



看對醫生

癬

中求勝

乾癬衛教手冊





引言



和您攜手照護乾癬

打開這本小冊子，週末不用上班，翻一翻，一天工作之餘，還不想睡，讀幾頁。

乾癬，另稱“牛皮癬”，中國大陸稱“銀屑癬”，是需要長期照護以皮膚為主的全身性發炎病。您也許已和它奮鬥了不少日子，真的蠻累！它可能也煩惱了您的親人和好友。

瞭解乾癬，認識能夠也願意用心和您一起照護乾癬的團隊，會增加您的信心和耐心。皮膚科是這個團隊的前鋒主力。

今年世界乾癬日（十月廿九日），臺灣皮膚科醫學會將本手冊作更深度修訂，特別要解除乾癬治療的諸多迷思，期望民眾能建立正確的乾癬治療觀念，勿輕易相信偏方或非正規的治療。“看對醫生，癬中求勝！”。

特此代表臺灣皮膚科醫學會感謝蔡呈芳醫師不辭辛勞，編撰這本手冊。請翻一翻，讀幾頁，瞭解乾癬，認識團隊，達到“看對醫生，癬中求勝”的治療目標。



臺灣皮膚科醫學會理事長

胡俊弘 教授



目錄



| | |
|-----------|----|
| 1 疾病篇 | 02 |
| 2 迷思篇 | 06 |
| 3 併發症篇 | 11 |
| 4 治療篇 | 14 |
| 5 生活保健篇 | 18 |
| 6 個人治療紀錄表 | 22 |
| 7 乾癬卓越門診 | 23 |

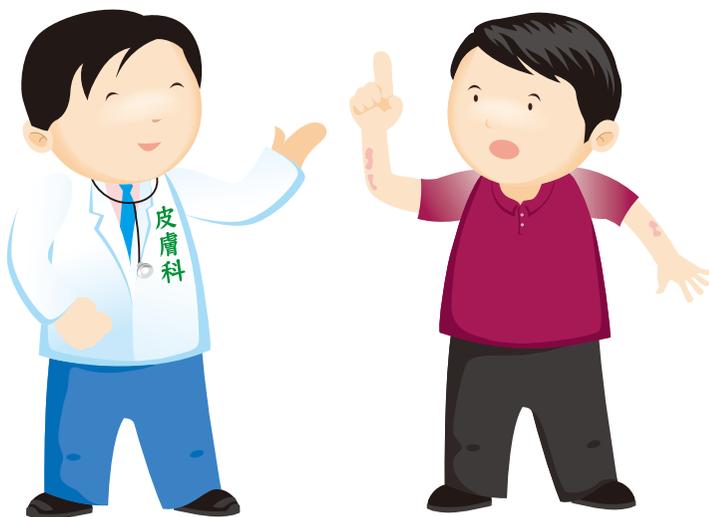




醫師，乾癬是怎麼發生的？我的皮膚跟正常皮膚有什麼不一樣嗎？

雖然乾癬真正發病原因仍不完全清楚，目前研究顯示乾癬與先天體質有關，在受到後天內外環境的刺激下、誘發免疫反應，引起皮膚過度增生，迅速脫皮、以及發炎。

皮膚包含表皮、真皮與皮下組織三個主要部分，還有毛髮、皮脂腺、汗腺、指甲等附屬器官。和正常皮膚相比，乾癬的表皮及角質層都有明顯增厚現象，並有血管增生及擴張，而由於角質層細胞間存在著細小的空氣間隙，外界的光線進來後會發生折射，因而使鱗屑看起來是銀白色。





