



United Now Act
疫起團結ING
話癬行動不NG

網址: www.psoat.org.tw 郵政信箱: 22099 板橋後埔郵局第127號 電話: (02)29520820 傳真: (02)2957-1206 E-mail: psotaiwan@gmail.com

2021世界乾癬日全球同步舉辦！

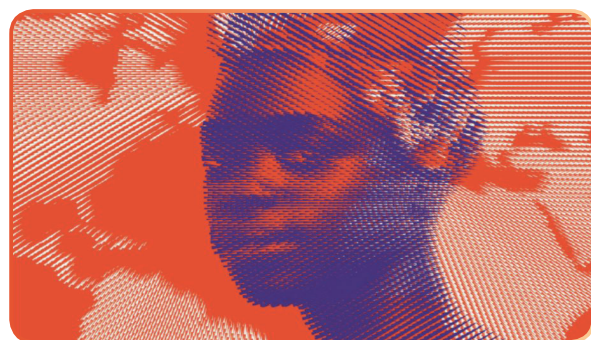
“Covid-19”疫情時代：越是艱難，越要照顧好自己

台灣乾癬協會編輯部

新冠肺炎大流行至今已快滿2年，全球疫情仍未停歇，台灣自今年2021年5月起疫情嚴峻，乾癬病友再次面臨因擔心感染而減少就醫，以及選擇施打新冠肺炎疫苗的焦慮與抉擇，協會於今年九月初展開『乾癬病友新冠病毒疫情期間就醫影響調查』，藉此了解疫情對乾癬病友的就醫行為影響的程度，調查中發現有三成的病友因此波疫情暫停或延後回診，而這三成的病友中也有將近二成的病友反應待病情復發後再回診治療，另有三成的病友希注射 covid-19疫苗後再恢復回診，綜合以上的觀察，乾癬病友在這疫情時代，要照顧好自己的健康，確實存在一些挑戰及需要更多的支持。

因著新冠肺炎的全球衝擊，疫情同時也會影響著乾癬病友的身、心、靈健康，為減低病友因疫情參加實體活動的疑慮，以致無法接收到最新醫療進展與資訊的遺憾，今年世界乾癬日改以線上活動，以今年世界乾癬日主題『United Now

Act:疫起團結ING；話癬行動不NG』為發想的主軸，在全球Covid-19疫情流行仍方興未艾之際，病友之間更需互相的關懷，彼此加油打氣，由此觀之，病友在此時對自身健康管理的健康素養更形重要，才能在這疫情時代，照顧好自身的身體健康，同時本次的活動也呼應國際乾癬聯盟的倡議主題，”乾癬病友需要多學科醫療專業的照護”本次醫學講座希望透過全方位的乾癬治療、醫藥、疫苗接種、營養、運動、精神科衛教等九大面向，傳達與乾癬和平相處正確之道、並鼓勵病友積極治療乾癬、迎向光明人生。本會同時也將今年全球世界乾癬日主題影片 World Psoriasis Day Petition翻譯成繁體中文版，希望讓更多人能理解此次全球世界乾癬日的內涵與精神，影片網址如下: <https://youtu.be/SCdK88WQWY0>，歡迎分享與轉傳。越是艱難，越要照顧好自己，祝福大家皆能平安的渡過此波疫情，大家一起加油。



乾癬病友需要知道的健保新政策

| 台灣乾癬協會編輯部

近年來乾癬治療和藥品之健保給付在台灣乾癬協會及臺灣皮膚科醫學會等相關醫學會的努力爭取下，有以下的進展，以下將近年放寬給付的內容提供給病友們參考。

1. 乾癬照光治療健保給付擴及基層醫療院所

對於一部份的乾癬病友來說，照光治療對疾病的控制有一定的幫助，但乾癬是慢性病，照光的療程至少一周兩至三次，在這繁忙的工商業社會，有時要好好的按照醫師開的照光單做治療，對一般上班族或是學生可能都會不容易，且在一例一休實行之後，有些醫院取消了假日照光的服務，所以病友會感到不便，也可能中斷了治療。

