

手部濕疹

手部濕疹常見於家庭主婦、醫護人員、清潔工作、美髮業者、餐飲業者等行業患者。長期的刺激造成手部皮膚敏感、反覆龜裂脫皮，尤其在乾燥的冬天更容易惡化。而患者常因為嚴重且持久的手部搔癢、疼痛不適等症狀，進而導致日常生活的不便或影響工作。

手部濕疹的病因有許多種，內在因素包括：因天生皮膚的皮脂膜或保護屏障脆弱的異位性體質、乾癬、多汗症、壓力大、抽菸以及不自覺地撕皮或摳抓等容易使皮膚受傷的習慣。外在因素包括：溫度及濕度變化、黴菌感染，或是接觸刺激性物質或過敏原等，也有可能找不到任何原因。通常手部濕疹由多種因素綜合所導致。長期反覆的手部濕疹可能會因處理不當而增加診斷及治療上的困難。

常見的數種手部濕疹為：

1. 富貴手：或稱進行性指掌角化症。一般見於家庭主婦，因此又稱主婦濕疹。原因為較敏感膚質，經外來的物質反覆的刺激，而導致手部乾燥、脫皮、龜裂、指紋消失，尤其在乾燥的冬天更容易惡化。
2. 刺激性接觸性皮膚炎：主因反覆循環的潮濕與乾燥刺激所引起，最常見的刺激物質包含清水與清潔劑。常見於家庭主婦、餐飲業者、維修師傅等，因過度泡水、過度洗手以及接觸具刺激性的清潔劑等因素造成。
3. 過敏性接觸性皮膚炎：常見於美髮師、醫護人員、水泥工等行業，或與個人體質有關。為接觸各種過敏原，例如染髮劑、塑膠、橡膠、水泥或有機溶劑所引發。另外，含鎳的金屬裝飾品、化妝品、部分外用藥水、藥膏等的成份也有可能引起過敏性接觸性皮膚炎。
4. 異位性手部濕疹：好發於有異位性體質的患者，主因皮膚屏障脆弱導致，所以此類型手部濕疹發生族群年齡較小。情緒及壓力也有可能使異位性手部濕疹的惡化。
5. 汗皰疹：臨床症狀為手掌或手指的二側邊有劇癢且群集狀的小水皰。與情緒反應，或是鎳過敏都可能有關聯。
6. 錢幣狀濕疹：好發於手背，有面積如錢幣大小的紅疹或群集的小水皰，常伴劇癢，搔抓後常有滲液、潮紅、脫皮或結痂的狀況。

需與手部濕疹鑑別診斷之疾病：

1. 乾癬：常合併有身體其他部位的乾癬病灶，以及乾癬相關的指甲變化。
2. 黴菌感染：病灶上有脫皮、水皰，或手縫中有泛白糜爛，搔癢或疼痛感。可以藉由皮屑檢查在顯微鏡下找到菌絲或黴菌培養確認菌種診斷。
3. 疥瘡：由疥蟎蟲引起的皮膚病，好發於身體皺摺及柔軟處。常於指縫間以脫屑及夜間劇癢紅疹為表現。可以藉由皮屑檢查在顯微鏡下找到蟲體或蟲卵確立診斷。

手部濕疹的治療：

手部濕疹治療三大重點「不能乾、不能濕、不能刺激」。

輕微的手部濕疹，通常使用外用的類固醇藥膏即可有效控制，但嚴重時必須依嚴重程度不同再額外使用 1-4 周的口服藥或配合照光治療。

當手部濕疹症狀緩解後，仍須避免接觸刺激性的物質，繼續使用棉質手套及護手霜，才能避免手部濕疹短時間內再復發。

研究顯示戒菸及避免二手菸也有助於手部濕疹的改善。

護手霜的使用：

平時每日洗手擦乾後或覺得手部乾燥時，就需使用護手霜。使用護手霜是從藥物治療期間到後續長期保養都需要維持的長期習慣。對於手腳掌這種厚皮、龜裂的位置，要用油性保濕的護手霜（cream）或護手膏（balm）甚至加上凡士林才有保濕及修護效果。

正確使用手套：

建議將家事集中處理及落實戴手套，減少接觸水的時間及頻次。洗手後及戴手套前都需要使用護手霜。

特別是要處理刺激性的物質時，需要使用兩層手套。內層使用純棉材質能吸汗手套，外層則是防水的手套。若超過半小時，或手套進水，則須更換另一副手套。若只能戴單層手套，應避免使用乳膠（Latex）等引發過敏反應的材質。建議選用無粉的聚乙烯（Polyethylene）、聚氯乙烯（Polyvinyl Chloride）或丁腈（Nitrile gloves）手套較不容易過敏。

使用手套過久亦是惡化手部濕疹手套的成因之一。流汗悶住皮膚卻未即時更換將更容易刺激皮膚引起發炎，因此要依狀況勤更換手套。

日常習慣改變：

由於手部濕疹的發生絕大部份與個人清潔習慣相關。需配合正確的保養與生活習慣才能解決反覆發作的困擾。

為了要避免過度的洗手及過度的使用清潔劑，應選較溫和的清潔產品如嬰兒肥皂、中性肥皂等。避免徒手接觸下列物質：清潔用品（洗碗精、清潔劑、洗髮精、漂白水）、職業接觸（化學有機溶劑、化妝品、粉筆、顏料、亮光漆、指甲油）、容易過敏的食材（肉品、大蒜、洋蔥、馬鈴薯、芋頭、柑橘類）等。

放鬆心情，適度休息，舒解壓力和情緒，避免搔抓或摳皮屑都有助手部濕疹的治療與控制。

製作單位：成醫皮膚部

製作日期：2003.09.18

修訂日期：2022.02.22