乾癬有分不同的類型嗎？

根據患者的皮膚表現，大致將乾癬分為尋常型(板塊型)、紅皮症型、點滴型、膿疱型四種最常見的類型，其中以尋常型乾癬最多，約佔85~90%。



▲ 尋常型



▲ 紅皮症型



▲ 點滴型

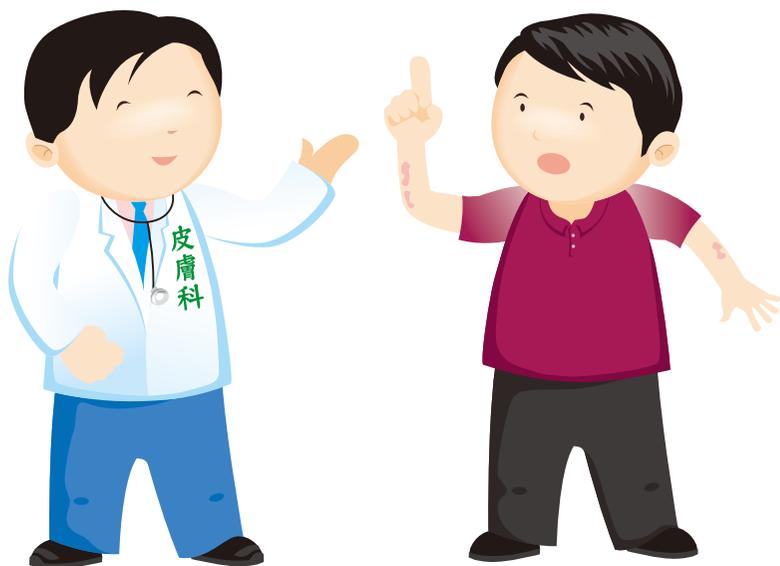


▲ 膿疱型



台灣的乾癬患者多嗎？

根據不同國家的報告，乾癬人口由0.1%至3%，西方國家比東方國家統計高。根據國內健保資料庫，如果只考慮皮膚科及免疫風濕科就診患者，國內每年乾癬盛行率約在0.2%，但臨床經驗上，不少乾癬患者會自行購藥使用、尋求其他治療方式，甚至是放棄治療，因此實際乾癬人數應該更多。在台灣及日本的統計中是男性罹患乾癬較多，但在西方研究則男女相似。





乾癬是不是遺傳性疾病？為什麼我家裡沒有人有乾癬疾病，只有我有？

根據國外醫學統計，父母一方或雙方有乾癬時，下一代出現乾癬的比例分別是28%及65%，乾癬是遺傳性的，但有遺傳因素存在並不等於後代一定會有乾癬，沒有家族史的乾癬的病人還是占大多數。

除遺傳外，乾癬是因為誘發因子所引起的，較常見的誘發因子有：

| | |
|-----|--|
| 外傷 | 如體表受傷、搔抓、摩擦或開刀傷口等，都可能誘發乾癬。 |
| 感染 | 長久以來，感染就被認為可誘發乾癬的發病和惡化。 |
| 壓力 | 臨床上約有3-4成的病人，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。 |
| 藥物 | 有些藥物易造成乾癬發病或惡化，如干擾素、鋰鹽等。 |
| 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，因此賀爾蒙對乾癬可能有一定影響。 |



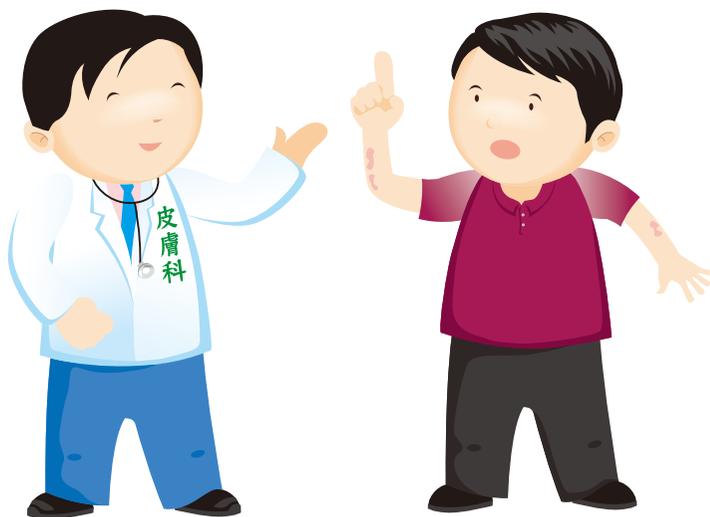
Q1 我的乾癬一直治不好，會不會影響我的生活呢？

A1

雖然乾癬不會傳染，但乾癬因為外顯的症狀，如紅斑、脫屑，常常引發誤解。另外，皮膚灼熱或刺痛感、異味、弄髒衣物、家具、關節痛、掉髮、指甲變形等，也是常見困擾。

多數乾癬很輕微，但目前對乾癬病程不易預測。據中國大陸長期追蹤研究113名患者，在自然狀態下，33%患者發作幾年後就不再發作，可視為痊癒。17%患者痊癒後仍有間斷性發作，但其餘患者則維持不同程度的持續病況。

在實際看診經驗中，部分初發患者常在接受各式治療後即明顯改善，但慢性久年患者則沒如此幸運了。





Q2 乾癬是不是只有皮膚的問題，不用治療也無妨嗎？

A2 雖然乾癬如果症狀不明顯，對生活品質也沒有影響，是可以不需過度治療。但乾癬如果有擴大現象，或是有影響生活，則應該積極治療。這是因為乾癬容易在舊病灶處復發，應該盡量減少乾癬的擴散速度，而且乾癬所伴隨的癢感，如果不妥善控制，除影響睡眠外，搔抓本身就會讓乾癬擴散。另外如果外露部位產生乾癬，也難免會對人際關係、求學、就業、交友上產生累積的不良結果，因此不應長期放任皮膚發炎！

Q3 醫師，我常抽菸和喝酒，若不戒菸酒，對乾癬治療應該沒有影響吧？

A3 吸菸及喝酒都是乾癬的危險因子，要盡量避免！香菸內含有超過4000種可能致癌物，而角質細胞也具有尼古丁等物質之受體。在許多研究報告中指出，在同樣罹患乾癬的患者之中，吸菸者的病況通常較嚴重。為了您的健康，現在就開始戒菸吧！飲酒雖不像抽菸那麼顯著，但少部分患者會有喝酒後引起乾癬病灶發紅發癢的症狀，尤其在頭皮處更為明顯。