協會看到了「乾癬病友照光可近性未滿足的需求」，排除萬難於108年和臺灣皮膚科醫學會等相關醫學會共同合作，爭取將「乾癬照光健保給付擴大至基層診所」，促進病友的醫療可近性，希望能讓病友就近找到有乾癬照光設備的診所照光，省去舟車勞頓的時間，同時也可讓一部份照光療效不佳的病友，如檢傷分類的概念，即時的尋求其他適切的療法，做好自身的健康管理。

2. 修訂乾癬治療用藥之給付規定 (2021.5.1生效)

- 增訂全身急性膿疱性乾癬患者短期急性用藥給付，經確診為全身型急性膿疱性乾癬，且符合以下所有條件者，即可申請有全身型膿疱性乾癬適應症之生物製劑 1. 18歲以上且有懷孕可能之患者。2. 伴有膿疱之紅腫部位侵犯體表面積>10%且伴隨系統性症狀包括發燒及白血球增多症等。 3. 每次

申請以4週為原則，供當次或下次發作使用，之後申請得依前次病情需要（經生物製劑治療後膿疱仍持續超過4週）可申請延長至最長8週用藥。下次申請使用，需相隔至少12週。

- 使用生物製劑兩年後符合PASI \leq 10者，暫緩續用，但連續兩次未滿6個月即復發達（PASI） \geq 10者可持續用藥。

- 生物製劑於治療期間2年內平行轉換

使用一種生物製劑治療後，雖PASI>1、體表面積>3% 或是病灶存在外露明顯部位（如頭皮、臉部、手指甲、手部）且明顯影響生活品質者，得於每半年續用申請時，平行轉用另一種生物製劑（用法用量 依照仿單），但前後所使用生物製劑之期間均應計入2年給付時間合併計算。

名詞小字典：

乾癬面積暨嚴重度指數（Psoriasis area severity index, PASI）主要是根據乾癬的面積，皮膚紅，厚度及脫屑的狀況進行評估。

體表面積（Body Surface Area, BSA）：根據乾癬皮膚病灶的表面積而定，病灶的面積越大，就代表乾癬越嚴重，一個手掌的大小約等於全身皮膚面積的1%。

參考資料：

衛生福利部中央健康保險署－最新全民健保法規公告 (nhi.gov.tw)

關於接種COVID-19疫苗，我應該考慮什麼？

| 台灣乾癬協會編輯部

最近因Covid-19疫情，協會也陸續接到一些病友的詢問，有關Covid-19疫苗接種的問題，以下節錄臺灣皮膚科醫學會所建議的內容，與大家分享，之後若有更新的訊息，也會陸續在協會網站或相關刊物露出。

