

# 濕疹

痕癢難耐 可引發其他過敏疾病

你是否因濕疹出現的紅疹，影響外觀而苦惱？濕疹的患處是否令你痕癢難耐，甚至難以入睡？濕疹或許不算大病，但經常反覆出現，卻是非常惱人！若處理失當，更有機會引發其他過敏症，故及早了解濕疹成因，預防患上濕疹非常重要！

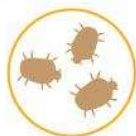
## 成因

濕疹(學名：異位性濕疹)是因免疫系統失調引起的過敏症，具遺傳因素，患者皮膚變得易受外界刺激。

## 徵狀及併發症

濕疹患者的皮膚會變得乾燥及紅腫，出現紅疹、痕癢和脫皮，甚至患處會出水出血。全球多項研究顯示，濕疹患者有較高機會患上哮喘和過敏性鼻炎(鼻敏感)，即「過敏三聯症」。有專家指出，嬰孩患有濕疹，到成人時患上哮喘機會是1.6倍！中文大學一項統計則指出，一半兒童濕疹者因痕癢而影響睡眠，直接影響學習表現。濕疹亦可影響儀容，打擊患者自信心。

## 高危因素



•致敏原



•壓力



•天氣轉變



•皮膚感染

## 遠離濕疹生活小錦囊

- 避免用過熱的水沖涼，以免洗走皮膚表面正常油脂，及刺激免疫系統反應
- 多使用潤膚膏，但最好是不含香料或刺激皮膚的成份
- 保持心境開朗，避免因壓力影響免疫系統
- 少吃刺激性食品如咖啡、酒、辛辣煎炸食物，注意營養吸收

## 濕疹引起的併發症—「過敏三聯症」的元兇

「過敏三聯症」中指的是濕疹、哮喘和過敏性鼻炎(鼻敏感)三種常見過敏症，而濕疹通常為這三種過敏症中最早出現的。全球多項研究顯示，濕疹患者有較高機會患上哮喘和過敏性鼻炎。有專家指出，嬰孩患有濕疹，到成人時患上哮喘機會是1.6倍！中文大學一項統計另指出，一半兒童濕疹者因痕癢而影響睡眠，直接影響學習表現。濕疹亦可影響儀容，打擊患者自信心。

## 濕疹的預防及舒緩方法

預防勝於治療，要預防及舒緩濕疹，除了平日飲食上要少進食刺激性食品，如咖啡、酒、辛辣煎炸的食物外，更應注意營養吸收，從根本改善敏感問題。科學家研究指出，魚鯊烯(Squalene)、及二醯甘油酯(DAGE)等營養，能全面調節免疫力，對抗過敏症狀，大家不妨一試！

## 魚鯊烯(Squalene)補充細胞氧氣 全面提升身體體質

醫學博士指出，人體每個細胞均需要充足氧氣才能正常運作，若細胞缺氧，輕則令身體機能受損，引致如濕疹、哮喘等過敏問題，重則可引發癌症等致命病變，故如何補充細胞氧份一直是科學家關注的題目。研究發現，鯊魚肝臟抽取物—魚鯊烯(Squalene)能促進肺部及氣管功能，是直接提升身體氧氣的營養素！魚鯊烯亦能溶解吸入體內的有毒物質<sup>1</sup>，並能助身體排出不能自然排走的重金屬、水銀及鉛等致癌物，全面淨化身體，從根本改善體質，解決各項過敏問題，防止「過敏三聯症」的發生及減少其他病變的機會。魚鯊烯亦能維持皮膚彈性及健康，改善濕疹人士皮膚乾燥問題。其實人體各器官亦存有魚鯊烯，但這細胞結構物質在人體20歲便會不斷減少，從而引起衰老及各種疾病，故應及早補充足夠魚鯊烯，以維持身體在最佳狀態。

## 研究指DAGE有助調節免疫系統 對抗過敏危機

免疫系統失調是引發濕疹的重要因素，故要預防及舒緩濕疹問題，必須維持身體免疫系統強壯。科學家發現，DAGE (AKGs)為鯊魚肝油中提煉出來的免疫調節因子，能激活巨噬細胞(白血球)，促進、誘生免疫因子，通過調節細胞的抗氧化能力來維持最佳的免疫功能，有助預防濕疹、哮喘及其他過敏症狀。DAGE(AKGs)能保護身體免受細菌和真菌感染<sup>2</sup>，及維持血小板的濃度，能加速濕疹患者傷口癒合，及降低傷口感染而引起併發症的機會，故關注過敏問題人士應多加攝取，趕走敏感困擾。另外，多元不飽和脂肪酸Omega 3 EPA是負責刺激抗炎因子的產生和抑制致炎因子產生，研究指出當Omega 3 EPA濃度越高，致炎物質的數量越低 — 這結果直接顯示到Omega 3 EPA有抗炎能力，由此可見補充Omega 3 EPA對治療濕疹有絕對幫助。

參考:  
1. 神村英利, 吉村英敏。油症成因物質之促進排泄。福岡醫誌 1987;78:226-280。  
2. Nowicki R et. al. Shark liver oil as a supporting therapy in atopic dermatitis. *Polski Merkuriusz Lekarski* 2007; 130:312-313