迷思篇

乾癬病患常見問題



Q4 聽說乾癬會引起掉髮，是真的嗎？

A4 乾癬雖然主要是侵犯皮膚，但黏膜、指甲及頭髮都可能受到影響，而且頭皮是乾癬最好發的部位，許多患者會觀察到頭髮常隨著乾癬皮屑一起脫落。不過只要疾病控制良好，頭髮會再生的。

另外治療乾癬所用的藥物，如methotrexate (MTX)及口服維生素A酸也會引起掉髮，因此建議用藥前跟醫師討論可能的副作用。

Q5 醫師，我的指甲好像變厚了，跟乾癬有關係嗎？

A5 除了皮膚之外，乾癬也會侵犯到指甲，會造成甲床分離、變色、變厚、表面凹洞或皺折等。所以盡可能避免指甲外傷並控制指甲附近的發炎，是可改善乾癬侵犯指甲情況的。



Q6 聽說乾癬是免疫力缺乏所造成的，那我是否可以用健康食品來調理我的身體？

A6 人體的免疫功能可概分為兩類，一種是先天性免疫力，是生物對抗外界感染的第一道防線，另一種是後天性免疫力，如第一型T細胞TH1、第二型T細胞TH2及分泌17型介白素的TH17細胞。乾癬患者的先天性免疫力及TH1、TH17都是過度活躍的，並不是免疫缺乏。

目前俗稱的健康食品包羅萬象，所以對乾癬的影響也難一概而論。乾癬是一個多樣性的疾病，對治療的反應差異頗大，對這些食品的反應相信也是如此。因此患者在嘗試任何療法時，應與醫師先進行溝通，在安全、合理、不浪費的情形下進行，才不會期望愈高，失望愈深，甚至損害健康，賠了夫人又折兵！





Q7

醫師，乾癬明明是皮膚病，為什麼我有些關節會疼痛？

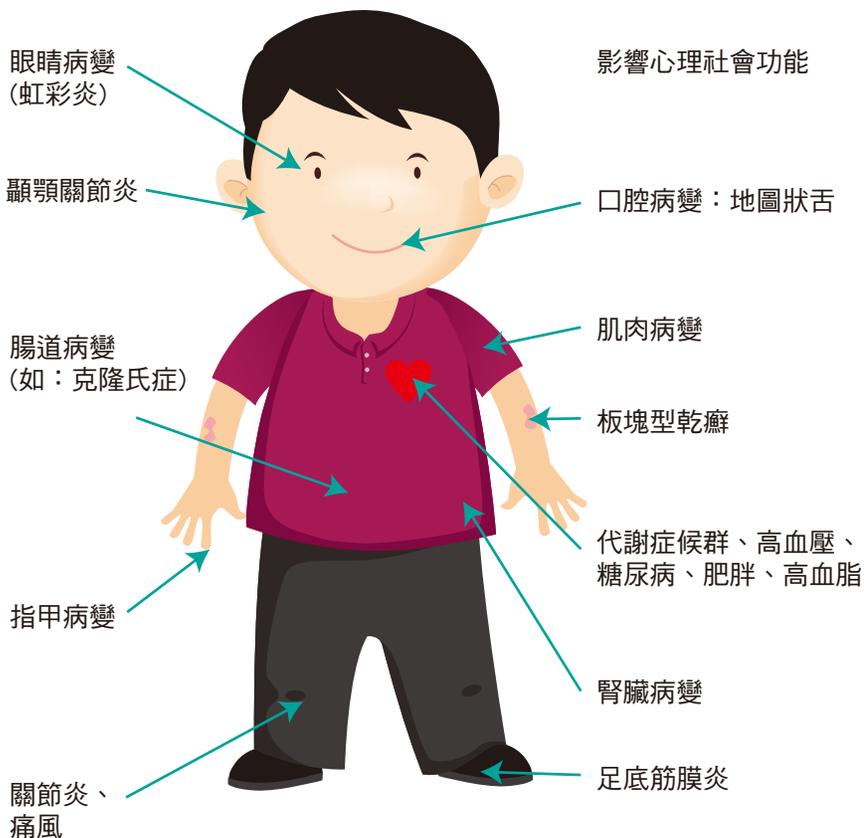
A7

根據不同的定義，約有10~30%的乾癬患者會出現乾癬性關節炎。在瑞典一項研究顯示，在400位新診斷的乾癬患者中，5%的點滴狀乾癬患者，及15%非點滴狀乾癬患者，已經有明顯的乾癬性關節炎。而另外分別有9%及12%的患者，有關節周圍的軟組織發炎。乾癬及其關節炎都是屬於慢性發炎性疾病，但部分患者可能會自行好轉。整體而言，隨著時間進行，乾癬患者罹患關節炎的比例是逐漸升高的。

