

異位性皮膚炎



文

小兒科
洪志興 主任醫師



02

健康衛教新知

根據國民健康局的統計，台灣地區每十名兒童，就有一名患有異位性皮膚炎，其盛行率亦逐年增加。異位性皮膚炎的最主要症狀就是皮膚奇癢無比，特別是在晚上更加嚴重，長期下來會干擾病人的睡眠、情緒、課業或工作上的表現，對病患與家人的生活品質均有非常大的影響。而它的另一特徵是皮膚表面上的變化，由“癢→抓→疹”一再的惡性循環而形成「苔癬化」。過度的搔抓也會使得皮膚產生傷口，容易受到細菌或病毒的感染引起發炎，反而讓病情更加嚴重。

既然異位性皮膚炎是這麼常見且難纏的慢性發炎性疾病，若對此疾病沒有正確且合時的知識時，在治療時難免會面臨到一些難題。正常的皮膚屏障為對抗細菌侵襲的第一道防線。醫學研究發現，異位性皮膚炎患者的皮膚保水功能要比一般人來得差也比較乾燥；因而導致表皮障壁功能變差，容易受到外來物質的影響而加重原本的皮膚炎。照護異位性皮膚炎的基本功夫就是：保濕使用潤滑劑，避免刺激物及已知的過敏原。但是當這道防線因搔抓而失守時，伺機性的感染就會發生，進而造成反覆發作且難以控制的發炎反應。主要由金黃色葡萄球菌所造成。一般而言，如果病灶的外觀出現明顯的潮濕樣同時伴有金黃色的結痂，或是皮膚表面出現許多淺淺的小膿時，通常就表示皮膚炎的病灶上出現了金

黃色葡萄球菌感染的現象。局部塗敷抗生素藥膏，但不建議延長抗生素的使用，藥膏主要是fusidic acid (Fucidin) 藥膏與mupirocin (Bactroban) 藥膏，直到皮膚的屏障修復為止。

搔癢對於異位性皮膚炎而言是最常見也最難以忍受的症狀，甚至只要降低部份的搔癢即可達到病人生活品質的明顯改善。口服抗組織胺之使用，可達到快速緩解異位性皮膚炎的搔癢。臨床上我們可以如此使用：在睡前使用第一代的抗組織胺可引起安睡效果而減少因搔癢而使睡眠品質下降的情況；第二代的抗組織胺治療異位性皮膚炎的搔癢效果佳但不會造成嗜睡。因為潛在的致敏性，除非萬不得已，應該避開使用局部性抗組織胺藥物。

大部分異位性皮膚炎的患者對於傳統治療相當有效。所以當傳統治療失敗時，先別急著使用副作用可能更強的藥物，了解病人的順從性或許能有新發現。這些包括：是否已經避免掉刺激物及以知的過敏原、保持皮膚的濕潤、太專注於癢的感覺而經常不自覺地抓搔、是否遵照醫囑而使用傳統型治療藥物。總而言之，對於異位性皮膚炎這種慢性且多樣面貌的疾病，沒有最好的藥，只有最正確的用藥。跟多數的慢性疾病一樣，醫病間互相的溝通了解，才是成功治療的最佳法則。

特徵：乾燥沒有光澤



脫屑

Scaling patches



脫皮

Excoriation



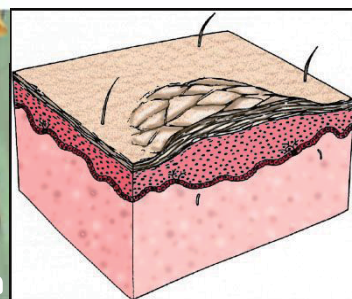
結痂

"Crusted" scaling patches



苔癬狀硬化

Lichenification



拒當「包大人」，歡樂當「乾媽」

文 婦產科
王秋麟 醫師

常見的婦女排尿障礙有頻尿、急尿、尿失禁及尿路感染等，其中又以尿失禁最令人困擾及羞於啟齒。根據資料統計，全世界約有三分之一的婦女有尿失禁的困擾，已是全球疾病中一個很重要的問題，但有不少人會視之為正常老化現象或因為羞於啟齒，而不會主動尋求治療，只有不到十分之一會尋求醫師治療。

