

酒糟皮膚炎症狀一般分三期

酒糟性皮膚炎的麻煩之處，在於其初期病症容易跟相關皮膚疾病混淆，一般醫界把酒糟性皮膚炎分成三個階段，分別是：

◎紅斑期-鼻部泛油光，同時浮現紅斑，時隱時現，不少患者一開始以為是臉部清潔沒做好，或是去藥局購買藥膏擦拭，但適得其反，反而讓病情愈來愈嚴重。

◎丘疹膿皰期-到此階段，紅斑就不再「若隱若現」了，而是持久性的浮現，宏斑上也會出現丘疹或膿皰，大小甚至可以到黃豆那麼大。此階段毛囊口也會增大，同樣會被患者誤認為是青春痘。

◎鼻贅期-酒糟性鼻炎的第三階段。鼻部皮脂腺、結締組織大量增生、同時纖維化的關係，讓鼻子前面就像頂了一坨球一樣，鼻尖鼻翼也會肥大。不少患者在此階段都相當困擾，除了生理的不舒服外，對於社交也有很大的影響呢!!

讓身心平穩，才是打敗酒糟性皮膚炎的長久之計。

耐心、方向以及作息，都是戰勝酒糟性皮膚炎不可或缺的要素。不少患者一時三刻沒有治好，就開始緊張醫生給的藥是不是沒有效。或著是好不容易病情有了進展，又再度作息不規律，自然容易誘發病症。或是患者希望醫生換治療方式，但要知道酒糟性皮膚炎這類型的疾病…並不是一時三刻就能治好。太頻繁的更換治療方式，最後都只會讓患者心力憔悴，事倍功半。

此外，也不要因一時的治療見效就放縱自己的作息，包含現代人常過度攝取的糖分飲料、油炸碳烤食物，以及容易攝取過多熱量跟脂肪的麻辣鍋。水果方面如荔枝、龍眼、榴槤、芒果等…都很容易上火。患者宜適量攝取，其他不良作息如嗜酒、熬夜、過度的日曬，以及抽菸，或是情緒頻繁的極度起伏，都容易誘發酒糟性皮膚炎。讓

身心平穩，才是打敗酒糟性皮膚炎的長久之計。本病大多數與精神因素(情緒憂鬱、緊張、焦慮、激動等)有關，但真正的具體的病因還不十分清楚，但學者認為本病形成的機理，是由於來自邊緣系統(海馬迴)接收七情刺激後下傳下視丘、丘腦的衝動，沿感覺神經纖維傳遞，在皮膚感受異常癢覺反應。