

認識乾癬



疾病管理中心製作

諮詢專線：(04)7113456#8056

讚美專線：0809-055215

住址：彰化市中山路一段366號

服務專線：04-7113456



彰化基督教醫療財團法人
漢銘基督教醫院

CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
HANMING CHRISTIAN HOSPITAL

制定日期：2023年12月

修訂日期：2026年07月(二版)

51735-單張-中文-018-02

一、什麼是乾癬？

乾癬俗稱「牛皮癬」，也稱「銀屑病」。是由於全身性免疫系統失調而導致皮膚發炎和皮膚細胞的生長過度增加，成為厚厚的皮屑。男性普遍多於女性，任何年齡都可能出現乾癬，大多數的患者在20-30歲發病。

乾癬是種慢性皮膚疾病，其病程時好時壞，但只要和醫師配合，幾乎可使病灶完全消失，有些人到最後可完全停藥，但需經過一段時間的規律治療。乾癬並不是因不潔或傳染而形成，也不會傳染給別人。

二、為什麼會得到乾癬？

乾癬真正的發病原因，至今成因不明，但可以確定的是與免疫系統失調，導致皮膚發炎有關。乾癬的產生，除遺傳外，還有其他誘發或是惡化因素。所以也可以說是先具有特定遺傳體質，再受到內在或外在因素的刺激而產生。

1. **遺傳**：國外研究當中，有1/3 的乾癬病人他們的親人也有乾癬，代表乾癬有家族遺傳傾向。

2. **外傷**：有外傷的地方，容易形成新的乾癬病灶。

3. **感染**：感染可誘發乾癬的發生，或使既有乾癬病灶惡化。

4. **壓力**：臨床上約有30-40%的病人，自覺壓力會使病情惡化，因此放鬆情緒、避免過度勞累對病情會有幫助。

5. **酒類**：喝酒可能會惡化病情。

6. **藥物**：有些藥物易造成乾癬發病或惡化，如抗瘡藥（奎寧、必賴克婁）、鋰鹽等。



7. **內分泌**：青春期及更年期女性發生率較高，而女性懷孕時常會改善，因此可知賀爾蒙對乾癬有一定影響。

三、乾癬的臨床症狀

乾癬的皮膚病灶形態相當多樣化，而所有皮膚部位都有可能產生乾癬。

1. 皮膚：

部位：常見於四肢伸側(尤其肘、膝關節附近)、頭皮、前胸、背部、臀部等部位；臉部則較少。有一些患者的表現並不典型，而被當成濕疹或皮膚過敏治療。

病灶外觀：界限清楚而明顯，紅色脫屑之皮疹或斑塊，表面常覆蓋銀白色皮屑。

癢感：病灶可能劇癢。

2. 指甲：呈凹陷、黃斑、粗糙、肥厚、鬆動、脆裂或脫落，常被誤認為黴菌感染或香港腳。

3. 關節：少數患者可能合併關節病變，最常見為非對稱性的局部性關節炎。

大多數乾癬患者的皮膚先有病變，幾年後才出現關節炎。但也有人是先關節炎發生，後來才出現乾癬。



四、乾癬診斷

大多數可靠肉眼下之皮膚病灶外觀來診斷，但有時仍需靠皮膚切片才能確定。至於抽血，對乾癬的直接診斷並無幫助。但為了治療的需要，及了解有那些並存之疾病，在治療過程中可能需定期抽血。

五、乾癬治療

乾癬的治療方式很多，但都需要一段長時間的治療。主要區分為局部治療(如外用藥膏或局部照光)，以及口服藥物和生物製劑。

- 1. 外用藥膏：**通常是優先的治療方式，適合病灶範圍小且病情穩定的患者。
- 2. 局部照光：**每周2-4次紫外線療法。適用於全身性 or 大面積的乾癬患者。
- 3. 口服藥物：**利用調整免疫系統與細胞代謝速率來改善乾癬。常用藥物有：MTX、環孢寧、口服維生素A酸。
- 4. 生物製劑：**為一種標靶治療，能夠直接抑制特定發炎物質以控制病情，對於傳統療法反應不佳患者，可提供很好的治療效果。

六、日常生活注意事項

乾癬雖和先天體質有關，但後天的因素也很重要，日常生活中做到以下幾點可以避免乾癬惡化：

- 1. 避免感染：**如感冒、扁桃腺炎、泌尿道感染等。
- 2. 避免外傷：**不要用力搔抓皮膚或摳除皮屑，以免進一步產生新的病灶。癢時輕拍皮膚、冰敷或服用抗組織胺藥物，並將指甲剪短。雖然適度曝曬陽光對乾癬有幫助，但若過度曝曬到曬傷，可能反而使乾癬惡化。
- 3. 避免藥物濫用：**部分口服藥可能引起乾癬惡化，如抗瘡藥（奎寧、必賴克婁）、鋰鹽等。而突然停用口服或注射類固醇、或突然停用強效外用類固醇，也可能使乾癬惡化。
- 4. 保持情緒平穩，睡眠充足，避免過勞。**
- 5. 避免服用市售具有增強免疫的食品，**如中草藥、靈芝、人參、樟芝液，不輕信秘方。



6.避免抽煙、喝酒。

7.為避免洗澡後過於乾燥，可以選用沐浴乳或較溫和的肥皂。洗澡時勿刻意除去皮屑以免傷及脆弱的皮膚。此外避免洗澡過熱、過久。洗後仔細擦乾，尤其避免於耳縫、腋下、肚臍、乳下、鼠蹊部留下水氣而滋生細菌或產生糜爛情形。洗後再塗抹油質乳液，可減少皮膚乾癢脫皮情形。

8.頭部的乾癬，除清潔外，最重要的還是要擦藥治療。塗抹時應將頭髮小心撥開，將藥劑直接塗抹在頭皮上，而非頭髮上。不能硬摳病灶，也不宜用梳子用力梳頭，因為如此只會破壞頭皮，甚至誘發新的乾癬形成。

9.乾癬患者除了罹患心血管疾病的風險高於常人，國外研究也已經證實，乾癬的惡化與肥胖有關連。因此，會先要求患者控制體重，以減少肥胖對乾癬的不良影響。

自我評量(是非題)

- () 1.乾癬並不是因不潔或傳染而形成，也不會傳染給別人。
- () 2.乾癬的惡化與壓力沒有關連。
- () 3.乾癬常見於四肢伸側，尤其肘、膝關節附近。

參考資料：

彰基醫院(2024)·認識乾癬(第三版)·衛教單張

題號	1	2	3
解答	○	X	○