

老年性皮膚瘙癢 中醫特色療法與護理

目前，西醫在治療皮膚瘙癢症上多採用口服抗過敏、抗焦慮、激素類藥物，外用保濕潤膚乳霜或止癢劑，甚至會採用皮質類固醇激素製劑對抗老年性皮膚瘙癢。雖然以上療法每每能取得一定療效，但停藥後卻易反覆發作，且長期用藥或會出現副作用。因此，在防治老年性皮膚瘙癢問題上，選擇通過中醫進行治療可謂：簡、便、廉、驗。

文：藍永豪（香港中醫學會副理事長）

中醫皮膚病專家朱仁康以「烏蛇驅風湯」治療風熱鬱表，氣陰兩虛型老年性皮膚瘙癢，藥用烏梢蛇、蟬蛻搜剔風邪，荊芥、防風、羌活、白芷祛風止癢，黃連、黃芩清熱燥濕，金銀花、連翹、甘草清熱解毒，當歸、生地黃養血和血，何首烏、雞血藤、麥冬養血滋陰潤燥，黃芪益氣固表。中醫皮膚科泰斗趙炳南以「全蟲方」治療蘊濕日久，風毒凝聚型老年性皮膚瘙癢，藥用平息內外表裡之風的蜈蚣，消風止癢、消腫托毒的皂角刺及豬牙皂，配伍清熱散風、燥濕止癢的白鮮皮和苦參，祛風止癢的蒺藜，通絡祛風除濕的威靈仙，清腸濕熱的黃柏及炒槐花。然而蜈蚣性溫味辛有毒，務須由註冊中醫處方。四川綿陽市名老中醫黃純琪教授以「荊防四物湯加味」治療濕熱鬱滯，血虛生風型老年性皮膚瘙癢，治宜疏風養血，清熱除濕，藥用荊芥、防風、生地黃、當歸、川芎、赤芍、白芍、牡丹皮、紫草、白蒺藜、牛蒡子、枳殼、桔梗、連翹、白鮮皮、地膚子、僵蠶、蟬蛻、黃芪、茯苓、炙甘草。

中藥熏洗及刮痧療法

除了內服中藥及配合針灸，還可選擇中藥局部熏洗護理老年性皮膚瘙癢。中藥熏洗療法是通過藥物的局部吸收或刺激，藥物透過皮膚孔竅直接吸收，從腠穴進入經絡血脈，達致溫經散寒、活血通絡之效。常以清熱燥濕的苦參、祛風止癢的地膚子及養血潤燥的當歸各30克，加水煎取藥汁200毫升，再於盆內放溫水1000毫升，倒入藥汁，調節藥液溫度至攝氏40至42度。用毛巾浸漬輕柔緩慢擦拭患處，每日1次，10天為1個療程。熏洗時可將頭面、軀幹、手足依次向下的順序進行，手法宜輕柔，力度應適中。同時需注意，皮膚皺褶處也要擦洗乾淨。一般熏洗過程以10分鐘內為宜，且在熏洗時應注意保暖，慎避風寒，而熏洗後則要適當潤膚，保持皮膚清潔，避免搔抓。老年性皮膚瘙癢最好選擇柔軟的棉織品作為貼身衣物。

刮痧法是中醫外治法之一，能刺激經絡穴位，激發經氣，對經絡進行整體性、雙向性的良性調整，達到治病和保健的目的。於背部的太陽膀胱經及督脈進行規範的刮痧，能使表裡調和，血養而癢止。太陽膀胱經主表，當中的「膈俞」為八會穴之血會，位於背部第七胸椎棘突下，正中線旁開1.5寸處，尤能清血熱；而督脈總督一身之陽氣，均有解表扶正、祛風止癢的功效。然而，如患者出現皮膚損傷、嚴重皮膚過敏、過飽、過飢、極度疲乏、嚴重虛弱的狀態，則不宜進行刮痧療法。



■老年性皮膚瘙癢患者應避免穿着羊毛等對皮膚刺激的服裝。



■老年性皮膚瘙癢患者忌食魚蝦。

■八珍氣血湯

八珍氣血湯

配方：熟地黃，黨參，白朮，茯苓，白芍，川芎，炙甘草。
製法：先將所有配料洗淨。雞肉、鴿肉或瘦豬肉食材洗淨後，汆水備用。將所有配料及肉放入湯鍋內，注入6碗清水，煲約1小時。最後，加適量食鹽調味，即可飲用。

功效：補氣益血、扶正固本。

適應症：氣血兩虛，症見肢體倦怠乏力、面色蒼白無華或萎黃、睡眠不佳、頭暈眼花、氣短懶言、心悸怔忡、食慾減退、舌質淡、苔薄白、脈細虛。特別適宜氣血兩虧，身體虛弱及病後康復期人士飲用。

方解：黨參補中益氣。熟地補血養陰、填精益髓。當歸補血活血、潤腸通便。參、術、苓、草補脾益氣。歸、芍、地滋養心肝，加入川芎入血分而理氣，則歸、地補而不滯。可加薑、棗助參、術氣分以調和脾胃。

