

酒糟性皮膚炎的患者是很好的治療選擇。醫師給您專業建議

酒糟性皮膚炎是經年累月的持久戰，就算一時佔得上風(控制病情)，一旦稍有懈怠，常常臉上的症狀又開始冒出來作怪。而能控制病情還算是醫生醫術不錯，不少酒糟性皮膚炎病患看診的情況是…頻繁得更換治療醫生，但又沒甚麼效果，每個醫生的醫理跟方式又不太一樣，到底要聽誰的呢?這就變成一大哉問了呢!!

常見的患者看診、或是求醫情況大概有幾種:

◎中西醫反覆的治療-常常有這個醫生的效果似乎不如預期，於是患者轉而跳到其他醫生那，而治療方式整個大改變，試了一陣子又沒效(或是不如預期)。患者眼看無效，又另尋高明。久而久之自己弄得很沮喪。

◎使用的治療方式雖然短暫見效，但是後續皮膚情況卻愈來愈糟，像是有患者使用類固醇、或是脈衝光，結果皮膚變成敏感酒糟肌，或是酒糟的情況愈來愈嚴重。

◎精神得疲勞跟沮喪-雖然酒糟念茲在茲就是要保持身心平和，但長時間的失敗跟嚐試未果，患者很難保持健康的心態。

酒糟性患者可以運動嗎?注意防曬通風跟水分補充!

常有酒糟性皮膚炎患者會想借由「運動」提升自己身體的抵抗力，但又怕運動過程中造成酒糟的惡化，到底能不能運動呢?這是很多患者左右為難之處~~

其實，酒糟性患者是絕對可以運動的，甚至還有患者跑去參加馬拉松呢!!只是有些地方要特別注意，才能幫助自己的酒糟康復呢!!

◎防曬-現在的陽光愈來愈毒辣，如果在戶外運動，常常沒多久就接受過多的陽光，如果本身有酒糟性皮膚炎，試著在室內運動，確保自己不會接受太多的陽光。

◎補充水分-運動過程中隨時補充水分，這不光是酒糟的問題，也能讓自己運動成效更好。同時

要注意通風，不少女性因為愛美選擇熱瑜珈，但是高溫又不通風下，很容易引發酒糟，這也需要患者特別注意。

◎運動完的情況-可以先嘗試降溫，如果還是不行，可能運動的環境不適合，盡早尋求醫生的幫助。