

2017 / 07 / 12

**唇疱疹復發比生理期更惱人 長庚研究發現：長期口服抗病毒藥能減少每年1~3次唇疱疹復發**

長庚紀念醫院皮膚科教授、英國牛津大學臨床醫學博士 紀景琪醫師

35歲的廖小姐是位室內設計師，重視外表且自我要求極高，也是個工作狂，靈感一來時，經常廢寢忘食地畫設計圖，熬夜對她來說是家常便飯。但是長期的熬夜和工作壓力，卻造成她的唇疱疹經常反覆發作，每年復發次數至少超過6次，讓她感到相當痛苦，求診時還忍不住抱怨，唇疱疹簡直比生理期更惱人。

她說每當唇疱疹發作時，會在嘴角產生許多小顆水疱且會疼痛，水疱乾了以後形成一大塊黑色的痂皮，好像臉上多了一塊髒東西，而且講話、大笑或張嘴時，痂皮就會裂開流出血液或分泌物。每次發作時都苦不堪言，讓她非常沮喪，不但影響了生活品質，也影響了她的工作，甚至導致她後來都不敢出門見客戶。

唇疱疹是由單純疱疹病毒侵犯唇部皮膚所導致，是一種盛行於世界各地的常見疾病，盛行率沒有男女性別的差異。歐美的研究發現約有20~53%的人曾罹患過唇疱疹，台灣本土的研究則發現63%的人曾感染過唇疱疹，唇疱疹在台灣的盛行率比歐美更高。

唇疱疹的傳染途徑為經由飛沫或接觸帶有單純疱疹病毒的病人分泌物。首次感染唇疱疹經常是在嬰幼兒期，臨床表現為在牙齦處出現多顆水疱、口腔潰瘍及發燒等，約2~3週才會康復。但是在首次感染唇疱疹後，單純疱疹病毒並不會被消滅，而是躲藏在感覺神經節內，迨免疫力下降時，例如熬夜、情緒壓力及日光的照射等皆可能導致免疫力降低，單純疱疹病毒就由感覺神經節內跑出來，沿著感覺神經擴散至唇部皮膚，造成唇疱疹復發。

唇疱疹的臨床表現為於唇部皮膚出現多個群聚的水疱，水疱破裂後形成潰瘍，持續分泌液體，一直到形成痂皮，不只極不美觀，而且痂皮在受到拉扯例如張嘴時，容易乾裂流血。唇疱疹通常在5~15天內痊癒。唇疱疹會導致疼痛、不適、不便，且因外觀受影響產生的心理和社會不適。

大多數唇疱疹的患者每年復發2次，但有5~10%的患者每年復發次數達6次以上。有許多因素皆會誘發唇疱疹的復發，例如日光的照射、其他疾病發作、壓力及接受手術（例如牙科手術、神經外科手術及磨皮等）。異位性皮膚炎患者因為對病毒的免疫力較差，也較一般人更容易有唇疱疹發作。

目前尚無永久根除唇疱疹病毒的方法。為了預防唇疱疹的復發，已有學者提出一些可能的預防性介入措施，包括口服抗病毒藥物、外用抗病毒藥物和防曬乳液等，但不清楚那些方法真的能有效預防唇疱疹復發，因此我們決定使用實證醫學研究各種介入的療效。實證醫學是從龐大的醫學資料庫找出能解答臨床問題的資料，經過嚴格評讀研究品質，以及統合分析大數據，以獲得最佳證據，應用於臨床醫療。

我們分析了32項隨機控制試驗共有2,640位受試者、19種方法的資料，相關研究成果已經發表在2015年8月的實證醫學標準期刊《考科藍系統性回顧資料庫》（Cochrane Database of Systematic Reviews）。我們的研究發現，目前唯一有效預防唇疱疹復發的方法是長期口服抗病毒藥，能減少每年1~3次唇疱疹復發。根據先前的研究，應口服抗病毒藥至少4個月，之後再視復發頻率決定是否持續服藥。我們的研究發現，長期口服抗病毒藥並無顯著副作用。

其它的方法例如使用外用抗病毒藥膏、塗抹防曬乳液、低能量雷射、催眠療法、免疫球蛋白、單純疱疹病毒疫苗、干擾素等其它18種介入，皆沒有充分證據證實能有效預防唇疱疹復發。

對於唇疱疹經常復發的病患，特別是每年發作次數6次以上者，我們建議長期服用口服抗病毒藥，生活作息正常，減少熬夜，適時放鬆壓力，避免劇烈陽光照射，以減少唇疱疹的復發頻率。養成規律運動的習慣，亦能增加免疫力。當唇疱疹發作時，宜避免讓傷口與其他

人接觸，避免接吻、共用餐具、毛巾及唇膏等，以免將唇皰疹傳染給他人。等到傷口結痂時，傳染力才會消失。