Q1：皮膚疾病患者適合接種疫苗嗎？

對於皮膚疾病患者，除了已知對新冠肺炎疫苗成分有過敏之外，並無其他的新冠肺炎疫苗接種禁忌症，目前我國18歲以上民眾，經醫師評估後皆可接受新冠疫苗注射。

Q2：我使用免疫調節治療藥物，使用疫苗的保護力會比較差嗎？

與一般族群相比，接受全身性免疫調節治療的皮膚疾病患者在接種新冠肺炎疫苗後可能產生較弱的效果強度與較短的保護

期。

Q3：我應該要什麼時候去接種疫苗？

理想情況下，建議在自體免疫或發炎性皮膚疾病穩定時，接種新冠肺炎疫苗，建議與您的皮膚科醫師共同討論決定是否接種新冠肺炎疫苗。

Q4：接種疫苗對我原本的皮膚疾病會有什麼影響？

在接種新冠肺炎疫苗後，少數皮膚疾病患者有疾病發作或惡化的風險，但對皮膚疾病患者而言，接種新冠肺炎疫苗的利

附表1 皮膚疾病患者接種新冠肺炎疫苗及生物製劑之使用時機與相關指引

全身性免疫抑制劑藥品學名	臺灣常用中、英文商品名	用藥、疫苗接種建議	補充說明
Azathioprine	移護寧錠 (Imuran) 安思平膜衣錠 (Asazipam) 壓彼迅錠 (Azathioprine)	• 不須停藥或減少藥物劑量	• Azathioprine 有可能降低新冠肺炎疫苗效果
Ciclosporin	新體睦 (Sandimmune) 普樂可復 (Prograf)	• 不須停藥或減少藥物劑量	• Ciclosporin 有可能降低新冠肺炎疫苗效果
Methotrexate	滅殺除癌 (Methotrexate) 至善錠 (Trexan)	• 不須停藥或減少藥物劑量 • 若疾病控制良好，建議每次接種疫苗後停藥 1 週 (接種二劑之疫苗，如 AZ、Moderna、Pfizer-BNT 新冠肺炎疫苗) • 若接種單劑 Janssen 新冠肺炎疫苗，建議接種後停藥 2 週	• Methotrexate 有可能降低新冠肺炎疫苗效果 • Methotrexate 有較高的風險減少抗體生成
Mycophenolate mofetil	睦體康 (Myfortic) 山喜多 (CellCept)	• 若疾病穩定，建議每次接種疫苗後停藥 1 週	• Mycophenolate mofetil 每日劑量大於 2 克，可能與病人接種其他非新冠肺炎疫苗後免疫原性 (immunogenicity) 減弱有關
Systemic glucocorticoids (prednisone)	去氫可體醇、普力多寧、普立朗錠、樂爾爽片、保樂爽	• 糖皮質類固醇劑量小於 prednisone-equivalent dose 20 mg/day 時，不須停藥或減少藥物劑量。 • 糖皮質類固醇劑量大於等於 prednisone-equivalent dose 20 mg/day 時，若疾病穩定，可先考慮減少藥物劑量，再接種疫苗。	• 高劑量類固醇可能降低新冠肺炎疫苗效果 • 口服或注射類固醇有較高的風險減少抗體生成 • Corticosteroids 劑量大於 prednisone-equivalent dose 20 mg/day，可能與病人接種其他非新冠肺炎疫苗後血清轉換率 (seroconversion rates) 偏低及免疫反應不佳有關

益，大於其誘發自體免疫或發炎性疾病復發的潛在風險，建議與您的皮膚科醫師共同討論決定是否接種新冠肺炎疫苗。

Q5：注射疫苗前後，我使用的藥物需要調整嗎？

大部分的皮膚疾病藥物並不影響疫苗的

施打，而部分藥物的使用者則須要調整施打疫苗的時間，以產生較好的免疫保護反應，建議與您的皮膚科醫師共同討論，以規劃合適的疫苗接種時間。

附表2 皮膚疾病患者接種新冠肺炎疫苗及生物製劑之使用時機與相關指引

生物製劑藥品學名	臺灣常用中、英文商品名	用藥、疫苗接種建議	補充說明
Dupilumab	杜避炎 (Dupixent)	• 不須停藥或減少藥物劑量	• 接種 新冠肺炎疫苗可能短暫加重濕疹症狀
IL-17 抑制劑 (secukinumab, Ixekizumab, brodalumab) IL-12/23 抑制劑 (ustekinumab) IL-23 抑制劑 (guselkumab, risankizumab)	可善挺 (Cosentyx) 達癬治 (Taltz) 立美西膚 (Lumicef) 喜達諾 (Stelara) 特諾雅 (Tremfya) 喜開悅 (Skyrizi)	• 不須停藥或減少藥物劑量	• Ustekinumab 可能會造成抗體效價減少 • Secukinumab、Brodalumab、Ixekizumab 可能對抗體生成量影響較小
Omalizumab	喜瑞樂 (Xolair)	• 不須停藥或減少藥物劑量	• 接種 新冠肺炎疫苗可能短暫加重蕁麻疹症狀
Rituximab	莫須瘤 (MabThera)	• 接種疫苗時暫時停用 Rituximab. • 在疾病活性 (disease activity) 適合的情況下，建議在下個 Rituximab 療程的前 4 週安排接種新冠肺炎疫苗，並在接種最後一劑疫苗後 2 至 4 週後恢復給予 Rituximab	• Rituximab 可能會造成抗體效價 (antibody titer) 減少
TNF-alpha 抑制劑 (adalimumab, certolizumab, etanercept, golimumab)	復邁 (Humira) 欣膝亞 (Cimzia) 恩博 (Enbrel) 欣普尼 (Simponi)	• 不須停藥或減少藥物劑量	• TNF-alpha 抑制劑可能會造成抗體效價減少

