



執委

顧問

主席 何學工醫生

副主席 布詠雪女士

司庫 何玉珠女士

李曦醫生

黃慶生博士

蔡宇程醫生

劉海燕醫生

馬雪麗女士

潘寶華女士

姜穎彤醫生

林紅女士

呂愛平教授

李君宇醫生

李素輪醫生

李敏儀博士

劉宇隆教授

周榮昌醫生

梁廷勳教授

莊俊賢醫生

陳勁芝女士

陳偉明醫生

黃文熙先生

黃永堅教授

黃懿行醫生

楊志強醫生

葉柏強醫生

鄔揚源醫生

譚一翔醫生

賴佩玲女士

韓錦倫教授

藍章翔醫生

羅鳳儀教授

陳永佳先生

林蕙芬醫生

Prof. CHANG
Christopher

Dr. VENTE Carina

榮譽核數師

張子為先生

榮譽律師

盧玉軍律師

7月公開講座



黎亦翹醫生 (皮膚科專科)

異位性皮膚炎的流行病學 Epidemiology of atopic dermatitis

患病率: 全球各不相同, 估計兒童為 15-20%, 成人為 1-3%

發生率:

每年, 歐洲有高達 17% 的成年人被診斷患有 AD

每年, 亞洲有高達 23% 的兒童被診斷患有 AD

2017 年, 全球 AD 患病率約為 2.7% (2690/100,000 人), 自 19904 年以來一直保持相對穩定

AD 的發病常發生在兒童期

大約 45% 的 AD 病例在孩子 6 個月大之前開始

50-65% 的患者在出生後第一年被診斷出來

95% 的患者在生命的前五年出現癢狀

大約 50% 的兒科 AD 患者在青春期中癢狀復發, 有些甚至在成年期

25% 的成人 AD 患者報告成人發病



濕疹是甚麼?

患者身體的每個部位都有可能出現濕疹, 而濕疹症狀亦因人而異
濕疹症狀包括皮膚乾燥癢, 而抓癢會引致皮膚擦傷變紅

濕疹的影響範圍因人而異

濕疹的症狀包括:

- ① 身體任何位置出現紅斑, 患者抓癢時皮膚可能出現滲水或流血
- ② 皮膚乾燥
- ③ 皮膚出現變紅、變啡或褪色的斑塊
- ④ 不斷抓癢令皮膚增厚、硬化和受損

按嚴重程度劃分的AD體征和症狀

濕疹對生活質素的影響

82% 的 AD 患者改變了生活方式來控制病情

33% 的人會從生活中消除他們曾經喜歡的東西, 以避免返發

Mild 輕度

臨床特徵 皮膚乾燥區域、不經常癢癢發紅

影響

對日常活動影響不大

睡眠中斷有限或無睡眠中斷

對幸福感的影響最小

Moderate 中度

臨床特徵 皮膚乾燥區域、頻繁、劇烈的癢癢、發紅、局部皮膚增厚

影響

對日常活動有中度影響

頻繁的睡眠中斷

對幸福感的中等影響



Severe 嚴重

臨床特徵 廣泛的乾性皮膚區域、發紅、持續、嚴重的癢癢
有或沒有:
表皮脫落、廣泛的皮膚增厚
出血、滲出、裂化、色素變化

影響

對日常活動有顯著影響

每晚極度擾亂睡眠

對社會心理功能的嚴重影響

甚麼因素引致濕疹？

1

遺傳因素

如果父母患有濕疹，就會有較高風險患上濕疹



2

外在因素

刺激物 Irritants:

肥皂、清潔劑、汗水、羊毛、人造衣料



3

外在因素

致敏原 Allergens:

部分食物、塵蟎、動物皮屑、花粉、黴菌



4

外在因素

環境因素 Environment:

氣溫太熱太冷、濕度太高太低、香煙煙霧



如何改善AD患者的日常生活

- 1 與伴侶、親戚或治療師分享您的感受和壓力
- 2 適當的平衡或運動、營養、休息和社交活動
- 3 嘗試放鬆運動，放鬆呼吸，比正常呼吸更慢
- 4 隨身攜帶毛巾，可立即輕輕擦去皮膚上的汗水
- 5 將自己的洗漱用品帶到任何健身房或游泳池，使用不熟悉的产品可能會引發皮膚反應
- 6 如果過多的汗水觸發或惡化發作，請調整您的運動