對於無法用意識來控制的漏尿情形，且造成患者在衛生上或家庭社會上的困擾時，醫學上即稱為尿失禁。無論是因骨盆手術、懷孕、生產時及其支撐之骨盆肌肉、神經組織受到傷害；因職業關係長期憋尿，而導致膀胱的功能失調；因更年期缺乏荷爾蒙，造成陰道和尿道黏膜萎縮老化；或因長期腹壓的增加、遺傳因素或使用某些藥物，均會造成不同程度的尿失禁現象。尿失禁雖然不會危及人的生命，但是個非常惱人的疾病，在生理方面可能會引起濕疹、褥瘡、皮膚及尿路方面感染；另外隨著尿騷味和頻尿的尷尬，出門怕找不到廁所，而不太敢出門，很多人因此必須經常帶著衛生棉或護墊，因此感到不安、焦慮、喪失自信心，社交活動漸漸變少，生活圈也自然縮小。長期下來，無論在身體或心理方面都會造成傷害。

尿失禁有多種分類，常見的兩大類為：(一)急迫性尿失禁（膀胱過動症）：當合併有頻尿時。(二)應力性失禁：當抬重物、咳嗽或大笑而腹壓上升時。儘管種類不少，但如果給予正確的診斷及治療，治癒的成功率是

很高的。診斷的方法包括醫師的問診、內診、護墊測驗 (pad test)、尿路動力學及內視鏡等。病患亦可用簡單的排尿日記來協助診斷。關於治療方面，醫師可依患者之狀況來選擇最適合的方法，輕微者可先以藥物或物理治療，嚴重者還是必須接受手術治療。而物理治療可先從膀胱訓練或凱格爾（提肛）運動來訓練骨盆腔肌肉，多數患者都有很好的改善，而對於較無法自主訓練骨盆腔肌肉的婦女，也可合併生理回饋法、骨盆底電刺激等。近年來，雷射的應用從皮膚延伸到了陰道黏膜，以360度雷射治療探頭的熱能，刺激陰道黏膜下層結締組織內的膠原蛋白增生和重組，使陰道變得緊實，不但能改善輕中度的尿失禁問題，性生活品質也隨之提昇。

不要認為尿失禁是一件尷尬、麻煩、又不會好的問題，只要有恆心，並經婦產專科醫師的專業諮詢、診斷及治療，是可以得到治癒或改善的。預防勝於治療，以下是幾個預防尿失禁的建議：

1. 保持適當的體重。
2. 不要提重物或搬運重物。
3. 少量而多次飲水，避免短時間內膀胱滿溢。
4. 養成正常排尿狀況，最好維持2到3小時解尿一次。
5. 避免喝利尿或刺激性飲料。
6. 天天練習凱格爾運動，這是最經濟實惠的尿失禁處方，持之以恆多就能看到效果。

高危險妊娠

(High-risk pregnancy)

—妊娠誘發性高血壓



文

護理部
謝佳芬 專科護理師

泛指婦女懷孕期間，因生理、心理、社會及胎兒因素，而導致母親或胎兒疾病或有生命危險徵兆的情況，範圍極廣泛，只要能影響及威脅到母親與胎兒健康發展者，均屬高危險妊娠。

妊娠誘發性高血壓是最常見的產科合併症，約佔正常懷孕的5~10%，且有逐年緩慢增加的趨勢，更是造成母親周產期死亡的重要原因之一，若孕婦原有合併其他內科疾病，則發生率將提高至20~40%。

● 主要三大症狀：

高血壓、蛋白尿、水腫

● 高危險群包括：

- 初產婦或高齡經產婦
- 年齡小於18歲或大於35歲者
- 體重少於45公斤或肥胖者
- 家族中曾罹患妊娠高血壓者
- 慢性疾病患者，如糖尿病、高血壓、腎臟、血管疾病
- 妊娠併發症，如多胞胎妊娠、巨嬰、羊水過多等
- 前胎妊娠患有子癇前症者
- 曾患葡萄胎者

● 治療原則：

- 預防或控制痙攣
- 控制血壓於安全範圍之內：理想的血壓應維持在140~150/90~100mmHg
- 適時順利娩出胎兒

● 居家注意事項：

- 多休息、勿太勞累
- 飲食需均衡並多攝取高蛋白食物(80~100克/天)如：魚、蛋、牛奶、豆腐、紅豆湯...等食材以利補充尿中所流失的蛋白質，改善水腫嚴重程度
- 保持心情愉快，家人的關心與支持是促進情緒穩定之重要元素

● 甚麼情況需馬上就醫：

血壓持續上升、頭痛、脖子僵硬、全身和臉浮腫、甚至視力模糊、上腹痛等...均須馬上至該產檢醫院執行進一步的檢查與治療，以期降低子癇症(痙攣)之併發症的發生率。

● 重點小叮嚀：

孕婦在每次產前檢查時都要量血壓與驗尿蛋白，目的即是希望及早發現妊娠誘發性高血壓。高危險妊娠並不一定會造成不良的妊娠結果，經過良好的產前護理和及早的醫療措施介入與密切的胎兒健康評估，均可降低其危險性。