乾癬性關節炎其實並不少見，一般出現時間比皮膚症狀晚了10年，只是早期偵測不易，患者不易察覺，因此導致關節變形。許多患者都知道皮膚受傷會在受傷處形成乾癬，但可能不知道，關節受傷一樣會容易在受傷處產生關節炎。因此在日常保健上，要避免碰撞式的運動，減少關節受傷是很重要的。



這些是乾癬衍生的共病，包括最常見的關節炎





併發症篇

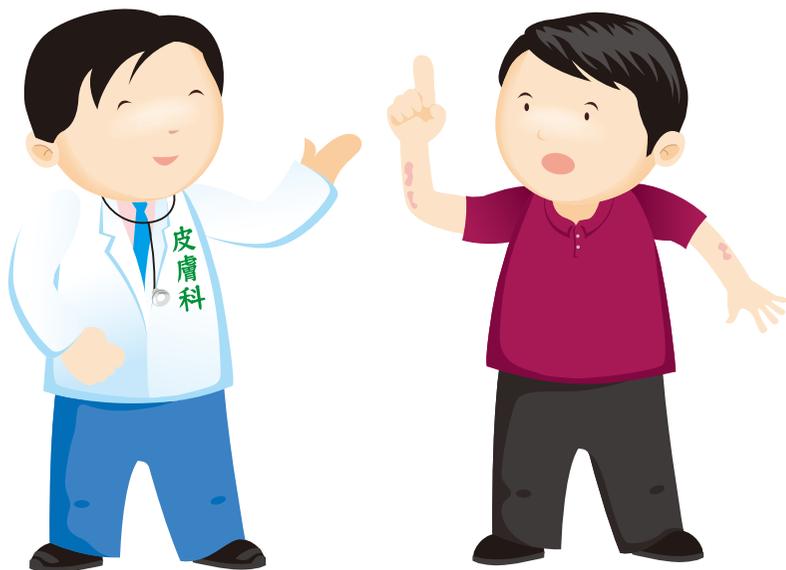
乾癬的共病問題



我聽說乾癬除了皮膚問題，還跟其他疾病有關？

乾癬是一種發炎性的全身疾病，不單單是皮膚及指甲的疾病而已，也會引起關節炎和眼睛病變，也和新世紀文明病「新陳代謝症候群」有密切相關喔。

在多項大型臨床研究指出，乾癬患者罹患肥胖、高血壓、心臟衰竭、糖尿病的機率是正常人的2倍。因心血管疾病死亡的風險比正常人高出50%。若為嚴重的乾癬，心肌梗塞的風險高出正常人3倍。所以乾癬患者對於疾病背後隱藏的共病危機，千萬別輕忽！





為什麼我常常覺得我的手指關節會疼痛？

乾癬病患有部分會併發關節炎問題，常有晨間關節疼痛、僵硬，或是膝蓋、顴骨、腳踝等接骨點疼痛，疼痛甚至影響睡眠。好發部位為手指、腳趾、腳踝、膝蓋、薦腸骨，有些病患會有背痛或肩膀痠痛的現象。最具代表性症狀是多處關節有紅腫、壓痛的症狀，嚴重時會出現手腳趾如香腸般腫大。若再繼續惡化，可能會造成變形、脫位或關節侵蝕而指頭變短。

就功能上來說，受損程度依侵犯的嚴重性會有不同，可能會影響日常生活，如無法拿筆或久站。





治療篇

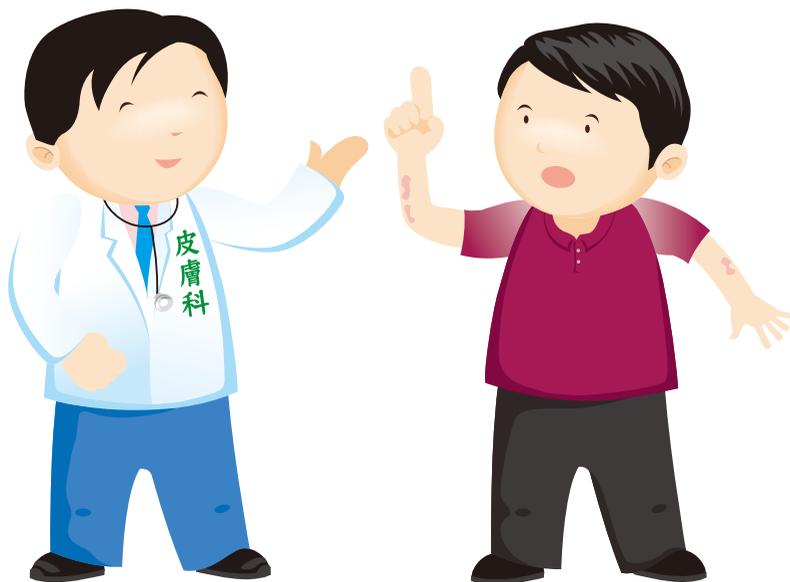
乾癬的治療



請問若尋求醫師協助，醫師會給我什麼治療方式呢？

皮膚科醫師的治療方式括擦藥、照光或吃藥打針，醫師會依照病灶的嚴重程度以及病人的身體狀態、發病時間而設計療程，不同患者有很大的差別，建議先與專業醫師討論且評估，選擇最適合自己的治療方式。

