影響專注力，讓周小姐在病發時會十分煩躁也影響了工作效率，一度被上司誤解是工作不專心，產生的工作壓力也讓皮膚炎狀況更加嚴重。周小姐形容，癢起來的時候，就像是螞蟻從骨髓裡鑽出來的那種感覺，又癢又痛非常難受。有一度因為大腿內側傷口太嚴重，疼痛到無法正常走路；或是背部抓到無一完膚，遍體鱗傷，只能趴睡或是側睡，動彈不得。也曾經因為頭髮過長，黏在傷口上，想要撥開卻扯下整片皮膚，自此就只能留著俐落的短髮，揮別飄逸的長髮。

她說，以前覺得自己爛命一條，每每擔心別人看自己的異樣眼光，老是東抓西抓，會不會嫌棄自己身上的傷口異味，自卑感油然而生，難受的時候也曾經有很負

面消極的念頭，對任何事物都消極看待，提不起興致。

但是，醫藥的進步帶來很大的鼓舞與希望，她自從申請到針劑標靶藥物後，皮膚狀況好轉很多，可以脫掉長袖，穿上短袖，可以擁有好的睡眠品質，對人生也有了新的想法，勇於嘗試曾經視為禁忌的事物，譬如吃蝦蟹海鮮、游泳、不怕流汗等，可以用不同的角度去檢視自己的人生，重新規劃自己的未來。

採用針劑標靶治療後有了顯著的改善，不僅癢感大幅減少，可以一覺到天亮，皮膚也變得比較平滑，擺脫自卑與消極的人生態度，更自信地活在當下，享受真實人生。





# 113年

## 第一次會員大會

### 分享、交流 滿載而歸

文 | 何軒憶



**異**位性皮膚炎病友協會113年會員大會於4月27日於台大校友會館四樓會議室舉行，理事長朱家瑜醫師看到熱情出席的滿場會員們，有感而發表示病友協會越來越像一個大家庭！病友協會確實像

是家庭，成員彼此間有著滿滿的關愛，這次會員大會就安排了衛教影片，塗乳液康樂帶動唱、心情交流…等流程，還有多家保濕品的現場試用介紹和大放送，讓每位會員身心都豐富收穫滿載。

理事長朱家瑜醫師表示協會一直在舉辦病友交流的各式活動，他透露今年不但會繼續辦路跑，也將首次舉行趣味羽球賽，朱醫師說：「協會辦這些靜動態的活動都很豐富，大家雖然有

異膚，但希望能多出來參加活動，讓生活更充實、身心更健康。」



秘書長報告了2023年的會務，不但在北中南為病友舉辦多場衛教講座，並請醫師前進校園和地方衛生局所，辦理認識異膚的研習會。「異膚小學堂」也開課了，六堂的線上課程由六位名醫傳授異膚的照護全攻略。去年更舉辦走秀體驗、料理比賽、路跑和甜點烘焙等活動，挖空心思設計的多元精采活動，就是希望病友多來參與交流。去年中並展開「全台異膚治療大調查」，需要病友每三個月看診填寫一次、總共要記錄九次，預計要持續做到2025年，這項大調查雖然不容易，需要病友的長期配合，但能蒐集到更多異膚病



友治療狀況共專家研究參考，對異膚病症而言將會有所幫助。

異位性皮膚炎病友協會至今並無全職員工，但會員大會現場可見在秘書長的友情號召下，越來越多志工投入的動員力。這次會員大會上了一堂由台中中山附醫皮膚科賴柏如醫師開講的「異膚小學堂」，主題是「異位性皮膚炎照護和保養」，聽



完醫生講，更要自己動動手，志工改編了一首塗乳液歌曲，把塗乳液的次數和方式等重點融入歌曲動作中，遠道而來的新竹三民國中丁淑觀校長，上台主領全場大小病友帶動唱跳塗乳液歌！醫生、校長都出馬，希望讓大小病友和照護者，把塗乳液這一項基本功做好做滿，為自己的皮膚做好照顧防護。

為了讓病友能找到最適合自己皮膚狀況的保濕品，協會在聯繫品牌贊助和動員志工人力搬運整理的努力下，讓會員這次在現場可以一口氣試用10多家不同品牌的保濕品，擺著各式各樣乳液、保養霜、沐浴用品的試用桌，供大家實際體驗感受，病友並分享保濕品的使用心得及效果，現場交流氣氛熱力滿點，保濕品的大放送更讓每位病友都滿載而歸。會員大會也讓大家在抗「異」這條路上，更感受凝聚與陪伴的能量。



