

癢，不都是皮膚的事

編者的話：人人都有過皮膚癢癢的體驗。

很多人覺得，癢癢不是什麼大問題，撓一撓

就好了。可在皮膚科醫師看來，癢癢可

能不單純是一個皮膚癢癢，有時可

能是內臟疾病的信號。



小到蚊蟲叮咬導致的癢癢，大到一些嚴重性皮膚病導致的癢癢，單從癢癢來講，人群中癢癢發生率幾乎達到100%。

“癢”從何而來？復旦大學附屬華山醫院皮膚科教授李巍介紹，實際上，癢是由外周傳遞到神經中樞的信號。癢癢起源于表皮或真皮的游離神經末梢，通過感覺神經傳導到神經節背根、脊索，再經過一級、二級神經元到達丘腦，最後到達大腦皮質。產生癢癢需要遞質參與，這種遞質有很多種，比如，組胺、5-羥色胺、前列腺素、P物質等。當這些物質被人體釋放後，就可以引起癢癢。

慢性癢癢患者常常由于無法控制的抓撓行為導致皮膚和深層組織損傷，嚴重影響生活質量。李巍說，搔抓會造成惡性循環，即搔抓皮膚損傷了角質形成細胞，產生炎癢反應和多種遞質，進一步刺激神經纖維，結果使得大腦皮層感覺神經中樞產生癢癢。

癢癢是一種主觀癢癢，難以定量分析，但隨着科技的進步，臨床上對於“癢”的分級目前可以通過評分來評估癢癢的強度，最常用的是沒有、輕微、中度和嚴重。不過，最方便的判別標準就看是否影響睡眠，如果因癢癢造成難以入睡，可視為重度癢癢，需要醫學干預；若睡眠基本不受影響，則是輕中度癢癢。

癢癢不是小病

李巍表示，根據原發病，癢癢大致可分為皮膚病導致的癢癢和內科疾病導致的癢癢。

皮膚疾病。炎癢性、過敏性或感染性皮膚病一般都會導致癢癢，濕疹、銀屑病、蕁麻疹、接觸性皮炎是最常見的癢癢性皮膚病。不同部位與癢

癢相關的皮膚病也有所不同：頭皮癢癢常與接觸性皮炎、脂溢性皮炎、頭癬等相關；肛門、陰囊癢癢常與濕疹、真菌感染、疥瘡和陰虱等有關；手足癢癢與濕疹、手足真菌感染、汗疱疹、接觸性皮炎有關；另外，蚊蟲叮咬、動物性皮膚病也會導致癢癢。

肝膽疾病。有研究顯示，約有40%-60%的肝膽疾病患者，在肝部不適及黃疸顯現的時候出現皮膚癢癢。引起癢癢的肝膽疾病有乙肝和丙肝、原發性硬化性膽管炎、膽管癌、酒精性肝硬化等。癢癢可以是全身性的，在手、足和衣服穿着過緊處更劇烈，臉部、頸部、陰股部很少累及。

尿毒症。慢性腎功能不全伴有癢癢十分常見，且達到難以耐受的程度。約50%-90%的腹膜或血液透析患者出現癢癢，局部、全身都有可能。

內分泌疾病。7%的糖尿病患者有癢癢的問題，可泛發全身，更多的局限于肛周及外生殖器部位，可能由神經病變、念珠菌感染、皮膚乾燥和藥物所致。甲狀腺功能異常的患者也可發生癢癢。

神經系統疾病。在腦卒中、多發性硬化、腦腫瘤等腦病患者中，有時發生嚴重的全身性或局限性癢癢。

惡性腫瘤。肺癌、胃癌、結腸癌、前列腺

癌、乳腺癌和胰腺癌均會引起癢癢。這可能與免疫機制、腫瘤代謝產物、缺鐵、皮膚乾燥等有關。放化療也可引起癢癢，但其通常是自限性的，即治療停止癢癢也會停止。

其他原因，如心理因素、藥物反應、食物過敏也可誘發癢癢。成人全身性癢癢者中，10%以上是由心理性因素引起的。有些藥物是在治療過程中引起肝腎毒性而導致癢癢，如嗎啡和阿片。吸入花粉、油漆、汽車尾氣，食入牛奶、蛋、魚蝦、海鮮等過敏原所導致的皮膚癢癢也很常見。

止癢抓源頭

儘管癢癢的病因復雜，但想要根治癢癢，還要從原發病入手，針對病根進行治療。實在去除了病根的，像蕁麻疹，可以針對具體病情，用藥物緩解癢癢。

李巍介紹，治療癢癢的全身用藥是抗組胺藥物，頑固癢癢可以根據具體情況考慮使用抗癲癇藥、抗抑鬱藥、免疫抑制劑、NK-1抑制劑、JAK抑制劑、生物制劑等。局部用藥包括外用糖皮質激素、鈣調磷酸酶抑制劑、麻醉藥物、離子通道阻滯劑、JAK抑制劑、磷酸二酯酶抑制劑等。癢癢的病因復雜，因此治療方案也是復雜多變的，很少有某種單一治療方案永久有效。