一般來說，病灶少且穩定者，可優先考慮外用為主；而密佈全身或病灶形成快速者，建議以全身性療法，如口服藥、照光及生物製劑為主流，或是合併使用。





治療篇

乾癬的治療



聽說乾癬藥物有很多種，請問有什麼不同嗎？

針對乾癬的治療，主要有四種方式：

| 種類 | 項目 |
|---------|---|
| 外用治療 | 局部治療，有類固醇、維生素A酸、維生素D、保濕劑(如凡士林)等藥物。 |
| 傳統系統性藥物 | 全身性治療，有口服或注射methotrexate、口服環孢黴素、口服A酸等藥物選擇。 |
| 照光療法 | 長波紫外線UVA或中波紫外線UVB照射，優點為長期使用不容易有系統性的副作用，但比較花時間，且可能引起皮膚色素沉澱、老化及皮膚癌。 |
| 生物製劑 | 目前有兩類生物製劑，一類是抗腫瘤壞死因子，另一類則對抗第12及23型介白素。其中抗腫瘤壞死因子可同時治療乾癬及乾癬性關節炎。 |



目前最新的乾癬治療藥物是什麼？和其他傳統藥物有什麼差別嗎？

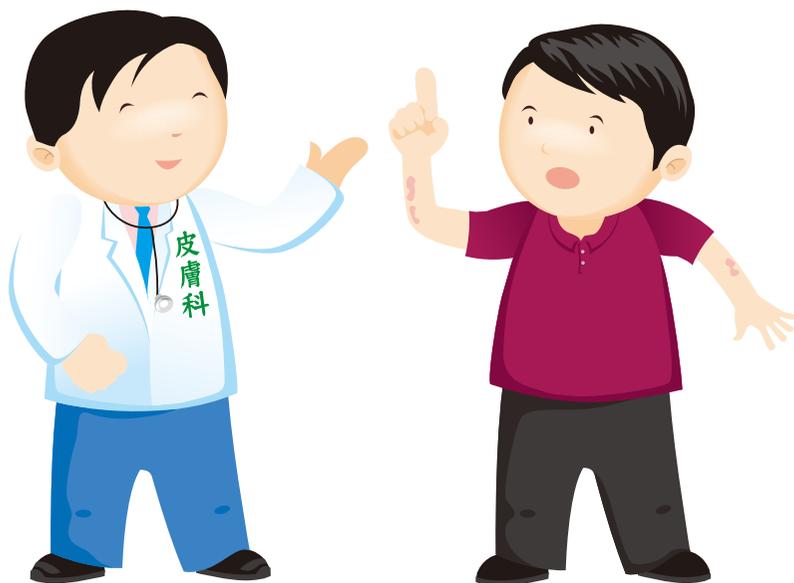
目前台灣用於乾癬的生物製劑有3種，包括adalimumab、etanercept兩種抗腫瘤壞死因子製劑及對抗第12及23型介白素的ustekinumab。每個人適合的藥物不一樣，要考慮年齡、體重、疾病穩定性、其他合併症、是否有乾癬性關節炎及感染機率來挑選。這些生物製劑都是注射性蛋白質、不需要經過肝、腎代謝，使用方便，目前並未見到明顯的累積性不良反應。而抗腫瘤壞死因子製劑除了治療中重度乾癬外，對於乾癬性關節炎的療效也是傳統治療無法比擬的，因此生物製劑在乾癬治療的角色，已日益重要。





我目前正在進行乾癬治療，是否連同關節炎也會一起改善呢？

乾癬性關節炎是乾癬共病之一，但多數傳統乾癬治療，不能同時控制乾癬性關節炎。這是因為很多乾癬藥物只作用在皮膚上，無法同時兼顧到關節，特別是外用藥。系統性治療方式，如methotrexate及cyclosporine雖然也能部分改善關節炎，不過最新的生物製劑針對關節炎有最好的治療效果，且同時可抑制關節持續破壞。

