

神經性皮炎的中醫治理

皮炎是一種常見性的皮膚疾病，患上了神經性皮炎的患者都會出現皮膚瘙癢的症狀，而且當瘙癢出現的時候，人的心情還會變得特別糟糕。神經性皮炎已經嚴重的影響了人們的正常生活，所以意識到神經性皮炎是不是會對人們的健康造成影響是非常有必要的。今次就聽聽中醫專家講解神經性皮炎的中醫治理。

文：鍾啟福醫師 香港中醫學會理事 監事 良方中醫診所註冊中醫

神經性皮炎，與中醫學典籍中記載的「牛皮癬」、「攝領癬」等疾病相類似，具有一定的頑固性，伴隨劇烈瘙癢，夜間明顯，發病後應當及時治療。本病與飲食習慣及情緒波動關係密切，患者需給予一定關注。

一·什麼叫神經性皮炎？

神經性皮炎是一種皮膚功能障礙性皮膚病，具有明顯的皮損。多發生在頸部、手肘、臍窩、大腿、小腿及腰骶部。常出現成片，皮膚增厚，皮損突起，形似苔蘚。常呈紅色或淡暗色。患者會全身瘙癢不止，嚴重干擾着患者的生活，痕癢尤其以夜間為甚。

治療神經性皮炎首先要了解病因。在飲食上面盡量吃清淡的食物，避免進食辛辣刺激的食物，在生活上忌用燙熱水及鹼性太大的肥皂洗澡。神經性皮炎患者局部上可以塗上植物油或軟膏，可以起到滋潤皮膚的作用。

神經性皮炎與精神緊張、勞累、情緒急躁、心理壓力過大等有較密切的關係，它們是本病誘發的重要因素，也會使病情加重。治療神經性皮炎是一個慢性過程，臨床治癒後不復發的患者是有的，重要的是正確的治療及患者的配合。

二·了解神經性皮炎

1. 神經性皮炎患者經常有劇烈的瘙癢，常常坐立不安，由於瘙癢，患者不得不停搔抓，造成了患者夜間沒法睡覺，休息不足而導致氣血混亂，白天影響工作及讀書，因此神經性皮炎給患者在日常生活帶來許多麻煩和痛苦。
2. 經常抓痕，會導致皮膚破損，然後便有可能會引起皮膚炎症加重。神經性皮炎的病程較長，使患者情緒不佳，甚至易躁易怒，但情緒不佳又會增加皮炎的發作，這個稱做「抓抓癢癢」惡性循環，更有甚者會繼發濕疹或感染。
3. 其中部分患者由於治療不徹底，因此對自己失去信心，每天垂頭喪氣，可引起精神障礙。而長年治療不當，皮損會自身擴散，形成全身皮損、乾燥、脫屑、色素沉着。

三·神經性皮炎的中醫治療

從中醫方面來說，風邪、熱邪、血虛、血瘀為主要病理原因，所以，治療以疏風祛濕、清熱解毒、養血潤燥、活血化瘀為原則，以達到扶正去邪、潤膚止癢之功效。而針灸可起到疏通經絡、調整免疫力、收復皮膚的功效。

四·預防

1. 首先要避免精神刺激，克服煩躁易怒、焦慮不安的情緒，減少工作壓力。
2. 盡量減少抓癢，患者不能隨意撓抓，抓癢會使皮膚受到刺激而令症狀加劇。
3. 可以用毛巾冰敷鎮靜皮膚，但不可以用熱水燙洗患處。
4. 盡量避免刺激性的食物，要注意飲食的調節，酒類、煙、濃茶、咖啡、辣椒等對皮膚有刺激的食物都要避免。
5. 不要隨意自行用藥，有些患者自行用過量類固醇，這種方法可能會有暫時的效果，但是停用後會再次反彈，而且運用不當還會有副作用，例如皮膚變薄、失去彈性、顏臉水腫等。