過去活動

2023年7月25日

拆解謬誤、正確對付頑固濕疹



2023年8月4日

DIY純天然主婦手霜



2023年8月29日

路德會救主學校講座



2023年9月14日

世界濕疹日記者招待會



2023年9月16日

「世界濕疹日教育活動」 與AD同行 你了解幾多？



鼻敏感、濕疹、哮喘的三角關係

- 助你認清塵蟎敏感成因、治療及改善方法

很多人都備受鼻敏感、濕疹及眼睛敏感等過敏症困擾，若過敏症明顯影響生活、工作、上學或睡眠質素。

患有嚴重鼻敏感及濕疹的Alan，發作時的種種不適，加上藥物影響令他經常要請病假、影響學業同社交能力，轉季嚴重時更會皮膚潰爛至出水及流血，睡眠也受到影響。但他坦言，初時對脫敏免疫治療的療效存疑，而且藥費亦是考慮因素。直至入大學後，為免經常生病而決心接受治療。治療開始九個月後，鼻敏感及濕疹發作的密度減少了，到第二年，已可以停服抗敏藥物。

對Alan來說，以往只是接觸到毛氈/纖維衣服，眼會痕癢、鼻會不停流鼻水、鼻黏膜腫脹、被同學笑是癩君子，但經治療後至今，沒有痕癢感覺，可以正常地生活和社交。

過敏病是本港兒童常見的慢性病，當中以鼻敏感最普遍，每四名兒童就有一名患者。脫敏免疫治療早見於文獻，只是較少人使用。其原理是病人持續吸收適量的致敏原，令身體逐漸增加對致敏原的接觸，從而改變免疫系統對致敏原的反應，達到脫敏療效。

早上醒來時、疲憊到好似冇訓過？

也許咁屋塵蟎做成，尤其是如果您對屋塵蟎過敏，而你又不知道的話，會嚴重影響睡眠質素。

這些細小的生物，躲在家中的床上用品、床墊和地毯等常見地方，是室內過敏的最常見誘因，會引致鼻塞、打噴嚏、呼吸困難和流淚等症狀，所有這些症狀都會造成睡眠不足，進而導致白天嗜睡和疲勞，影響白天的工作/學習效率，事倍功半。

要留意的症狀包括：



- ① 鼻塞或流鼻涕
- ② 眼睛發癢流淚
- ③ 呼吸急促
- ④ 咳嗽和喘鳴

- ⑤ 打噴嚏
- ⑥ 眼瞼發炎
- ⑦ 胸悶
- ⑧ 睡眠障礙和疲勞



睡眠障礙和疲勞

如果您全年內經常都表現出這些症狀，則可能患有屋塵蟎過敏，可以諮詢您的醫生診斷及抽血做致敏源測試。醫生會根據報告對症下藥，提供正確的治療，選擇最適合您的治療方法。

更長遠有效的治療

對比起傳統的抗敏藥物/噴鼻-症狀治療在服藥期間有效，症狀治療可以減輕過敏症狀，但沒有長期效果。大多數針對症狀的治療，包括抗組胺藥、鼻腔和吸入類固醇和減充血劑。

過敏免疫治療，特別適用於症狀治療未能充分緩解症狀的人士。致敏源抽血檢查後，發現若過敏症是由家居塵蟎引起，要達致最佳治療效果，需接受連續最少九個月舌下免疫治療，為病人脫敏，這些療法全球早已廣泛應用，效果顯著。舌下免疫治療特別適合抗拒打針的兒童，而且可在家服用的口服滴劑和藥錠形式提供。

為避開屋塵蟎，您還可以做些甚麼？

- 使用過敏防護罩包裹所有的床墊、羽絨被和枕頭。
- 定期除塵，先用濕抹布，然後用乾布擦拭。這樣可以避免灰塵四處漂浮移動。
- 應每週用攝氏60度或以上的水清洗未以防護罩包裹的床單和毯子等床上用品，以消除屋塵蟎。在較低溫度下清洗可去除屋塵蟎過敏原，但不能去除蟎蟲本身。
- 若可能，應該移除臥室裡的地毯，並且每週至少對布藝傢俱的所有表面吸塵兩次。
- 使用高溫蒸氣清除地毯上的塵蟎。
- 使用輕薄棉質窗簾並經常清洗。總的來說，限制軟裝飾物(如棉質、布質)的數量。
- 在攝氏60度的水中，以相同頻率清洗毛絨玩具和床上用品。作為替代方案，您也可以每月將玩具放入膠袋再放入雪櫃中冷凍12小時，然後再用以上方法清洗。
- 增加通風以降低室內濕度，您還可以使用抽濕機將室內濕度保持在50%以下和30%以上的範圍。

By author

林漢先醫生

全科及皮膚科碩士醫生

未來活動

兒童濕疹 認識與治療

日期：2023年10月18日
時間：19:30-21:00
地點：尖東科學館道2號
科學館演講廳
費用：免費



DR. GILBERT CHUA

兒童免疫、過敏及傳染病專科醫生
仁安醫院過敏中心 副總監
香港大學李嘉誠醫學院 名譽臨床助理教授
香港中文大學醫學院 名譽臨床助理教授