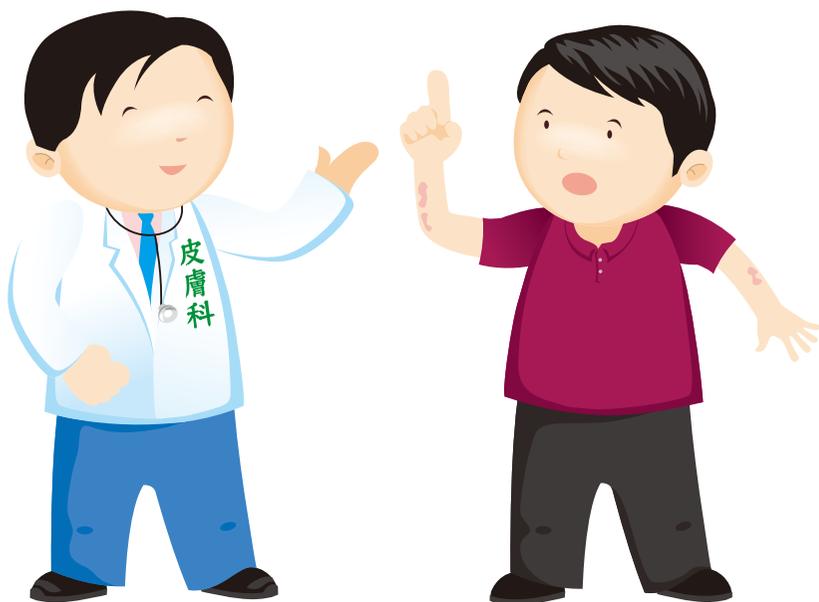




請問除了接受藥物治療外，有其他生活上需要注意的地方嗎？

乾癬在統計上，與肥胖、高血脂、高尿酸息息相關，這方面的飲食重點，則是與個別疾病有關。值得一提的是肥胖會導致乾癬惡化，例如肥胖會導致皮膚張力增加，或是與衣物、皮帶之摩擦，臨床上也常發現乾癬病患的體態較一般人圓潤。所以飲食的控制與拿捏，對於乾癬患者也是很重要的一環。

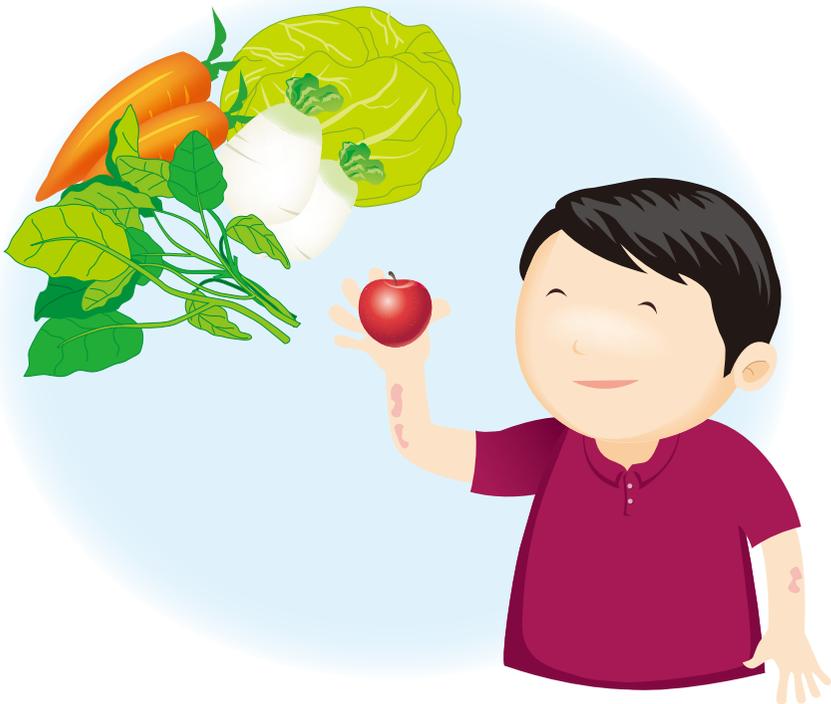
另外建議放鬆情緒、避免感冒、避免亂服用藥物及健康食品，還有更重要的是不要用力搔抓皮膚。





在飲食上是不是特別要注意什麼呢？

其實乾癬是一個多樣性的疾病，除了避免肥胖外，均衡飲食相當重要。因此患者在採取飲食治療時，應與醫師先進行溝通，在合理、安全、不浪費的情況下進行治療！飲食方面，有些研究建議多食用新鮮蔬果、及減少紅肉(牛肉、羊肉)攝取，另外不隨意聽信任何偏方。

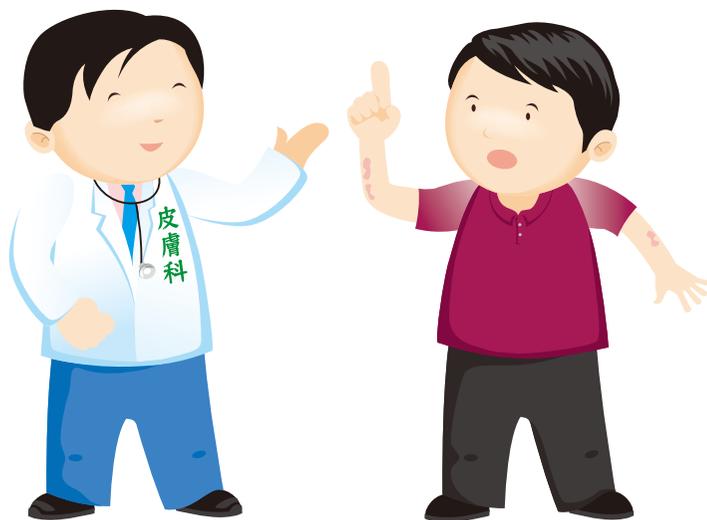




我可以選擇的乾癬藥物是否有健保給付？

健保局對於衛生署核可的乾癬用藥都有給付，但對於用量上往往有所限制，另外高價藥品的限制更嚴，如 cyclosporine 目前健保局限定用於傳統治療無效者，或紅皮症乾癬患者。

