

中榮推乾癬運動操 助患者自信控病

【記者 玉女 台中 報導】

為響應今年 2018 世界乾癬日-『乾癬認真對待，癬現人生精彩』臺中榮民總醫院皮膚科首次與復健科合作舉辦「癬現希望乾癬運動操」活動，期待透過運動幫助更多乾癬患者。活動除了讓乾癬患者們對疾病控制更有信心，也鼓勵病友正向面對疾病、積極追求 PASI 90-100 幾乎無病灶的治療成效、並依循正規治療，主動與醫師一起尋求最適合自己的治療方針！



國內約有近一萬名中、重度的乾癬患者，臺中榮民總醫院皮膚科邱乾善醫師表示：據調查，有逾 6 成的乾癬患者因病導致休閒娛樂受限、逾 6 成曾感到憂鬱、沮喪，臨床也發現很多絕望的患者因聽信錯誤的偏方、傳統治療，導致病灶更加嚴重。臺中榮民總醫院皮膚科陳怡如主任表示：中榮近十年來約診治 2、3000 多名乾癬患者，且有逐年增加的趨勢。過去，因病灶反覆的發作，臨床很多患者會放棄治療或是僅追求不痛、不癢、不掉屑。然而，隨著醫學的進步，現在 PASI90-100 已非不可能，呼籲乾癬患者千萬不要輕易放棄希望

近 7 成乾癬患者因病灶影響外觀而困擾 逾 2 成患者曾使用民俗療法

醫師籲：切勿輕易聽信偏方，應尋求正規治療

臺中榮總皮膚科邱乾善醫師表示，乾癬不會傳染，但是乾癬紅、癢、脫屑的病灶為患者的生活增添許多困擾，舉凡衣著、購物、從事休閒娛樂等在簡單的生活小事，對乾癬患者來說都是重重難關，需要社會大眾多多包涵與理解。邱乾善醫師指出，乾癬病灶紅、癢、脫屑的問題將會出現在身體各處，國內調查發現，近 7 成乾癬患者因病灶影響外觀而感到困擾，逾 8 成穿衣選擇受限。而國外研究更也指出，近 8 成乾癬病灶會出現在頭皮，頭皮乾癬相較於其他患部更無法用衣物遮掩，嚴重地影響患者外觀。因此，導致很多患者常因頭皮病灶足不出戶。此外，國內調查也發現，超過 2 成患者表示曾使用過民俗療法。對此，邱乾善醫師表示，乾癬是一個需要被長期正確控制的疾病，但因治療過程長、病灶不時反覆發作，臨床遇到很多患者因聽信錯誤的偏方、傳統療法，導致錯失治療時機，使病灶更加嚴重。醫師呼籲，乾癬患者切勿迷信偏方，以現在的醫學發展，乾癬患者只要尋求正規治療，都有機會能控制好疾病。

運動緩解心理壓力 有助減緩病灶

逾半數乾癬患者對療效退而求其次 醫師：PASI90-100 已是可期待的成效

除了外觀的病灶，乾癬更為患者帶來心理的負擔。根據國外乾癬患者調查顯示，高達 62% 乾癬患者曾因疾病感到沮喪與憂鬱，不僅是明顯可辨的病灶所固有的心理影響，或者因病灶所產生的情緒，如社交焦慮、低自信等。臺中榮民總醫院皮膚科陳怡如主任表示，除了影響情緒之外，許多病友隨著罹病時間越長、面對疾病反覆發作，因而降低對於治療成效的期待，退而求其次地妥協於「不痛、不癢、不掉屑」的現況。

臺中榮總復健科復健技術組 陳彥文主任表示，乾癬與免疫功能息息相關，運動能提升免疫功能，並能有效降低抑鬱並釋放內心壓力，減緩乾癬病灶的擴大。運動兩大建議:肢體關節活動伸展與心肺(有氧)運動。建議病友一次運動時間至少 30 分鐘，一週應該至少 150 分鐘的中等強度運動(有點喘的程度)，這樣的訓練，對於乾癬超重的人來說，僅減掉 5%的體重就可以減輕症狀的嚴重程度。陳怡如主任說明，除運動的輔助外，現有治療之生物製劑因應抑制不同的發炎因子，可分為：TNF- α 、IL-12/23、IL-23、IL-17 四大類。過去生物製劑治療標準以達到減緩 75%嚴重程度，或稱為 PASI75 為指標，然而隨著治療方式的發展，PASI 90-100 已是合理的期待治療目標，因此，患者只要積極治療，都有機會能得到良好的治療成果。陳怡如主任更提醒，乾癬的終極治療目標應放眼於早期、持續治療，以期獲得更好的生活品質。

今年世界乾癬日，臺中榮總特別舉辦「癬現希望 乾癬運動操」活動，邀請乾癬病友一同了解乾癬治療的趨勢。陳怡如主任表示，中榮一直以來在乾癬治療上不遺餘力，長期致力於提供乾癬患者最好的治療、將正確的觀念推廣給大眾，因此今天透過活動除了鼓勵乾癬患者們正向面對疾病，也期待能讓更多人了解乾癬疾病，鼓勵病友積極追求 PASI 90-100 幾乎無病灶的治療成效、及早治療、主動尋求最適合自己的治療方針!