談母乳哺育 三部曲

文

婦產科
吳淑惠 護理師



產前篇：產前教育

為因應社會變遷與少子化的影響，寶寶的健康更為重視，因此，除了產前注意媽媽的飲食調理與營養攝取外，也需要與家人共同討論產後寶寶的餵養方式。哺餵母乳需從產前開始準備，全家人一起參與及支持，了解哺餵母乳的好處及方法，如此更能輕鬆迎接新生命的誕生。

哺餵母乳的好處：

1. 母乳營養最完整，為每位寶寶量身定做，成份更會隨著寶寶成長而調整。
2. 品質穩定，容易吸收 黃金比例容易消化吸收。母乳中的鐵50%被吸收，牛奶中的鐵 只有10%被吸收。
3. 母乳新鮮不需加溫，安全衛生零污染，不用擔心奶水製造及調奶過程受到污染，母乳含有抗菌因子、A 型免疫球蛋白、生長因子、活細胞、補體及運鐵蛋白等成份，增強寶寶免疫力。
4. 皮膚、鼻子及支氣管不易致敏，降低過敏性疾病的發生。
5. 寶寶不易胖哺乳可以減少兒童肥胖。
6. 媽媽產後子宮收縮出血少 含吸愈正確、催產素充沛。
7. 可減少媽媽罹患卵巢癌及乳癌的風險。
8. 可以幫助母親產後身材的恢復。

產中篇：肌膚接觸

寶寶一出生，經醫師評估，母嬰健康狀況良好，醫護人員將寶寶皮膚擦乾後，直接躺在媽媽的胸懷裡，外面覆蓋著被單，讓媽媽持續不干擾和寶寶彼此熟悉。如果在產台上的時間很短，也應盡快在產後恢復室開始第一次的接觸及哺乳。即使是剖腹產接受麻醉的媽媽，只要媽媽是清醒的，也可以和寶寶做肌膚接觸。因為在出生後的頭一個小時，是新生兒最清醒的時候，當健康的新生寶寶在產後立刻被放在媽媽胸腹部以皮膚貼著皮膚的方式，經過一段的休息時間後，在媽媽溫柔撫摸的刺激下，他會慢慢蠕爬找到媽媽的乳房。

產後當下肌膚接觸的好處：

1. 讓寶寶更穩定，有肌膚接觸的寶寶，出生體溫及呼吸較穩定。
2. 促進親子關係，肌膚接觸可以感受媽媽的體溫、味道、心跳及聲音，讓寶寶有安全感，藉

由與寶寶的皮膚接觸及身體蠕動，也能激發媽媽的母愛，對寶寶產生強烈的哺乳意願與泌乳反應。

3. 促進媽媽子宮收縮，減少產後大出血。
4. 促進母乳哺育。

產後篇：24小時親子同室

生產後住院期間，媽媽與寶寶都在一起。親子同室讓媽媽和寶寶有更多時間相處，依寶寶需求哺餵。寶寶想吃就餵，媽媽漲奶也可以餵。可以隨時觀察寶寶，剛開始因不熟悉的觀察丞疲憊，但經過2-3天，多數媽媽都知道寶寶想吃的舉動。只要想吃的時候不受干擾，哺乳會很順利！

二十四小時小時親子同室的優點：

1. 寶寶可以熟悉媽媽的聲音、心跳和身體律動，且具有安全感較能適應子宮外的環境及。
2. 瞭解寶寶的特質，提供適當的照顧，讓家庭成員共同參與母嬰的照顧並提早接觸寶寶的機會、增進親子早期接觸與互動，使家庭關係更親密。
3. 學習育嬰技巧，增進父母的自信心，護理人員在床邊指導父母，直接參與寶寶照顧，享受與體會為人父母的樂趣及責任。
4. 媽媽和寶寶睡在一起，方便依寶寶的需求哺餵，媽媽隨著寶寶的需求分泌乳汁，是哺乳成功的重要過程。
5. 親子同室可以讓寶寶充分的吸收母親分泌的初乳，初乳含較多的抗體與活的白血球，是很重要的乳汁，就像給剛出生的寶寶打了第一劑的疫苗！
6. 學習同樣的睡眠節奏：沒有證據顯示媽媽與寶寶分開後可以獲得比較好的休息，相反地，媽媽和寶寶在一起反而可以因好好地休息而比較放鬆。他們要學習有同樣的睡眠節奏！如此，當寶寶為了要吃東西而開始醒來時，媽媽自然會跟著醒來。如果寶寶不在媽媽身邊，當他醒來時，媽媽可能仍在熟睡中，不斷地被叫醒時會覺得更加疲憊。如果媽媽已經學習如何躺餵，更能得到較好的休息。