至於生物製劑用在治療乾癬，原則上必須是嚴重度 (PASI) 大於 10 或侵犯體表大於 10%，若符合條件規定者，還需要事前申請，並附臨床照片供參。(內容詳見國民健康保險給付規定)。至於生物製劑用於乾癬性關節炎，若是乾癬周邊性關節炎，應有 3 個或以上的腫痛關節，脊椎關節炎則需要有發炎指數升高，並且在 X 光上有明顯關節的變化。





其他方面是否還有特別要注意的地方？

乾癬不單單是皮膚或指甲的疾病而已，還會引起關節炎或眼睛的虹彩炎，此外也與心血管疾病有相關，而疾病所造成的精神負擔、社交壓力、生活品質下降，更是需要病患、家屬以及醫療團隊給予耐心與關注。近年來所提倡的「身心靈」全方位治療，正是乾癬的治療目標。





何謂「乾癬卓越門診」？

臺灣皮膚科醫學會為響應世界乾癬日辦理「乾癬卓越門診計劃」，凝集醫療力量，加強醫療知識，提供乾癬病友更佳的醫療環境，提升積極治療意願，方便乾癬病患就醫及轉診。所有專家都是經過學會認證，加入「乾癬卓越門診」行列。 ※此調查至2012.10.15為止





乾癬卓越門診

合作醫療院所名單

若您有任何乾癬相關問題，可尋求以下皮膚科醫師：

※分區名單依醫師執業機構筆劃順序排列

| 地區 | 姓名 | 醫療院所名稱 |
|--------|----------|--------------------|
| 北 部 | 王偉銘 | 三軍總醫院 |
| | 江建平 | 三軍總醫院 |
| | 吳百堯 | 三軍總醫院 |
| | 陳振豐 | 三軍總醫院 |
| | 張少平 | 中國醫藥大學附設醫院 台北分院 |
| | 王修含 | 王修含皮膚科診所 |
| | 吳祖偉 | 北安聯合診所 |
| | 蔡呈芳 | 台大醫院 |
| | 詹智傑 | 台大醫院 |
| | 邱顯鎰 | 台大醫院新竹分院 |
| | 王仁佑 | 台北淡水馬偕紀念醫院 |
| | 黃千耀 | 台北市立萬芳醫院 |
| | 官裕宗 | 台北長庚紀念醫院 |
| | 許仲瑤 | 台北長庚紀念醫院 |
| | 黃毓惠 | 台北長庚紀念醫院 |
| | 鐘文宏 | 台北長庚紀念醫院 |
| | 李華恩 | 台北長庚紀念醫院 |
| | 張學倫 | 台北桃園長庚醫院 |
| | 陳秀琴 | 台北馬偕紀念醫院 |
| | 涂玫音 | 台北馬偕紀念醫院 |
| | 林揚志 | 台北馬偕紀念醫院 |
| | 吳育弘 | 台北馬偕紀念醫院 |
| | 蕭百芬 | 台北馬偕紀念醫院 |
| | 楊兆傑 | 台北馬偕紀念醫院 |
| | 黃景昱 | 台北馬偕紀念醫院 |
| | 王國憲 | 台北醫學大學附設醫院 |
| | 高麒富 | 民富皮膚科 |
| | 羅峙錕 | 成功美學皮膚專科診所 |
| | 吳峰璋 | 吳峰璋皮膚科診所 |
| | 蔡宗樺 | 亞東紀念醫院 |
| | 郭映伶 | 板橋黃皮膚科診所 |
| | 黃毓雅 | 板橋黃皮膚科診所 |
| 吳佳真 | 活麗皮膚專科診所 | |
| 王綺嫻 | 恩主公醫院 | |

