

## 脂漏性皮膚炎

### 一、脂漏性皮膚炎的特徵：

脂漏性皮膚炎是一種慢性的皮膚發炎性疾病，會造成搔癢及脫屑的紅斑，嚴重時會呈現黃褐色厚痂。好發在皮脂腺旺盛的區域，例如頭皮(以頭皮紅、癢，伴隨著頭皮屑表現)、臉部(眉毛、眼皮、耳朵、鼻翼兩側、人中及嘴唇周圍)、胸部及背部。任何年齡層都有可能發生，尤以三個月以內的嬰兒以及三十歲到六十歲之間的成年人最為常見。

### 二、脂漏性皮膚炎的成因：

常見的成因包括壓力、生活作息、整體健康狀態、皮膚芽孢菌及遺傳因素都有關。

### 三、脂漏性皮膚炎的診斷：

醫師根據臨床症狀，就可診斷並治療。只有在少數的狀況下，才需要接受皮膚切片與其他疾病做鑑別診斷。

### 四、嬰兒脂漏性皮膚炎：

嬰兒時期的脂漏性皮膚炎，常在頭皮、眉毛、耳後和前胸會有脫屑或厚厚的黃色結痂，多在 6-12 個月時會自行痊癒。可使溫和的嬰兒洗髮精及沐浴乳清潔患部，切勿過度清潔及搓揉。嚴重時醫師會開立外用藥膏治療。

### 五、脂漏性皮膚炎的治療：

醫師會開立外用抗黴菌藥物或外用類固醇藥物，以減輕脂漏性皮膚炎的症狀。

### 六、如何清潔頭皮：

成人可一週使用 2-3 次使用含藥洗髮精，洗頭方式為以指腹輕輕清洗約 3-5 分鐘後再沖洗，通常需要連續使用 4 週以上才能達穩定控制。針對脂漏性皮膚炎的含藥洗髮精包括含 Selenium sulfide(二硫化硒)、Ketoconazole、Sertaconazole、Pine Tar(松焦油)、Zinc pyrithione(吡硫鎳鋅，或稱活膚鋅)、Piroctone olamine、或 Salicylic acid(水楊酸)成分的洗髮產品。長期臥床、失智、中風的病患需注意皮膚的清潔，避免臉部及頭皮的皮脂堆積。

### 七、脂漏性皮膚炎的日常注意事項：

因容易反覆發作，以下注意事項可有效減少發作機率：

- 1.食物：避免酒精及辛辣食物等刺激性食物
- 2.避免過度清潔：使用溫和的洗劑及溫水清潔，可避免過度刺激患處皮膚。
- 3.避免使用含有酒精的外用產品：  
因酒精易造成皮膚刺激與更加乾燥，反而會刺激皮脂分泌增加。
- 4.避免接觸刺激性物質：忌抽菸，避免過度曝曬陽光，適當的保濕及防曬。
- 5.調適身心壓力：避免熬夜及過度勞累，保持身心愉快。