

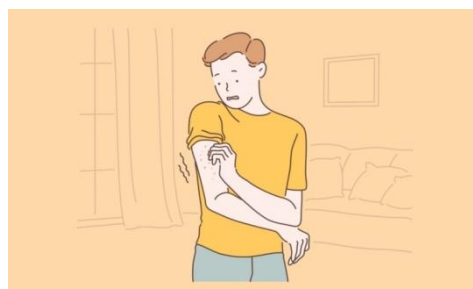
濕疹 (Eczema)

濕疹又名過敏性皮膚炎，它是一種慢性反復性，非感染性，並且會引發皮膚紅腫發炎的皮膚炎。濕疹是世界上其中一種最常見的皮膚疾病，它會影響不同年齡層的人，而患者則以兒童佔大比數，他們通常在五歲前就出現濕疹問題。根據香港過敏協會的資料，每五個香港人就有一個患上濕疹；而在今年全港兒童敏感病研究調查中，訪問者訪問了 1165 名小學學生，發現濕疹的發病率為 41.6%，比起 2004 年的同一個調查數據高了 10%。



成因：先天？後天？

- 1) 免疫系統失調：假如工作或學業壓力過大和有不健康的飲食習慣，一來會導致內分泌和代謝因荷爾蒙失調而紊亂，並且會令免疫系統功能失調，免疫力下降，從而就會引發皮膚發炎而出現濕疹問題。
- 2) 先天性基因遺傳：由於濕疹亦是一種遺傳性疾病，如果家族有過濕疹的病史，那麼其後代有更大機率也是過敏體質。
- 3) 接觸過敏源或刺激物：一些傳統的過敏因子，例如：動物毛髮，塵蟎和花粉和某種食物如牛奶和魚類都可以是引起濕疹的過敏原。此外，若接觸一些日常生活中含有刺激性物質的化學藥劑如清潔劑和肥皂，也可以引發濕疹問題。
- 4) 天氣狀況：如果天氣突然間變化得太大，例如空氣濕度增高，天氣忽冷忽熱，也可以引發濕疹。
- 5) 先天性皮膚結構問題：有些人的皮膚天生比其他人乾燥，他們的皮膚表層細胞會比別人更容易脫落，導致皮膚失去抵抗細菌的能力，令皮膚更容易受細菌感染，因此有更多外界的過敏原或者刺激物會滲入皮膚，刺激當中的免疫細胞，最後便引發濕疹。
- 6) 血液循環障礙：有些患上局部性靜脈曲張的人會容易引發同樣區域的濕疹，例如鬱滯性皮膚炎。



症狀

濕疹有三種不同性質—急性，亞急性和慢性，這些性質則會影響患者會出現的症狀和發病的時長。

- 1) 急性濕疹：發病時間很迅速，患者會依序出現紅斑、丘疹、膿液、糜爛和結痂的症狀，由於這些症狀會令患者有痕癢的感覺，所以通常他們都會因為劇烈搔癢而搔抓破皮，令病況變得更加嚴重，例如水泡變得越來越多和密集。
- 2) 亞急性濕疹：這是在急性濕疹症狀減輕後出現的濕疹，患者皮膚形態會以丘疹、鱗屑、結痂為主，如果這個時候患者抓破了皮膚，皮膚會再次糜爛而流出組織液。
- 3) 慢性濕疹：慢性濕疹是因為急性濕疹和亞急性濕疹不斷重複發作所致，患處的皮膚會增厚和變得乾燥，而且膚色會因為外觀色素暗沈而變成暗紅色。

另外，濕疹亦可細分為 8 種類型，它們都會為患者帶來不同影響。

- 1) 手部濕疹：患者的手掌上會長水泡，比較常見的是當水泡破裂後很容易流膿的「汗皰疹」和因接觸過敏源或刺激物而引起的「富貴手」，會引致手掌龜裂脫皮、紅腫疼痛。
- 2) 錢幣狀濕疹：因為接觸特定過敏原如金屬，或者因蚊蟲叮咬而搔抓引起的濕疹，患者長出的紅斑是呈硬幣狀的圓形，並且可能會起疹子和水泡，破裂後甚至會流膿。
- 3) 異位性皮膚炎：患者多為兒童，他們的關節處如膝窩和腕部，以及胸口會出現乾癢、紅腫症狀，要是不停搔抓就會出現慢性濕疹性病狀，如破皮，患處就會流出組織液和結痂。
- 4) 神經性皮膚炎：因為患者本身的過敏性體質或者心理壓力，導致免疫系統失調而引發。患者會因為痕癢而不斷反覆搔抓，導致患處出現像魚鱗一樣的腫塊，而患處的膚色亦會被膚色深或者呈紅色。
- 5) 鬱滯性皮膚炎：因為腿部的靜脈血栓以及外傷導致靜脈功能不全而引起，患者多為本身患有靜脈曲張的病人，他們的小腿下方會出現紅腫，慢慢亦會出現色素沉著性斑塊。若病況嚴重起來，甚至會導致鬱滯性潰瘍或靜脈潰瘍。
- 6) 汗皰疹：一開始是急性濕疹，患處如手指和腳趾內側會出現散佈型的小水泡，令患者因為痕癢而不斷搔著，最後導致患處被抓破和流出組織液，從而增加患處被細菌感染的風險。若病況已持續了一段時間還未有改善，就會轉為慢性濕疹，水泡會慢慢變得不明顯，不過就會出現乾燥、發紅、脫皮和疼痛的症狀。
- 7) 脂漏性皮膚炎：患部多為頭皮、鼻側、眉毛、胸部和頸部。患者的患處會出現明顯發紅和脫屑現象，因為他們可能受皮屑芽孢菌 (*Malassezia*) 感染。
- 8) 接觸性皮膚炎：因為皮膚接觸到過敏原或刺激物而引起，會出現皮膚炎典型症狀如紅腫和發癢，如果持續搔抓或者接觸到過敏原和刺激物，患處會形成水泡和脫皮。

