

2017 / 10 / 28

**響應世界乾癬日 高雄長庚攜手台灣乾癬協會 鼓勵病友扭轉乾癬人生！**

高雄長庚紀念醫院耳鼻喉科主任 李志宏

根據《瞭解乾癬》全球病患大調查，有超過七成的病友對於自己的肌膚狀況感到非常不自在，但卻有超過五成的病友沒有主動與醫師討論希望找回沒有乾癬的肌膚。其實，隨著醫療進步，從傳統治療到現在的生物製劑，已經可以協助病友改善不同程度的乾癬病灶，只要掌握3C（Clear-問目標；Choice-問選擇；Care-問照護）主動與醫師討論，就有機會找回沒有乾癬的肌膚！每年的10月29日為世界乾癬日，高雄長庚紀念醫院皮膚科與台灣乾癬協會於今（28日）舉辦《2017世界乾癬日—聖火傳愛，全面啟動》病友講座，提供乾癬病友最新衛教資訊，鼓勵病友一起扭轉乾癬人生！

由內而外，顛覆乾癬，薪火相傳，全面啟動！

治療乾癬，積極訂定治療目標！

國際乾癬協會聯合會訂定每年的10月29日為世界乾癬日，邀請各國致力於為乾癬病友發聲。為提升乾癬疾病的衛教意識，並協助乾癬病友度過各項難關，世界衛生組織特別於今年訂定「由內而外，顛覆乾癬，薪火相傳，全面啟動」，希望各國政府能增加對乾癬的重視與照護。高雄長庚紀念醫院皮膚科特別在世界乾癬日前夕，攜手台灣乾癬協會舉辦病友講座，希望鼓勵病友走出戶外、互相打氣，一起積極面對疾病！皮膚科李志宏主任表示：「乾癬是一種自體免疫性皮膚病，影響全台約6萬人，因免疫系統異常導致慢性反覆發作，且又紅又癢的脫屑病灶，可能出現在身體各部位。乾癬的成因仍未明，可能的致病因子包括遺傳、自體免疫系統異常，或是有時因天氣變化、壓力等外在因素惡化。」。乾癬患者得到三高（高血壓、高血糖、高血脂）、代謝性症候群及腎功能異常的風險也比一般人高。

目前乾癬的治療方式有許多種，李志宏主任指出，症狀輕微者可抹藥膏控制，嚴重者則可用紫外線光照療法，視情況搭配口服藥，或是使用生物製劑治療。其中，生物製劑多用於治療中度至重度乾癬，目前有數種分別鎖定不同免疫系統的生物製劑，可幫助病友達到不同程度的病灶改善。李志宏主任指出，雖然從2003年到2013年，乾癬就醫率已增加41%，但乾癬生物製劑使用總比例僅1.2%。隨著治療方式的進步，病友對於治療可以更有信心；只要積極與皮膚科醫師討論治療，訂定治療目標、選擇合適治療方式，就有機會找回沒有乾癬的肌膚。

掌握3C問醫師，找回沒有乾癬的肌膚！

《瞭解乾癬》全球病患大調查發現，有超過七成的病友對於自己的肌膚狀況感到非常不自在、五成以上病友因為乾癬病灶缺乏自信，卻有超過五成的病友沒有主動與醫師討論希望找回沒有乾癬的肌膚。高雄長庚紀念醫院皮膚科助理教授級主治醫師林尚宏分享，一名55歲蔡先生（化名）因遊覽車司機的工作型態不便定期回診，導致病情不斷惡化，嚴重到全身90%都是乾癬病灶，即便高溫的夏天，也不敢穿短褲，更不敢與客人握手！所幸，經過林尚宏醫師的鼓勵，蔡先生開始正視積極治療的重要性，養成規律回診的習慣。經過積極回診、配合醫囑，蔡先生在生物製劑的治療之下，病況僅一個月就獲得改善。現在的蔡先生，終於可以隨心所欲穿上短袖短褲，與客人的互動也愈加親切，成為許多客人眼中最親切的遊覽車司機，工作表現越來越亮眼！

李志宏主任建議，病友如不了解怎麼與醫師討論，可利用3C來與醫師展開對話，但也提醒病友要遵從醫囑、持續治療，才能延續治療成效。

Clear 問目標：醫師，請問我有機會找回沒有乾癬的肌膚嗎？

目前的乾癬治療可以減少乾癬的困擾，改患者生活品質，有機會找回沒有乾癬的肌膚，鼓勵病友主動與醫師討論、訂定目標，積極治療，便有機會過著像一般人的生活！

Choice 問選擇：醫師，請問有哪些治療選擇，可以幫助我找回沒有乾癬的肌膚？

乾癬的治療需依照病情的嚴重度及病灶大小評估。目前治療有外用藥物、口服藥物、光

照等方式；中重度患者則可與皮膚科醫師討論接受生物製劑治療，找出最適合的治療方案。

Care 問照護：醫師，請問日常生活中要注意什麼，可以幫助我更快回到沒有乾癬的肌膚？

避免劇烈情緒起伏、過多壓力、作息不定，這些都可能使病情加重。培養規律運動、健康飲食的習慣，並搭配使用溫和的保濕用品，對皮膚的改善也會有幫助。

台灣乾癬協會共同響應世界乾癬日，鼓勵病友扭轉乾癬人生！

台灣乾癬協會自民國九十五年成立以來，致力建立台灣乾癬病友的完善醫療照護資源，近年來，更積極與國際接軌，代表台灣加入國際組織，並獲選為亞太區秘書長。今年，台灣乾癬協會也響應世界乾癬日，並於10月28日協辦高雄長庚皮膚科《2017世界乾癬日—聖火傳愛，全面啟動》病友講座，現場許多病友積極參與。李志宏主任表示，乾癬的治療除了藥物，也需注意日常飲食、規律運動等，多管齊下幫助穩定病情。本次講座安排多元演講主題，幫助更多乾癬病友瞭解疾病，也提醒病友注意乾癬可能引發的共病（心血管疾病、關節炎等），希望病友走出戶外、參與活動，鼓勵彼此積極治療，扭轉乾癬人生！