

## 酒渣鼻礙美愛美患者心裡不要太掛意

酒渣鼻不好治，患者一定要和醫師充分合作，才能早點看到治療的效果。除了用藥治療外，飲食控制也很重要，最好三餐飲食清淡，不要吃下過於辛辣、油炸、燒烤等刺激性食品，酒精類飲料更是要少碰為妙。

除此之外，過多的脂肪、油膩、高能量糖果也不要攝取，還有一些容易上火的食物也不要吃，例如芒果、荔枝、龍眼肉等水果，以及麻辣火鍋等，但民眾可多吃冬瓜、苦瓜、絲瓜、椰子、黑木耳、青菜、柿子、梨子、楊桃、柳丁、西瓜、蓮霧等水果，以及多喝點綠豆湯。

由於酒渣鼻跟精神因素有關，患者應避免情諸過度亢進，避免出現憂鬱、緊張、焦慮不安、興奮激動等情緒反應，心理面最好保持平常心，甚至不要太在意酒糟鼻的問題會比較好。治療酒糟鼻，病患要和醫師互相合作，遵從醫師的指示，耐心服用藥物，這樣才能好得快。

## 酒渣鼻非因愛喝酒多為情志因素使然

鼻子紅紅的有礙美觀，但有些人是因為皮膚病所造成。「酒渣鼻」俗稱紅鼻子，這種病症主要是臉部出現紅、腫、血管擴張等情形，同時帶有灼熱、搔癢或刺痛感，嚴重時還可能會出現紅色丘疹或膿皰，看起來很像青春痘，容易讓民眾會錯意。很多人以為，鼻子紅紅的跟喝酒有直接的關係，事實上，酒渣鼻跟喝酒並沒有直接的關係，所以民眾不要一看到別人有紅鼻子就認為這個人愛喝酒，目前只知道大多數與精神因素有關，包括情緒憂鬱、焦慮、緊張、激動等，但真正具體病因還不是很明朗。其實酒渣鼻只是一種小毛病，但由於外觀不雅，甚至於可能影響到人際關係，嚴重時，這種毛病可能使人的心理產生自卑感、過度敏感、害羞，最後影響到社交生活，有

些患者就是因為這樣就到處病急亂投醫，四處做臉敷面，甚至買藥塗抹一番，結果反而造成臉部皮膚的傷害。

酒渣鼻一般常分為三個階段，第一個階段稱為紅斑期，患者剛開始在鼻部皮損部位以紅斑為主，呈油膩光亮，紅斑有時明顯有時不是很清楚，但可以擴大或持久不退，這時毛細血管擴張明顯，呈細絲狀、樹枝狀分佈，容易因為曬太陽、喝熱咖啡、喝烈酒等因素而發紅。

第二個階段稱為丘疹膿皰期，患者的紅斑持久不退，紅斑上可出現丘疹或長膿，從針頭到黃豆大小都有可能，患處毛囊口擴大，毛細血管擴張更加明顯，呈縱橫交錯，也因為感覺上跟青春痘很像，所以一般民眾很容易就誤以為是長痘痘。

第三個階段為鼻贅期，患者的鼻部皮下組織出現纖維化而形成局部皮脂腺和結締組織增生，常有鼻尖、鼻翼肥大的情形發生，形成大小不等的結節狀增生隆起，表面常凹凸不平。酒渣鼻跟喝酒沒有直接關聯性，但有酒渣鼻的人，如果常喝酒

或熱飲、抽煙、吃辣的食物、情緒激動等因素都可能誘發，會使皮膚病更嚴重。

酒渣鼻不容易治療，但可以透過傳統中醫療法進行提早預防及治療。從中醫的角度來看，治療酒渣鼻重視整體療法以控制病情，並以「炎症論治」，雖然不易治，但只要配合兩大關鍵即可緩解病情，一是先排除精神方面的不良因素，二是要努力防止再復發。門診中有不少患者求診時抱怨臉部紅腫、毛細血管擴張性紅斑，除了皮膚發炎外，經診斷後發現患者還有敏感體質，有時還會生成膿皰，甚至刺激患處皮膚長出一粒粒如同青春痘般的丘疹和膿皰，常在喝酒或吃下刺激性食物後及精神緊張時導致病情加重，必須透過炎症論治加以治療。炎症論治的做法有助提升患者免疫力、抵抗力，同時依用藥的不同可分為五類。第一類常用白虎湯，有清熱瀉火的作用；第二類常用黃連解毒湯，有清熱燥濕的效果；第三類常用甘露飲、沙參麥冬湯，有清熱滋陰的功能；第四類常用銀翹散，有清熱解毒的作用；

第五類常用藿香正氣散，有清熱解暑的功效。

酒渣鼻也能用外治法加以改善病情，例如外敷蜜調苦蔘根、白芨、人參等中藥材，可養顏美容、漂白皮膚，以及消除酒渣鼻留下的疤痕組織，進而強化皮膚的抵抗力，不過，外敷的方式要長期才能看得到功能。