後遺症：在生理層面上，有科學研究指出濕疹患者患上鼻敏感、哮喘和食物敏感的機會率都會都較一般人高。而在心理層面上，由於患處會有紅腫現象，影響外觀，患者會害怕被取笑，導致他們失去自信；而且，患處在晚上是會變得更加痕癢，這樣會導致患者睡眠質素變差，引致他們在學習或者工作時是不能集中，令患者情緒變得更煩躁和不耐煩。

怎麼醫治？

患者通常會先接受外用藥物治療去緩解發炎症狀，例如：

- 在患處塗上滋潤劑：可以令皮膚保持充足水分，避免患處乾燥而令患者覺得痕癢而搔抓傷口，令患處康復得更快。
- 服用外服或內服膽固醇：這是治療濕疹最有效的藥物之一，可是它會給患者帶來不同副作用，例如皮膚萎縮，影響荷爾蒙分泌等。
- 服用非膽固醇藥劑：常見藥劑有抗生素，局部塗抹免疫調節劑藥膏，這些藥物跟膽固醇一樣可以治療濕疹，但並不會在患者身上產生副作用。
- 在患處塗抹組織胺：只能短暫控制病情，並無法根治濕疹，不過可以令患部止癢，讓患者不用因為患部痕癢而搔抓造成二次傷害。
- 接受脫敏治療：若果患者的濕疹是因為環境致敏原如塵蟎，當患者的濕疹已受到控制時，便可進行脫敏治療

然後，患者也需要一直以不同方法保健皮膚才能擺脫濕疹，譬如：

- 控制飲食：避免食用刺激性食物如辛辣食品和咖啡因；也要多進食蔬果去穩定免疫系統。
- 擦去汗水：如果天氣較炎熱，皮膚會更容易出汗，而汗水會導致濕疹惡化，所以患者要隨身攜帶紙巾，保持環保不會因汗水而受到刺激。
- 以乳液保養患處：在皮膚塗抹乳液能減少皮膚角質細胞失水，從而令肌膚增厚、乾燥、起屑的情況。
- 避開過敏原：為了改善膚況和降低罹患濕疹的可能性，醫生都會建議患者盡量避免皮膚接觸到過敏源或刺激物質，譬如化妝品和香水。
- 維持健康的生活作息：保持充足的睡眠習慣令免疫力提升。

如何預防？

濕疹主要是因為皮膚乾燥，免疫系統失調和接觸過敏原或刺激物而起，所以預防濕疹也可以從這些源頭出發，例如在保護皮膚方面上，可以培養塗抹油質類的護膚霜的習慣為皮膚補水、而沐浴水溫不要調整到太熱和沐浴時間不要太長、穿著合適衣物避免皮膚過度出汗的情況；在避免接觸過敏原的層面上，可以使用不含刺激物或常見過敏原的天然沐浴乳和清潔劑等去避免皮膚一直受刺激。除此之外，大家也可以養成健康的飲食習慣，多吃蔬果和少吃高油高糖的食物，保持家居環境衛生以及確保有充足睡眠去增強免疫能力！

COMIC CORNER

the Petri Dish

BY JOHN SUTTON



RELAXING ZONE

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 4 | | | 1 | | |
| 7 | | | 1 | 5 | | | 6 |
| | 6 | | 9 | 4 | | 2 | |
| 3 | 4 | | | 2 | | 8 | 5 |
| | | | 3 | 7 | | | |
| 6 | 5 | | | 9 | | 7 | 3 |
| | 1 | | 2 | 9 | | 3 | |
| 4 | | | 5 | 3 | | | 9 |
| | | 3 | | | 7 | | |

Science Society 2022-2023
 Chairperson: Pun Sze Ting 5B
 Vice-chairperson: Fung Pui Ka 5C Yeung Tsz Ching 5C Yip Tsz Ki 5D
 Members: Sin Ho Yin Keanu 5B Yu Tsun Sum 5B Chow Baylon Philip 5C To Chun Wai 5C Lee Yiu Sing 4D Yu Cheuk Ying 2A Yiu Man Cheuk 2C