# 永慶盃路跑關懷異膚 跑出不「異」樣的健康自信

文 | 何軒憶

**異**膚病友協會年度路跑聚會，今年得到天時與人和的幸運加持！因著看到協會鼓勵病友運動的努力，由長庚紀念醫院舉辦的永慶盃路跑，今年就以異位性

皮膚炎為重點公益主題，共同號召全台灣的異膚病友跑起來！而原本前一天下了一整天的雨，也在凌晨停歇，讓活動能在微涼的大清早順利開跑！





今年是病友協會第3年邀聚病友參加的路跑活動，去年參加長庚醫院永慶盃路跑之後，在協會秘書長努力奔走跟聯繫之下，今年永慶盃不僅在台北場的總統府前廣場特別提供異膚病友協會一個公益攤位，長庚醫院也邀請一位15歲的異膚病友陳同學擔任路跑代言人，為路跑代表鳴槍。

邁入第15年的長庚永慶盃公益路跑活動，今年拓展於台北、台中、嘉義和高雄四地同步展開。早上6點開跑，但參與台北場的異膚病友協會工作人員4點半就來



到總統府前廣場展開準備工作，最早四點天未亮就來負責攤位與主辦單位交接及布置的是遠從新竹來的會員丁仁熙，然後五點陸續有游莉萍等熱心會員自告奮勇提早來幫忙。協會理事長、台大皮膚科醫師朱家瑜在天還沒亮就來到現場、卓雍哲醫師也是二度帶著寶貝女兒早起參與永慶盃路跑，高雄長庚皮膚科李志宏醫師更特別北上共襄盛舉。醫師們不僅在醫院診間幫助病友面對異膚各種狀況，也現身為病友協會擔任路跑活動領跑人，鼓勵異膚病友一起運動為健康加值。朱家瑜表示，協

會舉行鼓勵病友運動的聚會很有意義，他也會把這個經驗跟國外的醫學和異膚團體交流。

2024永慶盃路跑台北場從總統府前廣場，凱達格蘭大道出發，分為3公里休閒組及10.5公里競賽組。老天爺賞臉，6點開跑時放晴無雨，讓3公里組跑者完成跑程後，7點左右才又落雨，這陣小雨也讓10.5公里競賽組跑者在跑回程路段時得以降溫。

協會第3年辦路跑聚會，經驗和資源也越來越豐富，協會公益攤位整個非常熱鬧，藥廠和保養品廠商的工作人員都來應援幫忙。除了會員志工穿著



協會白T，在全場橘色運動服中相當顯眼好認、秘書長也訂製大型的協會LOGO貼紙，可以貼在跑步服上，讓會員邊跑也可以互



相打氣。艾芙美和貝膚黛瑪也提供200份保養品試用品，讓現場人士可以免費索取，這更讓攤位人氣超強，進而也有人來詢問他們家異膚兒適不適合用新藥…。

能夠讓異膚路跑聚會一年比一年完善成功，歸功於非常關心病友的協會理事長朱家瑜和醫藥群朋友、總是擔任活動前鋒和後盾的秘書長與工作小組，以及每一位參與的會員病友和照護者們。秘書長也歡迎會員提供創意，讓明年的路跑活動更豐富有趣，並期許有更多會員參與，一起為健康開跑。



# 異膚病友藝術治療心靈饗宴 創作盛放的花朵 以美感紓壓 讓心聚焦當下時刻

文 | 何軒憶



**異**位性皮膚炎病友  
長期受病況反覆

困擾，不只身體不適，心理更常承受莫大的焦慮與壓力，其實很需要心靈的療癒紓壓。協會在籌備半年多之後，於8月4日第一次舉行藝術治療活動，請到藝術治療師金傳珩老師帶領病友創作，透過藝術美感療癒紓壓。在3小時的活動時間之後，大家除了創作出美麗的作品，病友們回饋分享的心靈感受更是相當動人。