附表3 皮膚疾病患者接種新冠肺炎疫苗及小分子抑制劑之使用時機與相關指引

小分子抑制劑藥品學名	臺灣常用中、英文商品名	用藥、疫苗接種建議	補充說明
Baricitinib	愛滅炎 (Olumiant)	• 建議每次接種疫苗後停藥 1 週	• Baricitinib 有減少抗體生成的風險
Tofacitinib	捷抑炎 (Xeljanz)	• 建議每次接種疫苗後停藥 1 週	• Tofacitinib 有減少抗體生成的風險 • 研究發現若患者在開始服用 tofacitinib 2 至 3 週前，接種其他非新冠肺炎疫苗，其免疫原性 (immunogenicity) 較不易受影響
Upadacitinib	銳虎 (Rinvoq)	• 建議每次接種疫苗後停藥 1 週	• Upadacitinib 有減少抗體生成的風險

資料來源：

『臺灣皮膚科醫學會對皮膚疾病患者接種新冠肺炎疫苗之建議（民眾版）』



每年的世界乾癱日：海內外的乾癱病友團體共同為病友發聲



Breakthroughs that change patients' live

170年來，
輝瑞研發的新藥已經挽救數百萬人的性命。
我們協助人們在生命中的各個階段預防或對抗疾病，
享受更好的生活品質。

在人道關懷及醫療經濟上，
持續擴大影響力並做出貢獻。



台灣乾癬協會 愛如陽光演唱 MV

| 台灣乾癬協會編輯部

一首唱出乾癬病友心聲的歌曲，希望透過歌詞與旋律，讓一般大眾更深刻了解乾癬病友的心境與處境，透過「同理」與「愛」的過程帶給病友更大的「勇氣」。

~~ 愛如陽光歌詞 ~~

多少夜 輾轉都無法入眠

How many night, toss and turn I can't
be sleeping.

有多少痛 無法讓旁人理解

How much pain, others can't be understanding.

其實我和正常人一樣 沒什麼差別

In fact, there is no difference between
you and me.

只是我的皮膚 成長的快了一點

Just 'cause my skin, grow quickly a little bit.

有時候 我會偽裝你看到的一切

In some cases, I'll pretend all what you see,

只是害怕 你會對我疏遠

Just afraid, you'll drift apart me.

當我 真實的我 站在陽光下

When I, the real I, stand under the sunshine

希望你 能點燃我的希望

Hoping you can light up my own future.

黑夜不再黑 因為你的愛如陽光

Dark night, no longer black, 'Cause your love
is as sunshine.

像溫暖的太陽 給我生命無限的力量

Like the warming sunlight, give my life
endless stand by.

當你伸出手 牽著我迎向希望

When you reach out hand, holding me to
open my mind

我會勇敢地邁開步伐

As a braver stride toward my dream.

接受生命 不完美的分岔

Accept life, unperfect branching.

歌詞反覆 Repeat

謝謝（屑屑）不會傳染

Shei-shei , not contagious

(PS: Shei-Shei sounds like “dander”
and “Thank you” in Chinese.)

我需要你 的渲染

I need your love rendering

給我平等的目光

Give me the equal vision.

