



認識脂漏性皮膚炎

一、脂漏性皮膚炎

只要天氣變冷，鼻翼兩側就出現紅腫脫皮現象，擦什麼保養品都不舒服。感覺臉上老是洗不乾淨，皮膚又油又粗、動不動就出現紅疹、脫屑，造成外觀上的困擾。每次在季節交替、壓力、勞累時，皮膚都會惡化，也容易有頭皮屑或搔癢的症狀。

二、脂漏性皮膚炎長什麼樣與好發位置

脂漏性皮膚炎是指在脂漏性區域反覆發作、原因不明的濕疹性皮膚炎。這是一種常見而慢性的皮膚疾病，好發於一歲以下的嬰幼兒，18~40 歲的成年人及老年人。常見的脂漏性區域包括皮脂腺分佈稠密的部位如頭皮、眉毛、鼻側、嘴邊、耳朵及耳後，發作時頭皮屑呈現大塊落屑，皮疹的特徵是皮膚發紅脫屑及出現黃色調鱗屑，有時出現黃褐色較厚的結痂及濕潤的傾向，並不一定會合併癢感。

三、造成脂漏性皮膚炎發作或惡化的原因

- (一)身體不適或有重大疾病時，如感冒、住院、開刀…等。
- (二)不正常的生活習慣如常熬夜、便秘…等。
- (三)不穩定的情緒如工作壓力、焦慮、興奮…等。
- (四)過於油膩或刺激性的飲食。
- (五)皮屑芽苞菌的感染。

四、脂漏性皮膚炎該如何治療

- (一)脂漏性皮膚炎因為原因不明，往往只能症狀治療。每個患者的體質差異很大，但多數呈現慢性化或一再復發。患者首先該有的觀念是脂漏性皮膚炎是不易斷根的，只要透過有效的預防方法，將發作的次數及嚴重程度降到最低，再輔以適當的治療，就可以和它和平共存了。
- (二)脂漏性皮膚炎會反覆發作，相當難斷根。因此在治療上分為急性期與靜止期

中心診所醫療財團法人中心綜合醫院



106 台北市大安區忠孝東路 4 段 77 號

(02)2751-0221 <http://www.clinic.org.tw>

兩階段。急性期給予抗炎治療，靜止期則給予抗芽孢菌藥膏；或通導皮膚代謝以防止再發。

(三)脂漏性皮膚炎的症狀並不會一直都很嚴重，它是一種反應生理與心理的皮膚病，所以整體性的治療是藥物與正確保養並重。

五、脂漏性皮膚炎要如何保養？

(一)規律的日常生活習慣，充份的休息與睡眠。

(二)減少自己的工作壓力及焦慮不安等不穩定的情緒。

(三)均衡飲食，選擇較清淡避免煙酒及太油膩、刺激性食品。

(四)頭皮病情輕微時可用一般洗髮精或抗屑洗髮精洗頭，以指腹按摩頭皮，避免抓傷頭皮造成感染；頭皮病情嚴重時須使用藥用洗髮精洗頭，應選擇含有焦油、zinc pyrithione、selenium sulfide、硫或水楊酸等成份的洗髮精；另外含有ketoconazole 的藥用洗髮精，能有效降低頭髮中皮屑芽孢菌的數量，搭配上上述成份的洗髮精，通常有不錯的效果。

(五)保持正確清潔習慣，不要過度清潔，破壞皮膚天然屏障。維持皮膚的自然乳代謝，自然能夠減少脂漏性皮膚炎的發作頻率。

六、參考資料：

Sewon Kang (2019). Fitzpatrick皮膚病學，2卷套裝（第9版）。麥格勞-希爾教育出版社。