協會首次舉辦的藝術治療活動有10







多位病友及照顧者出席，請到畢業於美國紐約長島大學臨床藝術治療研究所的金傳珩老師，她表示這次針對協會活動設計的創作，皆有考慮病友狀況選擇比較不會接觸過敏的媒材，也表示病友常會在因為過往長期身體不適而擔憂未來，但這次活動的重點是透過藝術創作紓壓，藉由感受材質的觸感，覺察動作帶來的感受，學習聚焦在當下，看到自己的力量。

在3小時的活動時間中，第一階段是以彩色薄棉紙和毛根創作花朵，每個人選擇自己喜歡的四種層疊花瓣顏色，並以喜歡的形狀修剪花型，最後藉由舒展和拉扯棉紙的動作，讓花朵宛如在手中冉冉盛放。

最後每一位參與者都做出顏色姿態各異的花色和花形。參與的病友表示對花朵成品很驚喜，「沒想到做起來是好大一朵花，而且比想像中漂亮很多！」，也有病友表示：「我是左撇子，用剪刀原本想要剪出鬚鬚型的花瓣比較困難，只好一直調整，但隨著改變創作方式，整個過程有很多驚喜。」金傳珩老師表示：「這些創作過程可以幫助覺察自己是一個怎麼樣的人，每個動作不用要求完美一百分，做出來的成品就跟每個人一樣，都有獨一無二的精采。」

第二階段材質換成輕黏土，要塑造出一個花可以存在其中的環境。協會工作人員

不但充分準備多色多款的輕黏土、石頭土，也貼心準備手套，讓手部有傷口的病友可以配戴。各種傷口不適沒有降低大家的創作力，用黏土塑造出各色各樣與花共存的作品：有造型別緻的花器花瓶、也有鹿或貓熊等動物形貌的，或是展現出樹木或是愛心型態。病友鎮琪以編織的手法包圍著花朵，她分享的創作感受十分動人，「我是第一次接觸石頭土，摸起來質感沙沙的，讓我聯想起自己的皮膚，做的時候有一點想哭。我用毛衣編織的概念來做，呈現出因為有社會、家人的支持，是這些力量的交織圍繞，才讓我能到現在平平安安維持生活品質，這樣的活動真的很療癒我。」



另一位病友分享她覺得自己的作品形狀和意念像是珊瑚，「珊瑚有生長的條件，需要合適的水溫和光線，就像異膚病友有很多生活的限制條件，不能太熱、也不太能曬太陽…像我的手上比較多傷口，就戴上手套做黏土，儘管面對這些問題，在調整一些方式之後，還是可以實現我們想要做的事，成為我們想要做的人。」

在3小時的活動時間當中，參與者的手腦並用動不停，老師的帶領激發大家滿滿的創作欲，也覺察自己內心勇敢美好的正能量，最後除了帶著精采的作品和協會準備的乳液禮品回家，金傳珩老師也感性結語，「異膚病友雖然要面對很多挑戰，但請大家提醒自己，我們身上都擁有很多很棒的特質，周邊也有很多支持力量，一定可以追求實現想要的人生。」



# 參與藝術治療初體驗 找到愛自己的內在力量

分享者 / Lulu Lin

**大**為本身很喜歡藝術，也有在學習繪畫與陶藝，這次得知異膚病友協會舉辦藝術治療活動創作，馬上報名參加，藝術治療老師的引言一開場就很激勵我，「與其因著疾病在過去與未來中搖擺，應當聚焦當下，因為只有用正念活在當下才能除去壓力記憶，產生內在力量，找到自我。」

金老師引領的藝術治療跟我目前在學習陶藝的心態有些相通，就是透過自在的創作，放鬆聚焦當下，以開心的情緒獲得樂趣。認知到自己才是獨一無二的，但也尊重與自己不同意見的聲音，享受過程、活在此時此刻更是重要的體驗。


今天透過第一階段的摺紙花，思索什麼顏色代表自己，或是自己喜歡的顏色來製作花瓣，以毛根製作花莖的感受也是個新體驗，毛根觸感舒服又柔軟，視覺上看到彩紙兩面，一面光滑，一面粗糙，在拉扯毛根和撥開四張彩紙的過程找到平衡和內

