

**根據美國酒糟性皮膚炎協會的統計
(www.rosacea.org)，78%的受訪者根本
不知道什麼是酒糟性皮膚炎。**

受苦於酒糟性皮膚炎的朋友們，常苦於經年累月的復發，以及其對生活造成的不便。根據統計，每20人就有一人有酒糟性困擾。無獨有偶，不少名人也有這方面的困擾，包含美國前總統-柯林頓、已過世的英國王妃黛安娜、以及做事雷厲風行的台北市長-柯文哲P。疾病面前，天子與庶民同感，如何對抗這些疾病呢?這當然是有些竅門囉!!

知己知彼，同樣適合用在對抗酒糟性皮膚炎，這類型的疾病通常是血管方面的病變，但是成因卻沒辦法做精準的掌握，只能推測為遺傳、體質所致，而為什麼這類疾病通常不到致命的程度，卻會讓民眾那麼苦惱呢?主要是與病情「難以掌控」有關，初期的酒糟只是臉部的潮紅，很容易讓患者覺得這並非嚴重的症狀，甚至誤以為是過敏、害羞(這點特別容易發生在女性身上)，如果是喜

歡杯中物的朋友，更常因此誤以為是酒醉造成的，一時的延誤，很容易讓本來只在第一階段的酒糟變成嚴重的發炎、皮膚纖維化，而一般民眾尚且如此，位高權重的名人更會因為「日理萬機」而忽略臉上的病變，等到那時候紅臉就不是「害羞」那麼簡單了，之後就是頻繁的發作跟刺痛燒灼感，怎不讓患者苦惱呢？

治療酒糟性皮膚炎 必須十分有耐心

想要治療酒糟性皮膚炎，首先的認知就是「耐心」，體質、基因的關係幾乎保證這一類的疾病無法徹底根治，就算目前控制好疾病，也不代表後續無需照料。很多患者覺得病情穩定住後就因此鬆懈，在飲食、作息、防曬都忘了持續的注意，一不小心…病情又被誘發，這些都會讓患者失去信心，身心耗弱，長期下來更會造成惡性循環。針對酒糟性的護理，通常會從以下要點著手：

治療酒糟性皮膚炎 必須十分有耐心，通常需要2-6個月口服藥，洗臉擦藥的治療，並且還得面臨經常的反復發生。患者必須與醫師充分配合，調整生活規律及飲食習慣忌辛辣、高脂肪、高熱量等刺激食物，保持良好的心情，避免過度緊張、勞累、精神壓力。患者的臉部皮膚易敏感，而在外用藥膏上必須做很小心的選擇不可濃妝。患有酒糟性皮膚炎的病患，臉部皮膚特別的脆弱敏感，應盡量避免使用非必要的保養品和化妝品。白天要確實做好防曬，不要暴露在惡化因子中；用冷水洗臉，不吃太熱、太辣的食物。

酒糟 美女的噩夢

萬一臉部出現泛紅灼熱、乾癢時。外用藥膏只有必要時才使用，以不含類固醇為原則，千萬別為求速效反復使用類固醇來退紅止癢。類固醇酒糟-顧名思義是因為外用含「類固醇」等藥物後發作，同時亦被稱為「痤瘡樣藥疹」，有些醫師會把類固醇酒糟跟酒糟弄混。而類固醇酒糟會讓患

者產生劇烈的癢感，相當不適。而這類型的藥物型酒糟也有增多的趨勢。

◎防曬-紫外線就是皮膚發紅的主因之一，如果有酒糟疾病皮膚，請務必注意防曬，相關功夫要做得徹底。

◎熱食、辣味食物，都是皮膚發紅的因子之一，原理也很簡單，這些食物都會刺激血管，而不少年輕人喜愛的「麻辣鍋」，更是兩者兼具，除了容易因為一時放縱攝取過多的熱量外，也會因為熱、辣因素誘發疾病，也有相關學者表示吃太多麻辣鍋容易傷胃致癌，淺嚐即可，不能多吃。

◎清潔不宜過度，使用洗面乳、化妝品也要注意，是否內含刺激性物質。

◎身心平穩，心情的過度起伏都會影響病情。