接受我 不完美的我

Accept me the unperfect me



** 掃QR-Code看愛如陽光MV **

睡眠與乾癬

| 台灣乾癬協會編輯部

如果您有乾癬或乾癬性關節炎，您可能也有睡眠方面的困擾。根據相關研究顯示，乾癬病友較一般民眾飽受失眠困擾高達4.3倍，事實上，睡眠障礙在乾癬和乾癬性關節炎病友中是常見的，甚至被認為是乾癬其中之一的共病。

乾癬病友罹患憂鬱症的機率是普通人的兩倍，而憂鬱症可能會導致睡眠障礙，無法平靜睡眠可能讓您感到沮喪，進而加重病灶。發炎是乾癬的罪魁禍首，即使夜晚失眠幾個小時，都可能導致您的免疫系統失衡，一項研究發現，睡眠障礙容易觸發產生發炎細胞，導致免疫系統疾病，同時睡眠障礙也可能會擾亂您的交感神經系統，加速心跳頻率，收縮血管和升高血壓，因此，睡眠障礙可能會增加發生心血管疾病的風險。

乾癬及乾癬性關節炎是一個長期發炎、自體免疫失衡的疾病，定期的回診及監測，控制好身體的發炎情況，也能改善睡

眠障礙的情形。

此外提醒您一些改善睡眠障礙的小撇步包括：

1. 盡量保持規律而固定的就寢及起床時間
2. 不要故意長期睡過多、過少、或太晚睡、避免日夜顛倒的生活
3. 佈置良好的睡眠環境、如安靜的空間，減少不必要的干擾
4. 勿在就寢前3-4小時內運動
5. 平時減少咖啡因的攝取、戒菸、戒酒，尤其就寢前避免咖啡因、酒精或尼古丁
6. 勿在就寢前吃大餐，但可喝杯溫牛奶
7. 不要在床上看書、看電視或吃東西
8. 睡前關掉手機、電腦

睡眠品質與健康狀態息息相關，祝大家都能有一夜好的睡眠品質，迎接每天的挑戰。

心靈加油站

當我感到	自我關懷
我有什麼資格去開心呢?	日子是相當艱難的，我更需要仁慈的對待自己
我不好，總是帶給人麻煩	困難與挫折都是無法避免，表示我沒有停止成長與學習
別說了，沒有人想聽我說話	我是夠好的，我不需要抗拒自己的情緒，好好與情緒相處
我好痛苦，究竟還要捱到何時	苦難是人生路上不可缺少的經歷，很多人與我一同經歷著
無助絕望，沒有前途 沒有希望、沒有將來了	一切人和事都會隨時轉變 我忠於自己的價值觀去做能力所及的事



花時間思考，它是力量的泉源。花時間休閒，它是維持年輕的奧秘。
花時間關懷，它是助人良機。花時間閱讀，它是智慧的基礎。

abbvie



Innovation
united by
a common
purpose

We're a global biopharmaceutical company fighting the world's toughest health challenges. We're determined to rise to extraordinary challenges with innovative science and we won't stop until we find the answer.

It takes all of us to turn possibilities into medicine that reaches millions. So we partner with governments, academic institutions, scientific and advocacy groups to make it happen. Because making a remarkable impact on people's lives is our purpose and passion.

See how at abbvie.com

People. Passion.
Possibilities.®

瑞士藥業白蟻藥品有限公司台灣分公司
台北市民生東路三段49號11樓
電話: (02) 2503-9818

The toughest
challenges. The
most advanced
science.

We fight the toughest health challenges with advanced science, putting our passion to work where the need is greatest. Because our purpose as a global biopharmaceutical company is to make a remarkable impact on people's lives.

It takes all of us to turn possibilities into medicine that reaches millions. So we partner with governments, academic institutions, scientific and advocacy groups to make it happen. Together, we're inventing the future of medicine.