五·食療

神經性皮炎常由於心情不穩、精神抑鬱、壓力等而引起。醫學研究表明，食療方法有助於改善症狀，並能起到較好的治療效果。

1. 內服偏方：

材料：鮮芹菜、鮮絲瓜各半斤，粳米適量

煮法：新鮮芹菜、鮮絲瓜洗淨切碎，粳米洗淨，同入鍋加水煮成粥，早晚溫熱服食。

功效：清肝解毒

2. 外洗偏方：

材料：五倍子、枯礬、爐甘石各10克。

用法：600毫升水加入上述藥煎至60毫升藥液，待藥液涼後外塗患處，每日2-3次。

功效：收斂止癢



■避免使用鹼性過大肥皂。



■神經性皮炎飲食要清淡。



靚湯館

鱈魚湯

材料：鱈魚絲、雞蛋各50g，麵筋條、雞絲、醬油、麻油各5g，精鹽3g，醋2g，胡椒粉、味精各1g，雞湯400ml，鱈魚湯100ml，蔥末、濕澱粉、薑末各10g。

製法：鍋內放入雞湯、鱈魚湯，燒沸放入鱈魚絲、雞絲、麵筋條、醬油、鹽、醋、蔥、薑，燒好倒入雞蛋花，用濕澱粉勾芡，燒沸後盛入碗中加上胡椒粉、味精、麻油即成。

功效：有舒筋活血，潤澤肌膚之功效。



淮山雞

材料：淮山藥120g，老母雞1隻，生薑3片，黃酒10g，食鹽3g。

製法：活母雞宰後去毛及內臟，洗淨，烘乾，切塊。雞肉塊一半放入瓷盆，再放淮山藥片，上面再放另一半雞塊，淋入黃酒，加入薑片，精鹽，用旺火隔水蒸3小時，至雞肉酥爛。

用法：飯前空腹飲湯，每次1小碗，每日2次。雞肉可佐膳蘸醬油吃。山藥也可食，或嚼後棄渣。

功效：有補肺虛，益五臟，強筋骨，潤肌膚，美容顏之功效。



黃芪雞肉湯

材料：雞胸肉200g，香菇3朵，豌豆莢20g，胡蔥3根，生薑5片，黃芪10g，植物油、味精、醬油、芝麻油、澱粉、胡椒各適量，精鹽2g。

製法：將雞胸肉去皮，切成一般大小薄片，撒上鹽與胡椒、澱粉備用；豌豆莢去筋；香菇泡發，去蒂；胡蔥與生薑切末；鍋中加入植物油與鹽，稍微加熱後，注入6杯開水，加入生薑、黃芪和加工好的雞肉，煮約3分鐘，依序加入香菇、豌豆莢、胡蔥煮1分鐘，再用胡椒、味精、芝麻油，併醬油調味即可。

功效：有潤澤皮膚，使皮膚光滑細嫩之功效。

金針蚌肉湯

材料：鮮蚌肉250g，鮮金針菇120g，鹽、料酒、蔥花、豬油、味精各適量。

製法：將蚌肉、金針菇洗淨。鍋中放入豬油，燒熱，倒入蚌肉稍炒，加入金針菇、料酒、鹽、蔥花及清水適量，用小火煮20分鐘，加味精調味即可。

功效：有潤澤肌膚，護膚美容之功效。

醫訊

不育夫婦 生仔有妙法

由於香港私立醫院的收費越來越昂貴，馬來西亞已經瞄準了香港的市場，吸納香港和內地的醫療旅遊遊客，提供心臟、膝關節、帕金森、人工受孕、微創手術、癌症治療、神經外科、植牙、年度健康檢查等等服務。更加雄才大略地在香港灣仔建立了旅遊醫療辦事處，購置了大廈，拓展市場。最特殊的一種人工受孕的服務，成功率達到了百分之六十四。原來，每一千對夫婦裡面，有三百對是不孕的，無論採取什麼補救辦法，也不可能懷孕，這既有男方的原因，也有女方的原因，到現在也沒有找到確切的原因。

