

# 瘙癢



**每個人都經歷過皮膚瘙癢。**但如果是持續長時間的瘙癢，則會嚴重影響您的生活品質並通常屬於疾病的症狀。持續數週、數月甚至數年的瘙癢可導致其他問題，如睡眠不佳、無法集中注意力、易怒、焦慮或憂鬱。瘙癢的醫學名稱叫「搔癢症」。

## 瘙癢類型

雖然瘙癢總感覺像是皮膚問題—並總是使您想要抓撓—實際上它是有眾多不同起因的複雜問題。一些起因確實來自皮膚疾病，如痛處或傷口發炎，或像濕疹之類的皮膚過敏。有時，瘙癢來自神經纖維受損，或是諸如慢性腎衰竭或肝病之類的疾病的症狀。有時，它則由情緒問題引起。

## 治療

當瘙癢嚴重並長時間持續時，您應與您的醫生討論。醫生可能會建議您進行特殊治療。您的醫生將通過對您提問和檢查以確定病因。通常，在根本疾病得到治療後，症狀將消失。緩解症狀是治療的目標。

## 一些緩解措施

治療第一步是確保皮膚盡可能保持健康。以下是一些可能有幫助的簡單事情：

- 盡量不要抓撓很重要，因為抓撓會使問題惡化。如果感覺瘙癢，輕輕拍打或摩擦皮膚。
- 要避免抓撓，保持短指甲，夜晚戴手套或連指手套。

- 使瘙癢部位保持涼爽。穿輕便服裝和織物，以便讓空氣流通並減少瘙癢部位出汗；棉布織物通常比羊毛或聚酯纖維或尼龍之類的合成材料更佳。
- 在溫水泡澡或沐浴之後，立即擦保濕乳液。
- 在沐浴時加入舒緩產品可能有助於緩解，如醋酸鋁溶液、燕麥膠體浴液、嬰兒潤膚油或橄欖油。
- 用清涼的濕毛巾包裹瘙癢部位可能有幫助。
- 避免用香皂、泡泡浴和洗浴劑，這些產品會刺激皮膚。

## 外用皮膚治療

通常推薦直接在皮膚上塗抹藥物，稱作「外用」治療。外用治療的目的是幫助治療瘙癢的起因、恢復皮膚健康並防止對皮膚造成可導致瘙癢的進一步損傷。

- 保濕霜和保濕乳液對減少乾燥和緩解瘙癢很有效。
- 清涼藥劑，比如含有薄荷油、薄荷腦、樟腦或苯酚的乳液或藥膏，可帶來清涼感並減輕瘙癢。
- 使皮膚麻木或減少皮膚感覺的外用麻醉劑，可從藥店購買或由醫生開具；它們是通常包含利多卡因的噴霧劑或乳霜。

- 外用抗組織胺藥亦可在藥店購買，這種藥物對由過敏引起的瘙癢最有效；它們可能是包含苯海拉明 (Benadryl®) 的噴霧劑或乳霜。
- 外用糖皮質激素是強效消炎乳霜，弱效版本無需處方即可買到，強效版本需由您的醫生開具。

## 藥物

針對慢性瘙癢可開具許多藥物，例如抗組織胺藥（過敏藥）。您可諮詢醫生或藥劑師，瞭解您可以嘗試哪種藥物。

一些處方藥亦可緩解瘙癢。當瘙癢由特定疾病引起時，您的醫生可能為您開具幫助治療該疾病的藥物，此類可能對瘙癢有用的藥物也經常用於治療疼痛、憂鬱或癲癇。

如果醫生為治療瘙癢開具一種藥物，請按指示服用。如果您正在服用從藥店購買的非處方藥，務必告知您的醫生。如果某種藥物對您不起作用，請告訴您的醫生。

針對瘙癢的其他治療包括：

- 光照療法（光療）
- 認知行為治療（一種心理治療）
- 冥想
- 放鬆/呼吸練習

## 患者教育系列資料

# 瘙癢

## 當您的症狀得到控制時，您將：

- 享受運動，精力更充沛
- 享受與親朋好友歡聚的時光
- 減少壓力和焦慮
- 提高睡眠品質
- 擁有更高的生活品質

本教育資料由 Community Care of Brooklyn 與 MJHS Institute for Innovation in Palliative Care 合作開展的舒緩治療專案提供。