Learn more at abbvie.com



加入會員訊息

● 入會辦法：

年滿二十歲贊同本會宗旨之乾癬及乾癬性關節炎患者或未滿二十歲之法定代理人，填妥入會申請書，經審核通過並繳納會費後即為個人會員。

● 會費：每年300元

● 入會方式：

1. 線上入會：

掃描右方QR-Code後您可直接連結至本協會入會網頁，填寫入會資料。



(線上入會)

2. 紙本入會：

掃描右方QR-Code後您可即時填寫入會申請書，以e-mail: psotaiwan@gmail.com 或郵寄至板橋後埔郵政第127 號信箱



(紙本入會)

3. 會費繳款方式：

● 郵政劃撥繳款

郵政劃撥帳號：19985324

戶名：台灣乾癬協會

● 銀行匯款或轉帳

銀行帳號：160-10-007803-5

銀行名稱：華南銀行板橋分行/代碼：008


戶名：社團法人台灣乾癬協會

提醒您～以銀行匯款或轉帳繳納會費者，請以電子郵件寄至協會e-mail: psotaiwan@gmail.com 告知繳款時間，以加速作業進行 謝謝您的配合。



▲ 掃描可連結至本協會
網址www.psoat.org.tw

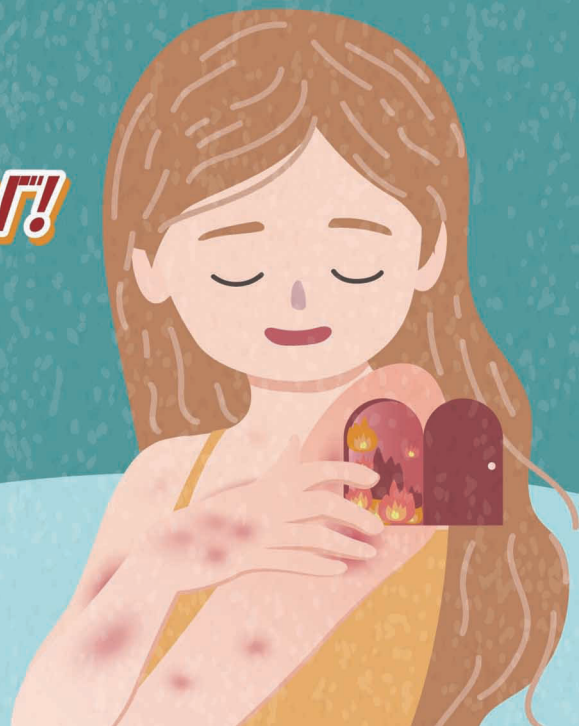


▲ 掃描可連結至本協會(FB)
Facebook粉絲專頁 



▲ 掃描可加入協會LINE@，
乾癬資訊一把抓

„MORE THAN SKIN!“
穿越癬境



捐款訊息

“很多人對這種疾病不是很了解，而且這個病又這樣讓皮膚看起來花花的像梅花鹿，一般人不了解，只是看到覺得這個好像會傳染，唉，其實不怪他們啦，就連我自己照鏡子看了都怕。”一位病友阿姨在電訪中這麼說著。

在台灣約有11萬的乾癬病友，其中尚不包含未就診或未確診之潛在病友，我們長期被社會誤解及漠視。台灣乾癬協會邀請您一同支持乾癬病友，因著您的愛如陽光，讓患病後蒙上黑暗的人生不再黑暗，我們需要您的支持，讓我們知道走在乾癬上並不孤單。

1. 郵政劃撥捐款

帳號：19985324

戶名：台灣乾癬協會

2. 銀行匯款或轉帳

銀行帳號：160-10-007803-5

銀行名稱：華南銀行板橋分行

(ATM銀行代碼:008)

戶名：社團法人台灣乾癬協會

3. 支票捐款

支票抬頭：社團法人台灣乾癬協會

寄送地址：板橋後埔郵政第127號信箱

電話：02-29520820

傳真：02-29571206

統一編號：09724462

E-mail：psotaiwan@gmail.com

【您的加入與支持，是本會成長的最大動力。】

The logo for KYOWA KIRIN features a stylized orange 'K' inside a circle, followed by the words 'YOWA KIRIN' in a bold, orange, sans-serif font.