不同病因的患者預防癢癢的方式也有側重。比如，單純性的皮膚病患者要經常塗抹藥膏；肝膽疾病患者不可酗酒，不要吃生冷食物；糖尿病患者要控制血糖，合理用藥，心因性患者要積極調整心態，保持健康平穩的心態；過敏患者要到醫院做過敏原檢測，減少過敏原接觸；那些平時沒有癢癢史、沒有食物藥物過敏而突然發生頑固性全身癢癢，且皮膚表面看不到任何變化的，應盡快就醫，排除腫瘤，進行針對性檢查治療。

李巍建議，預防癢癢，應該做到生活規律，早睡早起，適當鍛煉；精神放鬆，避免緊張壓力；戒烟酒、濃茶、咖啡及一切辛辣刺激食物。由皮膚乾燥、缺水導致的癢癢，可通過塗身體乳、多飲水等習慣來改善。秋冬季節不必每天都洗澡，不可用力搓洗皮膚；勤更換貼身內衣褲，內衣以棉織品為宜；勤剪指甲，切忌用手大力搔抓皮膚，也不要用工具如“老頭樂”、刮痧儀等長時間刮刮皮膚。

夏天睡不好咋辦

失眠的原因有多種，有環境因素，如噪音和光照幹擾、高溫或嚴寒、床板過硬或被褥過厚，睡眠環境更換如住院或住旅館；生理因素，如時差反應及由白班改夜班工作，體內生物鐘尚未適應新的晝夜節律；心理因素，包括應激和各種生活事件，如為自己或親人的疾病焦慮、為考試或接受重要工作擔心等都是暫時性失眠的常見原因。另外，一些軀體疾病如睡眠呼吸暫停綜合徵、不寧腿綜合徵，或精神疾病如抑鬱癢、焦慮癢等，都可能導致失眠。建議您先到醫院檢查，看是否有生理疾病，再對癢癢治療。

對於非疾病引起的失眠，以下一些做法有助於改善睡眠：1.規律睡眠作息，每日按時入睡及起床。2.不要強迫自己入睡，如果躺在床上超過30分鐘仍睡不着，就起床做些溫和的活動，等困了再上床。3.睡前可用溫熱水泡腳，改善血液循環。4.維持舒適的睡眠環境，如適當的室溫、燈光、少噪音及舒適床墊。5.避免在臥室看電視、打電話、討論事情。6.晚餐後禁喝咖啡、茶、可樂、酒及抽煙。7.為了避免夜間頻尿影響到睡眠，晚餐後少喝水及飲料。8.睡前吃點小點心有助睡眠，但不宜吃太飽。9.規律運動，睡前做溫和及放鬆身心的活動，如泡熱水澡、肌肉鬆弛及呼吸運動，睡前2小時切忌劇烈活動。10.有規律及充滿活力的生活，積極參與社交活動。

夏季注意補點鋅

天氣炎熱，如果寶寶出現挑食厭食、反復口腔潰瘍甚至經常感冒腹瀉，家長們就要引起重視，寶寶可能是缺鋅了。

鋅是孩子成長必需的微量元素，被譽為“生命之花”“智力之源”。鋅元素是體內數十種酶的主要成分，與大腦發育和智力都有關，還能促進淋巴細胞增殖和活動能力，對維持上皮和黏膜組織正常、防禦細菌病毒侵入、促進傷口愈合、減少痤瘡等皮膚病變都有幫助。數據顯示，我國兒童缺鋅率高達60%，嚴重缺鋅會導致孩子生長發育緩慢、智力發育落後、免疫力下降等問題。多數情況下，正常飲食的寶寶不缺鋅，但夏季却是丟鋅的高峰期。

食量減少。兒童處於成長高峰期，營養需求大，而夏季炎熱，食欲差，從食物中攝取的鋅元素就會減少，進而導致鋅元素供不應求。反過來，缺鋅又會影響食欲，從而惡性循環。

出汗增多。天氣炎熱，孩子流汗多，體內的鋅會隨汗液大量排出。數據顯示，兒童一天隨汗丟失的鋅可高達4毫克。

容易腹瀉。夏天寶寶易患腸道疾病，尤其是腹瀉，更加速了鋅的流失。

因此，夏季要格外注意給孩子補鋅。推薦兩個方法：1.食物補鋅。動物性食物的含鋅量高于植物性食物，且動物蛋白質分解後所產生的氨基酸能促進鋅的吸收。牡蠣、瘦肉末、蛋黃、魚泥、動物肝、花生、核桃仁等都是不錯的選擇。2.補鋅劑。這是最快捷有效的辦法，但藥物補鋅需在醫生指導下給孩子服用。口服補鋅劑時，要注意用藥，如維生素C，兩者結合會形成不溶性復合物，降低鋅的吸收率。

抖抖腎，就能補腎氣

從中醫角度來看，腎主骨生髓，腎氣通于腦氣，腎精充足，腦力才能充沛。而腎氣消耗過多，會導致人體易失眠、疲勞、感冒等。此時，建議通過“抖腎”的方法補益腎氣，恢復體力和精力。

