

冬天之『癢不堪言』_洗腎腎友篇

文章來源:(蔡明憲 醫師)

冬天的腳步聲越來越近，冷颼颼的空氣使得大家的衣服越穿越厚。但有些人卻是坐立難安，『癢』不堪言。冬季癢又稱為缺脂性皮膚炎、或是乾燥性皮膚炎。原來，秋冬時氣候寒冷，皮脂腺分泌物向體表排出困難，進而造成表皮水份喪失，皮膚也就會乾燥而發癢。還有天氣寒冷泡熱水澡時，雖然心情舒暢，但卻容易破壞皮膚表面的皮脂層，使得皮膚“皺巴巴”，還會造成全身不自覺的發癢。嚴重冬季癢患者，會因為過度抓癢而導致皮膚龜裂、紅疹等病變。長久下來，會刺激皮膚角質層的不正常增生，使皮膚變得更粗糙甚至脫屑。好發的部位以四肢最多，尤其是小腿前面，其他如大腿前面、前臂外側也都是好發部位。容易引發冬季癢的高危險族群包括：老人、更年期女性、異位性皮膚炎患者、乾性膚質、糖尿病患、洗腎患者。

尿毒症患者大多數都有過皮膚搔癢的經驗。尤其是洗腎腎友，有半數以上被此問題困擾著。雖然它不會致命，可是它會影響睡眠、影響情緒、最終影響到整個生活品質和憂鬱症的產生。這搔癢是從哪裡來呢？這是很多腎友的心聲。事實上，『尿毒性搔癢症』的機轉還沒有一個確切的定論，有人說是因為發炎物質的堆積、是因為皮膚乾燥、是因為鈣磷的沈積、是因為副甲狀腺素過高、是因為周邊神經病變的關係...等等。然而治療方式也是五花八門，只是效果是乎都有限且不是人人有效。唯一絕對有效的治療方式就是腎臟移植。可是並不是每個人都能幸運的等到腎臟移植，所以如何減緩搔癢變成腎友的重大挑戰。

『尿毒性搔癢症』一年四季都會發生，但是冬天的冷空氣可能是加重的因子。因此腎友對於冬季癢的預防不能忽視。解決惱人的冬季癢，原則上保養為重、治療為輔，最重要的是讓乾燥的皮膚保持滋潤。若是已發生搔癢的情形，治療上以富含油脂的外用類固醇藥膏塗抹患部。若症狀嚴重時，併用口服抗組織胺，或短期口服類固醇藥物，以減輕搔癢感，避免抓傷皮膚。預防冬季皮膚癢，可注意下列幾點：

沐浴的次數不宜太多，熱水澡時間不要過長。

洗澡應少用肥皂或是清潔劑。若非得用不可，以中性沐浴乳、溫和的乳霜香皂為佳，浴後要塗乳液。

使用過敏體質專用的乳液，使皮膚的表面覆蓋一層薄薄的油脂，保溼滋潤。

飲食要清淡，避免辛辣、刺激的飲食。

避免直接穿著毛料或麻的衣褲，貼身衣物以寬鬆的棉製品為佳。

腎友如能做到以上幾點，就可以遠離「冬季癢」的搔擾。然而，症狀嚴重時仍需尋求醫師的診治，可能你的搔癢基本上不只是冬季癢，而是『尿毒性搔癢症』。這時後，就需要更積極的透析品質評估、和藥物的治療。