按語：本方又名「八珍湯」，是中醫氣血雙補的經典方。由補氣的代表方「四君子湯」和補血的代表方「四物湯」組合而成。此款湯色較深，口感也較濃重，藥味明顯，但一般來說可以接受。

小貼士：

1. 建議配雞半隻，或鴿一隻。
 2. 或瘦豬肉約250克。
 3. 補虛藥原為補虛而設，凡身體健康、並無虛弱表現者不宜用，以免導致陰陽平衡失調，「誤補益疾」。
 4. 實邪方盛，正氣未虛，如感冒發熱者，應以祛邪為要亦不宜用，以免「閉門留寇」。
- 摘自袁毅、陳虎彪編著《湯療：湯的健康小百科》

■「膈俞」是八會穴之血會，位於背部第七胸椎棘突下，正中線旁開1.5寸處。



■秋冬兩季天氣乾燥，老年性皮膚瘙癢患者尤需注意保濕潤膚。

老年性皮膚瘙癢的護理

長者亦可從心理、飲食、生活起居、皮膚護理等方面積極防護老年性皮膚瘙癢。

心理護理

皮膚瘙癢易使人煩躁不安、急躁易怒或情緒低落，因此旁人尤需給予關心、同情及理解。保持長者情緒穩定，建立開朗性格，根據聽音樂、看書、做手工、下棋等自身愛好，培養相關興趣，轉移長者對瘙癢的注意。

飲食管理

1. 宜清淡飲食，選富含維生素和助消化的食物如黑芝麻、核桃等。
2. 忌食魚蝦、咖啡、酒類等易激發組織胺活性的食品，少吃薑、蔥、辛辣刺激性的食物。
3. 留意血脂水平，酌食含豐富膠原蛋白的食物，如豬皮、豬腳、牛筋等以滋潤肌膚。
4. 雪耳、百合、馬蹄等甘寒涼潤的食品亦有助減少血熱風燥所致的瘙癢。
5. 適度飲暖水，多食粗纖維食物，保持大便通暢。

起居護理

1. 起居宜有規律，睡眠適時，休息充足。
2. 及時調整衣被，慎避寒風，避免因被褥過暖或炎夏汗多而刺激肌膚。
3. 避免接觸或吸入環境中的致敏物質如塵蟎、花粉等，保持室內空氣流通。
4. 控制居所的溫度和濕度，不宜長期處於高溫、低濕度的環境。
5. 宜穿純棉製品的衣服，避免羊毛等對皮膚刺激的製成品。
6. 加強體育鍛煉，增強體質，提高機體免疫力，宜進行強度稍低的運動如散步、八段錦、太極拳等。

皮膚護理

1. 皮膚瘙癢時勿用手抓，實在瘙癢難耐則輕輕拍打癢處。
2. 保持雙手清潔，勤洗手，勤剪指甲。
3. 保持皮膚清潔，然而洗澡不要過勤，水溫忌過熱，不宜超過攝氏42度，不宜用力擦洗，避免使用鹼性清潔液。宜選中性肥皂，沐浴後外抹保濕潤膚霜，秋冬乾燥時尤需保濕潤膚。

據臨床觀察，加強心理護理、飲食起居管理和皮膚護理後，對疾病痊癒和避免復發起積極的作用，然而如果瘙癢症持續不見好轉，應進行全面體檢，排除身體其他系統的疾病。



■由於患者皮膚瘙癢時常需拍打癢處，所以應勤剪指甲，保持雙手清潔。



■黑芝麻與核桃富含維生素，既助消化又可滋養肌膚。



■牛筋富含膠原蛋白，適量食用可潤澤肌膚。



浸大臨床觀察顯示 中醫治療濕疹總有效率逾八成

濕疹是一類特殊的過敏性、炎症性皮膚病的統稱，在香港尤為常見。由於香港地區氣候潮濕結合西式的飲食文化特色，導致其發病率格外高。濕疹大致可分為「急性濕疹」、「亞急性濕疹」和「慢性濕疹」三個類型，中醫一般會以中藥內服並輔以外敷治療該病。而香港浸會大學中醫藥學院最近完成了一項有關中醫治療濕疹的臨床觀察，結果顯示中醫治療濕疹的總有效率達81.3%。



■治療濕疹的常見中藥材。

為了探索香港地區濕疹的證候特點和中醫療效，浸大中醫藥學院首席講師兼臨床部副主任黃霏莉對於學院轄下三間中醫藥診所，所求診的539名濕疹患者進行了臨床觀察，當中包括316名女性、223名男性，年齡介乎1至83歲，其中「急性濕疹」、「亞急性濕疹」和「慢性濕疹」患者分別佔18人、90人和431人。綜合觀察和分析結果所得，濕疹患者的證候類型大致可歸納為十種：脾虛、血瘀、肝鬱、風熱、血熱、陰血虛、腎虛、心肺虛、濕熱和風濕。