心的平靜，老師強調不要追求完美，慢慢感受到自我察覺身體的回饋，扭轉毛根的感受，呈現自我照顧和自我安撫的感覺。我本來有點後悔自己選了明黃色和鮮紅色的棉紙，但後來做起來覺得這個顏色折起來很像我的個性，衝動而熱情，我也很享受要把棉紙舒展成花瓣時窸窣聲





音，以及拉扯脆弱的棉紙時，掌握手上力道的平衡，整個過程在聚焦每一個動作的心念下，覺得得到很有效果的身心療癒。

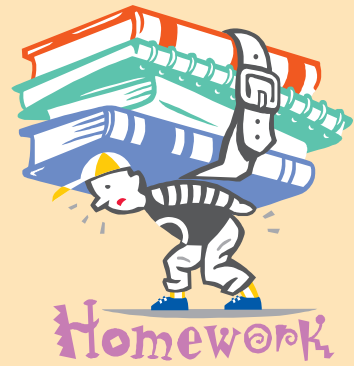
第二階段的捏輕黏土創作，顯現環境如何滋養這朵花，我用純白色黏土做了像甜甜圈一樣的花器，有兩個瓶口，但花只插在其中一個瓶口，象徵呈現出不平衡的人生，而且花瓶表面雖然粗糙不平均，手感並不完美，但重點是我真的覺得很好看，就像人生很多事情，我自己懂得欣賞自己就夠了！這場藝術治療讓我受益良多，提醒我們，人雖不完美但只要愛自己，滿足當下現狀即是生命中最重要的事情。 



# 搔癢難耐談讀書考試專注力 異膚學子要學的不只是 讀書考試，更要學會 身心平衡愛自己

文 | 何軒憶

在求學階段總免不了面臨讀書考試和升學的壓力，異位性皮膚炎病友在求學階段要面對的考驗往往更為艱鉅；皮膚搔癢難耐等狀況會影響學習專注力，考試的壓力更讓很多異膚病友病情加劇。病友協會今年暑假趁著開學前夕，請了三位學霸級病友；王彥翔、楊艾庭和王宜琴，在下午茶分享會跟異膚學子和照護者，分享他們如何在病痛以及學業上，努力克服難題的心路歷程。



這場於盛夏8月底於市長官邸舉行的下午茶會，有30位病友與照護者參與，對於異膚兒求學階段面對的艱辛難處，大家都心有戚戚焉，也因此催生出秘書長舉行這場學霸分享會。

常參與協會活動的王彥翔，是台北醫學院醫學系大五並先修碩一的學生，之前就有中學生病友會私下向他請教讀書的方法，這次彥翔也打頭陣分享他成長學習歷程的心情體悟。他從小就是重度異膚兒，



一路學習摸索自己該如何與異膚共存。彥翔透露自己是對功課有自我期許的人，國高中時因為需要靜下心來念書，就主要以類固醇藥物、甚至會厚擦類固醇藥膏來降低癢感病況，到大學後就轉換到照光和免疫抑制劑，來維持一個他覺得可以接受的皮膚狀況。

他沒有讓異膚影響學業成績，也勇於從事自己喜歡的活動，「我喜歡運動，也照常上體育課，雖然運動後常常會癢，但我有心理準備就帶著藥膏去，體育課也會多準備一套衣服去替換。小時候曾經對皮膚自卑，不敢穿短褲、短袖，但後來就覺得人生是我自己的，我沒有傷害到別人，為什麼不能做自己想做的事？」。彥翔表示他與異膚共存的方式，是更努力去了解自己需要什麼，並努力去達成一個生活的平衡。

他也以自身經驗給照護者建議，「像是我有時候讀完書或是洗完澡會很癢，爸媽叫我，我會沒法理他們，這是我需要緩衝下來的時間，等我緩和下來就會去跟爸媽聊天，異膚兒的父母要多給孩子一些空間。」

就讀師大美術系博士班的王宜琴，現在忙於寫論文，也特別從台南北上參與分



享。宜琴是在考大學的階段，或許是面對升學壓力，從原本輕度異膚轉為重度，最近因為面臨博士論文和期刊投稿的壓力，也讓病況有些起伏。宜琴表示因為花很多時間休息和治療，難免耽誤學業進度，但她面對異膚也像好學生面對課業，會仔細做好進度規劃，她透露自己的方法是每天做好「能量管理」，「我用番茄鐘工作法，每半小時記錄下自己的狀況，找出自己每天能量最好的時間，用那段時間做最主要的學習和工作。也會記錄下自己的飲食和睡眠狀況，如果因為癢而睡不著，補充鈣和鎂對我也有幫助。」

