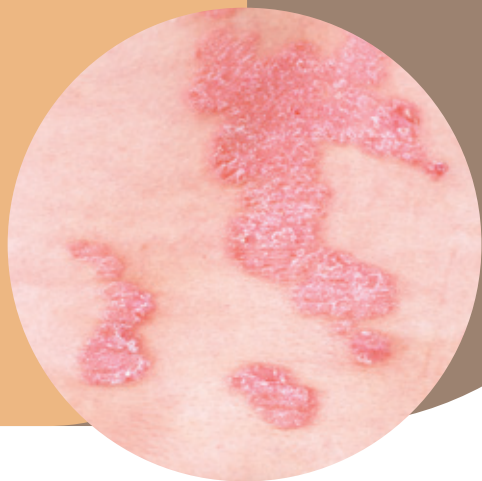


乾癬不只是皮膚病

認識全身性慢性發炎疾病

文・圖／皮膚科 主治醫師 沈冠宇



乾癬（Psoriasis），

俗稱「銀屑病」，是一種不具傳染力的全身性慢性發炎疾病。許多人看到病人皮膚上的紅斑與大量脫屑，可能會誤以為是衛生習慣不好或具有傳染性，因此產生不必要的疏離與誤解。

事實上，乾癬是因免疫系統失調所引起，與遺傳體質及環境誘發因子共同作用有關，包括感染、皮膚外傷、部分藥物、壓力及生活作息改變等，都可能誘發或使病情惡化。

依發病年齡不同，乾癬大致可分為兩型。早發型多發生於20至30歲，通常具有較明顯的家族遺傳傾向，病情也較容易反覆；晚發型則多見於50至60歲以上族群，臨床表現及病程可能有所不同。

除了遺傳因素外，生活型態也是影響乾癬的重要關鍵。熬夜、精神壓力、抽菸、飲酒、肥胖，以及部分藥物（如某些消炎止痛藥）或未經醫師評估使用的免疫調節保健食品，都可能使乾癬惡化。因此，規律作息、適當紓壓、戒菸限酒及控制體重，都是治療不可或缺的一環。

典型症狀與防止惡化的關鍵

乾癬最典型的表現是皮膚出現界線清楚、紅色且增厚的斑塊，表面覆蓋銀白色鱗屑，因此有「銀屑病」之稱。病灶常出現在手肘、膝蓋及軀幹，也可能侵犯頭皮、指甲、生殖器及皮膚皺摺等特殊部位。反覆發作的皮膚病灶，不僅造成搔癢、疼痛與不適，更可能影響病人的自信心、人際互動及心理健康。

應同步評估與管理相關共病

值得注意的是，乾癬並非只是皮膚疾病，而是一種全身性的慢性發炎疾病。病程較久、病灶範圍較廣，或頭皮、指甲及特殊部位受侵犯的病人，發生乾癬性關節炎的風險較高，可能出現手指、腳趾腫脹疼痛、腳跟疼痛或下背僵硬等症狀。

此外，乾癬病人罹患高血壓、高血糖、高血脂、肥胖、痛風等代謝症候群，以及憂

鬱、焦慮與睡眠障礙的風險也高於一般人。因此，乾癬的治療不只是改善皮膚，更應同步評估與管理相關共病。

量身打造精準治療策略

治療方面，醫師會依照病灶範圍、嚴重程度及生活品質受影響的情形，量身打造治療策略。輕度乾癬通常以外用藥物為主；中重度病人則可能需要搭配口服免疫調節藥物，例如Methotrexate、Cyclosporine或Acitretin，並定期抽血追蹤，以兼顧療效與安全性。對於病灶廣泛的病人，紫外線照光治療（Phototherapy）或光化學治療（PUVA）也是相當重要的治療方式，可有效抑制皮膚發炎反應。

近年來，乾癬治療已邁入精準醫療時代。生物製劑（如TNF- α 、IL-17、IL-23抑制劑）及口服小分子藥物（如TYK2抑制劑、PDE-4抑制劑）相繼問世，讓許多中重度乾癬病人獲得快速且持久的病情控制，也大幅改善生活品質。

結語

雖然乾癬目前仍無法完全根治，但透過早期診斷、規律追蹤及個人化治療，大多數病人都能將疾病控制在穩定狀態，維持正常工作、生活與社交。

乾癬不可怕，可怕的是延誤治療與錯誤觀念。建立正確的疾病認知，與皮膚科醫師攜手長期管理，才能真正達到控制發炎、預防共病，找回健康與自信。🌐



軀幹乾癬皮疹



頭皮乾癬



乾癬手指甲變化



乾癬腳趾甲變化