所謂“抖腎”，就是用抖動的方式來刺激腎俞穴。具體方法是：雙手握拳，拳心虛空，貼在腎俞位置（腰眼部位）後，做點腳跳動，腳尖不離地。同

時，雙拳也不動，全身隨着身體抖動，直至腰部輕微發熱為止。

這個抖腎養生法的好處在於，通過抖動使內臟運動，增強全身氣血流通；雙拳按摩腎俞，能激發腎氣，起到補腎的作用。在過去，這種運動被譽為中醫裏的“金匱腎氣丸”，對腎虛、慢性腰肌勞損的人群非常實用。

夏季飲食多點“紅”

西瓜生津止渴 櫻桃補血養心 紅豆消腫利濕

中華民族醫學典藏《黃帝內經·靈樞·五色》提到，五臟有五行，五行有五色，五色入五臟。五行金木水火土，分別對應五色白青黑紅黃，以及五臟肺肝腎心脾。夏季陽氣最盛，心則是主陽氣的臟器，“心與夏氣相通應”，而紅色食物五行屬火入心經，夏季宜適當多吃些，以達到養心的目的。此外，夏季酷暑蒸灼，一旦心火過旺，人就容易感到燥熱、煩悶不安，甚至免疫力下降，給疾病可乘之機。除了要注意平心靜氣，以防心火內生外，清燥解熱也是夏季養生的關鍵，一些紅色食物能夠助你一臂之力。

紅色的水果——西瓜、櫻桃。西瓜是夏令時節的主要瓜果，因此又稱“夏瓜”。西瓜水分很多，還富含多種營養物質，有清熱祛暑、除煩止渴、利尿、保護心血管的作用。高溫天容易出汗、食欲下降、上火長口瘡，爽口的西瓜是不錯的選擇。需要提醒的是，西瓜優點雖多，但也不能亂吃，小便頻繁、量多，患有慢性腸胃炎、十二指腸潰瘍、糖尿病等的人群不宜多吃。

櫻桃富含多種維生素以及鉀、鈣、兒茶素、黃酮醇、原花青素等營養物質，具有抗氧化、抗炎等功效。中醫認為，櫻桃可止渴生津，其豐富的含鐵量更值得稱贊，有助於補心氣、養心血，使血脈變得暢通，十分適合夏天食用，但患便秘、痔瘡、喉嚨腫痛者要少吃。

紅色的蔬菜——西紅柿、胡蘿卜。西紅柿被譽為夏季防暑佳蔬，具有祛心火、生津止渴、健胃消食、止瀉祛濕的功效，適用於暑天肢體困重、食欲不振的人群。西紅柿中豐富的番茄紅素能夠增強免疫力、抗氧化、抗癌。此外，日本一項研究顯示，生吃西紅柿有助降低血液中壞膽固醇的含量，有益心血管健康。需要提醒的是，空腹生吃西紅柿容易引起胃脹、胃痛，敏感者可以將其做成西紅柿湯食用。

胡蘿卜因營養極為豐富而有“小人參”之稱。它含有維生素B1和B2、膳食纖維、鉀、鈣等多種礦物質，其中最重要的是胡蘿卜素，其可在體內轉化為維生素A，有保護人體上皮組織、防止內臟器官萎縮、增強機體抵抗力等功效。此外，其中的槲皮素能增加冠狀動脈血流量、降低血



脂，琥珀酸鉀鹽有助防止血管硬化，降低膽固醇及血壓；葉酸能減少冠心病發病幾率。可見，胡蘿卜是一種護心食物。熟吃胡蘿卜能將其保健功效發揮到極致，可以切碎做餡，或與其他食材一起炖煮。

紅色的主食——紅豆。很多人知道夏季吃綠豆可以清熱解暑，却不了解紅豆也有祛內火的作用。明代著名醫藥學家李時珍曾贊紅豆為“心之谷”。中醫認為，紅豆有清心養血、消腫利濕、抵抗疲勞等功效，在中醫食療中常被用于高血壓、動脈粥樣硬化、水腫等；現代醫學研究也發現，紅豆中的三萜皂苷、鐵元素能保護心腦血管，防止血管老化。夏日尤其是在正午“心火”最旺之時，吃些紅豆可緩解口渴、煩躁、精神不振等。紅豆可與大米搭配煮成紅豆飯，或當餡料做成紅豆包，還可和薏米一同煮水喝。

紅色的肉類——牛羊肉。牛羊肉是中醫所講的“血肉有形之品”，能夠補充人體五臟的虧損，增強心臟功能，促進氣血運行，是補氣養血的佳品。從西醫角度看，牛羊肉含有優質蛋白質、微量元素等，營養十分豐富。很多人可能擔心夏季吃牛羊肉會上火，事實上，牛羊肉雖屬溫熱性食材，但可以通過控制攝入量、合理搭配等平衡其熱性。以羊肉為例，可和蘿卜一起烹調，不僅能緩解羊肉的溫補之性，還可促進消化吸收。