在臨床觀察期間，黃霏莉醫師根據中醫辨證治療的原則，針對患者的不同證候類型調配合適的中藥處方，部分患者同時配以中藥外敷或針灸治療，結果發現中醫治療濕疹的總有效率達81.3%，其中「急性濕疹」患者的總有效率更高達100%、「亞急性濕疹」的總有效率為94.4%、「慢性濕疹」則為78.2%。另一方面，患者接受治療的次數愈多，療效愈顯著，接受七次或以上治療病例的總有效率为95%，而患者年齡與療效則沒有明顯關係。研究亦發現88.9%、32.7%、34.1%和48.8%的濕疹患者分別出現脾虛、肝鬱、血瘀和外邪侵襲的情況。

整體臨床觀察顯示，中醫治療濕疹的案例中80%為「慢性濕疹」患者，他們均有不同程度的身體內部臟腑陰陽失調問題，尤其是脾虛的問題較普遍，反映了濕疹的發病與脾的關係密切。由於皮膚的濕疹是身體內部失調所造成，因此患者需要經過較長時間調理才能取得滿意療效，而在接受中醫治療後皮膚好轉的同時，身體狀況亦會得到改善。

黃霏莉表示，由於濕疹患者大多脾虛或其他臟腑出現問題，導致皮膚抵抗力降低，容易遭受外邪入侵而發病或令病情加重，因此中醫一般會在調理臟腑時選用祛風藥、祛濕藥和清熱解毒藥等藥劑，對感染性濕疹具有良好療效；另亦會採用活血化痰藥，以便舒緩濕疹患者因血瘀而引致的皮膚瘙癢。黃霏莉指出，中醫認為肝鬱可以影響脾胃功能，還可導致血瘀，對濕疹的發病有重要影響，因此濕疹患者應注意調節個人情緒，盡量避免產生負面情緒和精神刺激，以免令病情惡化。

邊走邊吃早餐 易變胖

你的早餐都是走路中匆忙解決的嗎？英國莎麗大學一份最新研究指出，邊走邊吃早餐，容易導致體重上升，值得注意。莎麗大學研究人員對60名女性進行調查，將她們分組在走廊上行進、看電視喜劇節目，以及與朋友聊天時，食用早餐穀物棒。實驗結束後參與者被要求填寫問卷，同時對包括巧克力、胡蘿蔔棒、葡萄及洋芋片等4種零食進行味覺測試，研究人員再觀察他們吃了多少零食。研究結果顯示，那些邊走邊吃早餐穀物棒的參與者在味覺測試中吃了最多零食，巧克力的食用量是其它對照組的5倍之多。



■邊走路邊進食，影響身體專注消化食物。

帶領這項研究的學者奧格登指出，邊走邊吃早餐的參與者之後吃更多零食，可能是因為走路造成分心，影響身體專注消化食物，消除飢餓感，另一種可能是，走路被視為是運動，為了「回饋」身體的辛勞，之後再多吃食物補充體力。奧格登表示，進食時宜專注，除了走路，在書桌或辦公桌上用餐都容易造成體重增加。

健康小百科

失眠者切勿強迫自己入睡

處於45歲至52歲之間的女性，需面對更年期這一生重要的轉捩點，其間不適的症狀包括潮熱、盜汗、易疲倦、肌肉關節疼痛、失眠、憂鬱、焦慮、煩躁、心悸、頭暈、頭痛、陰道乾澀、性交疼痛、頻尿、尿失禁及骨質流失等。其中，失眠是更年期最常見的症狀之一。42.1%更年期婦女被睡眠問題困擾，停經後期（56%）顯著高於停經前期（38.7%）。失眠婦女除服用醫藥處方外，最重要的是養成良好的睡眠衛生習慣，定時入睡及起床，睡前少看電視、少用電腦。但千萬不要強迫自己入睡，避免在床上思慮規劃事情，以維持舒適的睡眠環境，才有希望達成逐漸減少用藥，甚至停藥的目標。



■失眠是更年期最常見的症狀之一。

聽講座

提升腫瘤的預防保健意識

香港中醫學會將於9月13日舉行大型科普講座「腫瘤的中醫預防與保健」。學會特邀請中國中醫治療腫瘤權威專家、中國中西醫結合學會腫瘤專業委員會主任林洪生教授做關於「減少腫瘤發生的中醫藥預防」的演講。屆時林教授將從中醫對癌症的認識、預防的對策、防癌建議幾方面切入，為聽者分析癌症的好發年齡及原因並給出中醫藥對癌症的預防和治療的十四條建議。

而香港大學中醫藥學院黃雅各榮譽教授則會從腫瘤患者的飲食原則、飲食誤區和保健品的選擇出發，為大家闡述飲食營養忌口和癌症的密切關係。最後，香港大學中醫藥學院陳建萍副教授將以「腫瘤的高危因素」為題，總結腫瘤發生的內因和外因，為聽眾解答人體自身抵抗力、情緒、體質類型與腫瘤是否發生關鍵性聯繫的疑惑。

地點：香港會議展覽中心演講廳1

時間：2015年9月13日（周日）下午2至5時

費用：全免（憑門券入場）

香港中醫學會特為本報讀者提供20張入場券，名額20位，有興趣的讀者請將來信郵寄至香港仔田灣海旁道7號與偉中心3樓副刊養生版收，封面請註明「腫瘤的中醫預防與保健」，截止日期：9月11日，先到先得，送完即止。