宜琴也表示雖然沒有辦法跟別人一樣跑跳碰，但她也會持續每天運動，不管是肌力訓練或有氧運動，都是她的紓壓方式。除了身體要鍛鍊，宜琴更強調要維持正面的心情能量，「過敏生病不舒服，常會很埋怨，但也許這輩子來體驗這件事是我們的天命。更去珍惜健康良好的狀況，改變對異膚的心態，維持心態正向是很重要的。」

第三位分享者是就讀台大公衛所碩士二年級的楊艾庭，她大學畢業後先從事新聞工作，這兩年再重返校園念研究所，她回顧中學階段的求學歷程，也是令人心疼，「國高中時異膚最嚴重，但那時爸媽也不知道如何帶我正確治療，所以大部分時間我都是忍著，咬牙撐過去，半夜太癢睡不著，就起來念書…，那時讀書真的力不從心，常常需要請假，回想起來很辛苦。現



在有新藥了，大家可以更好好愛自己，不用這麼難受。」

艾庭表示她是一步步去探索自己，學習趨吉避凶，「我現在比較知道自己會在什麼狀況下不舒服，就盡量避免。」而且她也更有勇氣，學生時期被同學嫌棄異膚狀況會讓她難過，後來在新聞工作的職場上遇到有攝影師說她手部異膚上鏡頭不好看，面對歧視，她勇敢發聲「這是異位性皮膚炎，不會傳染。我希望大家能好好認識這個疾病。」勇敢為異膚發聲，也是艾庭保護自己的方式。

艾庭並分享自己的珍貴領悟，「當琴弦太鬆或太緊，都沒法彈出最美的旋律。心態也是一樣要保持不鬆不緊，覺察自己的狀況，才能維持一個平衡。」

三位異膚夥伴分享自己學習的經歷和與異膚共存的心情，也令現場參與的病友和照護者深有所感並獲益良多。大家都都分享出各自面對的不同課題與狀況，也許問題和病情沒法立即治癒解決，讀書考試的壓力也並非一夕可以降低，但這場午茶聚會讓很多艱難與辛酸的心情得以被聆聽與理解，讓大家面對新的學期或是人生學習的各種階段，都得到一份溫暖的支持與陪伴！





# 第三屆異位性皮膚炎病友協會 | 理監事當選名單 |

## 理事長當選人

詹智傑

## 名譽理事長

朱家瑜

## 理事當選人

詹智傑、朱家瑜、何軒憶、賴柏如、黃毓惠、  
俞佑、丁淑觀、楊艾庭、王彥翔

## 常務理事

詹智傑、朱家瑜、何軒憶

## 監事當選人

卓雍哲、陳家玉、高鎮琪

## 常務監事

卓雍哲





## 感謝贊助

- 台灣禮來股份有限公司 • 台灣萊雅公司 •
- 香港商高德美有限公司 • 美信研衣生技股份有限公司 •
- 統一藥品股份有限公司 • 暉致醫藥股份有限公司 •
- 輝瑞大藥廠股份有限公司 • 賽諾菲股份有限公司 •
- 瑞士商艾伯維藥品有限公司台灣分公司 •
- 聯合利華股份有限公司 • NAOS 法國諾奧思 • 艾沛膚 •
- 芙雅國際有限公司 • 達爾膚生醫科技股份有限公司 •
- 護立康健康照護生活用品 • 臺灣樂金生活健康股份有限公司 •
- 黃書捷 • 曾秋華 • 楊美玉 • 後五碼67931 •
- 賴沛萱 • 龍佩汝 • 李志宏 • 許永皇 • 吳天章 •
- 陳迺云、田培瑩、田沐橙 •
- 陳駱家族 • 後五碼96089 •
- 盧俊瑋 • 林顏希 • 許恆源 •

Thank you !



# 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。





# Breakthroughs that change patients' lives

170年來，  
輝瑞研發的新藥已經挽救數百萬人的性命。  
我們協助人們在生命中的各個階段預防或對抗疾病，  
享受更好的生活品質。

在人道關懷及醫療經濟上，  
持續擴大影響力並做出貢獻。

