

淺談預防異位性皮膚炎的實證與迷思

淺談預防異位性皮膚炎的實證與迷思

異位性皮膚炎 (Atopic dermatitis, AD) 是最常見於嬰幼兒的慢性皮膚疾病，在世界
上約有 10 ~ 20% 的兒童有異位性皮膚炎，在臺灣的盛行率約 4 ~ 7% 之間，且有上升
趨勢。罹患異位性皮膚炎有高達八成會合併得到食物過敏、氣喘、過敏性鼻炎等異
位性疾病，也是所謂的「過敏進行曲」 (atopic march) 的第一步，大多會依照異位
性皮膚炎→食物過敏→氣喘→過敏性鼻炎的次序發展。異位性皮膚炎病程慢性，病
童週而復始的濕疹與搔抓，往往抓得指甲裡都是卡著血跡，夜間搔癢難以入眠又易
醒，持續不斷地影響父母與病童的日間精神，令父母心焦。而父母雙方任一方有任
何一種異位性疾病，會增加孩童罹患異位性皮膚炎的機會，所以對於高風險族群是
否有預防異位性皮膚炎的方式，是許多自身有異位性疾病家長想知道的。

致敏食物

「要避免吃致敏食物」這可能是最大多數人對於異位性疾病根深蒂固的想法。但事
實上，大部分較大兒童異位性皮膚炎主要的誘發因子來自於環境而非食物。大部分
異位性皮膚炎的控制主要是要透過外用藥及潤膚劑，光用食物限制難以達到良好控
制，且食物限制可能造成營養不均衡甚至反而促進食物過敏。事實上發表於新英格
蘭醫學雜誌 (New England Journal of Medicine, NEJM) 的研究發現，讓嬰幼兒完
全避免不吃花生直到五歲，反而比讓嬰幼兒四個月大起開始吃花生，發生對花生過

敏的機會高了六倍以上 (13.7% v.s. 2.9%) 。後續研究也發現讓嬰幼兒四個月大起食用致敏食物 (花生、蛋、牛奶、芝麻、白肉魚、小麥) ，可能誘導食物耐受 (induce food tolerance) ，可以減少花生及蛋的食物過敏，但不影響異位性皮膚炎的發生率。而坊間時常聽聞對於母親於懷孕或哺乳期間要避免食用蝦蟹海鮮以避免嬰幼兒發生異位性疾病的說法，其實在科學上也是沒有根據，若是因為過度飲食限制導致母體營養不良反而危險。美國兒科學會 (American Academy of Pediatrics) 自 2008 年的指引就不支持懷孕及哺乳女性做任何飲食限制來預防嬰幼兒異位性疾病。

母乳

前一段已有提及，哺乳期間避免食用致敏食物並對預防嬰幼兒異位性疾病沒有幫助。餵母乳的好處很多，那麼餵母乳是否可以預防嬰幼兒異位性疾病呢？目前分析研究發現餵母乳三到四個月，可以減少兩歲前的嬰幼兒濕疹發生率，但不能減少兩歲之後異位性皮膚炎的發生率；相似的，研究也發現餵母乳三到四個月能減少嬰幼兒兩歲前喘鳴 (wheezing) 的發生率，且可能減少五歲之後氣喘的發生率。所以餵母乳三到四個月是相當建議的；而延長餵母乳到六個月以上，目前研究並沒有發現較餵三到四個月有更多預防異位性疾病的幫助。

水解奶粉

前幾年醫師可能推薦較高風險罹患異位性疾病的嬰幼兒餵食水解奶粉；但目前整合分析更多的研究後，發現並沒有足夠證據認為水解奶粉可以預防異位性疾病的發生。

維生素 D

目前的整合分析研究，並沒有足夠證據認為孕婦或嬰幼兒補充維生素 D 可以預防異位性疾病的發生。

益生菌

許多研究支持益生菌的使用可以降低異位性皮膚炎的發生率，但是給予的時間（懷孕期、哺乳期、嬰幼兒）和哪種菌種最有幫助，則未有定論。最新的整合分析研究支持混合菌種（mixture of probiotics strains）使用，包括自產前到產後（懷孕期、哺乳期、嬰幼兒都服用益生菌）最能降低異位性皮膚炎的發生率，尤其是高風險異位性皮膚炎族群。

塵蟎

大多數異位性皮膚炎的患者抽血檢查 IgE 過敏原都會對塵蟎過敏。但是研究並無法支持清除減少環境中的塵蟎可以預防異位性皮膚炎的發生。

潤膚劑（乳液）

異位性皮膚炎患者，大多數都有皮膚屏障功能的障礙導致皮膚容易對環境過敏原致敏。所以積極補充潤膚劑是否可以預防異位性皮膚炎是很具吸引力的想法。在 2014 年兩個小型研究支持高危險新生兒自出生積極全身塗抹潤膚劑可以避免異位性皮膚炎的發生，然而此兩個研究定義的異位性皮膚炎時間仍處於嬰兒期，並非所有的嬰兒期濕疹都會發展成異位性皮膚炎。之後兩個大型臨床試驗（BEEP 及 PreventADALL）對於是否有異位性皮膚炎採取比較嚴格的定義（一歲或兩歲時仍有

的濕疹)，得到的結論均不支持潤膚劑能預防異位性皮膚炎。

結論

要預防異位性皮膚炎一直是家長和醫師的夢想，到底哪種方式能真的有效，需要科學嚴謹的驗證。對於高風險的族群，目前比較有證據支持的包括餵母乳三到四個月，以及從產前、哺乳到嬰幼兒補充益生菌。大多數的飲食限制並沒有幫助甚至可能有害，自四個月大後，提早服用致敏食物可能減少食物過敏但不能預防異位性皮膚炎。水解奶粉、維生素 D、減少塵蟎、補充潤膚劑，目前研究證據均無法支持用作預防異位性皮膚炎。

皮膚部主治醫師 烏惟新