這部分人，即使採用人工受孕的方法，也很難成功。年紀大的夫妻，也可以列入這個範圍。所以，這一類人有需要借用別人的精子或者卵子，完成懷孕的過程。有關的精子或卵子，捐贈的一方，其健康情況、皮膚顏色、頭髮顏色、是否西方人、文化程度等都有一定的規定和紀錄，做到接近人工受孕夫婦的生理情況。近年來，子宮頸癌或者乳腺癌愈來愈年輕化，年輕的婦女接受過電療或者化學治療的人，其生殖器官就會遭到破壞，以後就不能生育了。不少病人，都會預先取出自己的卵子，進行低溫冷凍，保存起來，然後進行電療或者化學

治療，到了痊癒之後，身體恢復健康，再進行懷孕，取得了很好的效果。有一些年紀大的夫婦，五十多歲了，採用了別人的卵子，然後把受精卵放入母親的子宮，也能夠生下雙胞胎。最普遍的情況，是有一些遺傳性的疾病，例如唐氏綜合症、地中海貧血病、愛德華茲綜合症、巴特氏綜合症、血友病、肌肉萎縮症，不適合懷孕，但是馬來西亞的醫院，能夠安排體外受孕，到了受精卵發育，先進行染色體的檢查，排除了不合格的胚胎，選擇了最優秀最健康的胚胎，植入母體之內，就可以避免下一代有遺傳疾病。

有一些夫妻，已經生了兩個女兒，希望得到一個男丁，通過體外受孕的方法，也可以對胚胎預先進行檢查，胚胎第5日已經可以分辨男女，再植入母體，成功率達到九成。有一些婦女，有經常性的流產的傾向，有一些人是染色體異常所造成的，也可以經過適當的治療，正常懷孕了。近年來，香港公立醫院的心臟搭橋手術或者白內障手術，排期愈來愈長，馬來西亞的旅遊治療，可以解決一部分人士的排期問題。

文：周雲

老人憂鬱情緒 食療多管齊下

中央社電 吃不動、偏挑食、煮不來等因素，往往使老人缺乏維生素B6等營養素，讓情緒憂鬱，可能要透過衛教、送餐、老人食堂等多管齊下來解決。

台灣衛生研究院研究員潘文涵發表研究指出，老人在貧血(血紅素缺乏)、缺乏維他命B6、葉酸的三不足情況下，「心理憂鬱沮喪」與「情緒影響日常生活」的情緒憂鬱的風險，可達正常老人的7.13倍，任兩項不足時，風險也有2.3到3.6倍。

潘文涵指出，這項研究反映老人族群中缺乏特定營養素，尤其是蛋白質不足、素食不均衡的老人，平常可以多吃含麩皮的全穀、瘦肉、深色青菜、堅果、豆類、鮭魚及鮪魚。

她建議，如果想短時間內看到食療的效果，葷食的長者不妨每周吃一次肝臟，例如豬肝湯、炒豬肝，素食的老人可以補充酵母，一次過補充維他命B6、葉酸。

台北馬偕醫院營養師趙強說，臨床上看到不少老人家以為

「老了不必吃太好」，吃素就是醬瓜配稀飯，多吃青菜少吃肉，再加上牙齒不好、胃口不好，愈來愈挑食，還有的老人因為獨居、年邁體衰，沒辦法自己買菜煮三餐，當然會吃得不好。

趙強認為，老人營養不均的背後，不僅僅是教育老人如何吃營養，還要思考到老人照顧，例如為獨居老人送餐，或是老人食堂、老人日間共同照顧中心可根據老人的營養需求及口味、咀嚼功能，提供適合的餐點。

趙強說，日本長期照護的老人送餐服務，有的是將餐盒送到便利商店，請老人就近前往取餐，一方面供應健康餐飲，一方面觀察及關懷老人的身心健康狀況，可供台灣作為參考。

