

汗疱疹

是發生於手部或足部的溼疹性變化，發生時病人的兩側手掌、腳掌或手指、腳趾側面常有劇癢，並可見許多細小的、散在性或集簇的水泡，有的水泡是呈現淡紅色丘疹狀。這些水泡有的在數小時內急速發生，而大多是在數天中陸續增加，有時集簇的水泡會合成大的水泡，而使病人無法使用手做事或腳走路。這些水泡有時會併發細菌性感染，而有化膿反應。這些急性期水泡經過治療後會很快緩解，但仍會復發。通常水泡不會破開，會自然吸收而乾涸，一、兩週後水泡會剝離成類圓形的乾皮屑輪，皮膚呈現乾燥脫皮龜裂的現象而有疼痛感，然後會恢復成正常皮膚。

汗疱疹確切病因目前並不清楚，普遍認為是多因素共同造成，像是：抽菸、異位性皮膚炎、接觸過敏原、金屬刺激物質(鎳、鈷、鉻)、多汗症、紫外線暴露，有的病人則在情緒壓力之下會使病情惡化，避免這些過敏原雖可以改善症狀，卻不能完全根除。此病常有季節性的發作，有的病人會每年夏季或季節交替時都發作，每次持續3~4週，有的病人則變成慢性持久存在。

此病好發在青年男女及中年早期(20-40歲)，大部分病人會合併有手部及足部易發汗的現象(多汗症)，雖然如此，但是此病並非由汗管阻塞或汗管膨大成水泡而來。

預防

- (1)汗疱疹即使不治療，汗疱疹也可能自行復原，然而伴隨的劇癢會影響病患日常生活。
- (2)可先使用非藥物處置，原則為移除可能的加劇因子及皮膚保護。
- (3)洗手時用溫水及不含皂鹼之清潔劑。
- (4)洗手後確實擦乾雙手。
- (5)常使用潤膚產品(如凡士林)，尤其洗手後。
- (6)工作需接觸水時，戴塑膠手套，並在裡層多戴一層棉質手套。
- (7)工作需接觸水時，先取下戒指、手環等飾品。
- (8)天氣冷時注意手部保暖。
- (9)執行可能大量摩擦手部的工作(如園藝、木工)時配戴專用手套。
- (10)避開皮膚刺激物質(如清潔劑、有機溶劑、染髮劑、酸的食物)。
- (11)調適壓力，維持正常作息。

飲食注意事項

- 鎳：罐頭食物，以含鎳的廚具所烹煮的食物，鮭魚、牡蠣、龍鬚菜、豆類、香菇、洋蔥、玉米、菠菜、番茄、全麥粉、梨子、大黃(一種中藥)、茶葉、可可、巧克力及烘焙粉等。
- 鈷：杏仁、豆類、啤酒、甜菜、包心菜、丁香、可可、巧克力、咖啡、肝臟、堅果類、扇貝、茶葉、全麥粉等。
- 鉻：酵母菌發酵產品(如啤酒)、起司、乳酪、全穀、全麥、麥麩、糙米、小米、玉米、堅果類、粗製紅糖(非白糖)、葡萄汁、肉類(如牛肉、雞肉)、肝臟、甲殼類(如蛤)等。

由於此病必須與其他原因之手部溼疹及皮癬菌感染作鑑別，自行擦藥常不能對症下藥，不但延誤病情且容易有併發症產生。所以最好能給皮膚科專科醫師作正確的診斷並得到合適的建議及治療。此病若無化膿性感染，通常預後相當良好，有關治療請參考”治療手部溼疹的注意事項”。

製作單位：成醫皮膚部

製作日期：92.10.05

修訂日期：107.12