| 地區 | 姓名 | 醫療院所名稱 |
|--------|-----|------------------|
| 北 部 | 陳律安 | 恩主公醫院 |
| | 吳南霖 | 馬偕紀念醫院新竹分院 |
| | 林鳳玲 | 國泰綜合醫院 |
| | 劉權毅 | 國泰綜合醫院 |
| | 林政緯 | 基隆長庚紀念醫院 |
| | 游鴻儒 | 游鴻儒皮膚科診所 |
| | 黃禎憲 | 黃禎憲皮膚科診所 |
| | 許宛騏 | 黃禎憲皮膚科診所 |
| | 呂岳聰 | 黃禎憲皮膚科診所 |
| | 黃潔貞 | 新光吳火獅紀念醫院 |
| | 蔡昌霖 | 新光吳火獅紀念醫院 |
| | 羅婉心 | 新光吳火獅紀念醫院 |
| | 林祺彬 | 新竹市林祺彬皮膚科診所 |
| | 陳志剛 | 新店耕莘醫院 |
| | 黃禎淦 | 聖仁皮膚科診所 |
| | 陳玄祥 | 漂亮101皮膚科診所 |
| | 黃沛盈 | 漂亮101皮膚科診所 |
| | 溫素瑩 | 臺北市立聯合醫院 仁愛院區 |
| | 柯玫如 | 臺北市立聯合醫院 仁愛院區 |
| | 張雲亭 | 臺北榮民總醫院 |
| | 李婉若 | 雙和醫院 |
| | 陳志斌 | 慈濟綜合醫院台北分院 |
| | 蔡宗憲 | 台北仁悅皮膚診所 |
| | 胡俊弘 | 台北仁悅皮膚診所 |



| 地區 | 姓名 | 醫療院所名稱 |
|--------|------------|----------|
| 中 部 | 蕭玉屏 | 中山附醫 |
| | 陳怡如 | 台中榮總 |
| | 梁仲斌 | 台中榮總 |
| | 羅立凱 | 光田綜合醫院 |
| | 蔡高頌 | 光妍皮膚科診所 |
| | 洪志明 | 秀傳醫院 |
| | 蘇承偉 | 承智皮膚科 |
| | 陳冠宇 | 研華皮膚專科診所 |
| | 李俊諒 | 童綜合醫院 |
| | 楊智雅 | 署立台中醫院 |
| | 李瑜芬 | 署立南投醫院 |
| | 楊國材 | 彰化基督教醫院 |
| | 蔡妍筠 | 彰化基督教醫院 |
| | 曾彥碩 | 彰化基督教醫院 |
| | 柯威志 | 彰濱秀傳紀念醫院 |
| 蔡易臻 | 中國醫藥大學附設醫院 | |
| 吳伯元 | 中國醫藥大學附設醫院 | |

| 地區 | 姓名 | 醫療院所名稱 |
|--------|-----|---------------------------------------|
| 南 部 | 黃馨 | 台中榮總&嘉義榮民醫院 |
| | 許漢銘 | 成大醫院 |
| | 趙曉秋 | 成大醫院 |
| | 王德華 | 成大醫院 |
| | 楊朝鈞 | 成大醫院 |
| | 吳孟輯 | 成大醫院 |
| | 賴豐傑 | 奇美醫院 |
| | 林旻憲 | 奇美醫院 |
| | 宗天一 | 宗天一皮膚科診所 |
| | 陳嘉偉 | 林政賢皮膚科診所、 屏東基督教醫院(支援)、 健仁醫院(支援) |
| | 劉妍希 | 建佑醫院 |
| | 藍政哲 | 高雄市立大同醫院(高醫 大經營) |

| 地區 | 姓名 | 醫療院所名稱 |
|--------|----------------------|---------------------|
| 南 部 | 陳盈君 | 高雄市立大同醫院(高醫 大經營) |
| | 李志宏 | 高雄市立小港醫院 |
| | 何宜承 | 高雄長庚紀念醫院 |
| | 吳介山 | 高雄榮民總醫院 |
| | 曾慧文 | 高雄榮民總醫院 |
| | 洪千惠 | 高雄榮民總醫院 |
| | 魏楷哲 | 高雄榮民總醫院 |
| | 張中興 | 高雄醫學大學附設中和 紀念醫院 |
| | 許晴哲 | 高雄醫學大學附設中和 紀念醫院 |
| | 蘇筠婷 | 郭綜合醫院 |
| | 李幸娟 | 麻豆新樓醫院 |
| | 張宏嘉 | 彭賢禮皮膚科 |
| | 馮文璋 | 馮文璋皮膚專科診所 |
| | 黃柏翰 | 黃柏翰皮膚專科診所 |
| | 劉懿珊 | 義大醫院 |
| 紀景琪 | 嘉義長庚紀念醫院 | |
| 施朝仁 | 嘉義長庚紀念醫院 | |
| 邱健群 | 戴德森醫療財團法人嘉義 基督教醫院 | |

| 地區 | 姓名 | 醫療院所名稱 |
|--------|-----|------------|
| 東 部 | 陳志斌 | 慈濟綜合醫院花蓮總院 |
| | 張景皓 | 羅東博愛醫院 |

更詳細的醫師資訊，以及該院所醫師所提供的乾癬治療資訊，可參見臺灣皮膚科醫學會網站：

http://www.derma.org.tw/news_index.asp

編印發行：



臺灣皮膚科醫學會



台灣乾癬協會



財團法人
皮膚科學發展文教基金會
Skin Education Research and Development Foundation

財團法人皮膚科學發展文教基金會

此手冊由台大醫院皮膚部主治醫師蔡呈芳撰寫及資料提供
資料來源：「認識乾癬與乾癬性關節炎」書籍