

衛教園地—認識富貴手

- 「富貴手」是一種嚴重手部濕疹，一般以家庭主婦較多。因煮飯、燒菜、洗衣服等，使接觸水、刺激性物質的時間及機會增加，發生富貴手的機會較高。此外常接觸水（尤其是冷水）、刺激性物質工作的人，例如餐飲業人士、護理人員、美髮師、檳榔業者、牙醫師等也是較易發生的族群。

- 罹患富貴手會有哪些症狀？

由易受刺激的拇指、食指、中指指背開始出現，但通常不會擴散到手腕以上，反覆發作久了以後，手掌面的皮膚會越來越厚、越來越乾燥，最後指紋消失，成為臘狀光澤的手掌面。有時皮膚會有龜裂現象，太厲害時，會有疼痛感。一般在常使用的手上先出現症狀，然後發展到雙手。冬天因為氣候乾燥，症狀會惡化。



- 常導致富貴手的物質有哪些？

1. 刺激性物質：如香皂、洗衣粉、洗碗精、廚房衛浴玻璃清潔用品。
2. 食物：大蒜、洋蔥、蘿蔔、芋頭、葡萄柚皮、馬鈴薯皮等。
3. 日常生活用品：如橡皮手套、色素、園藝用品、含鎳或鉻的物質都可能造成刺激。
4. 個人體質因素：家庭遺傳因素，手部保護能力會較一般人差。

- 自我照護注意事項？

1. 減少接觸水或手部潮濕的時間。
2. 接觸刺激性物質時，戴內有棉紗裡襯的橡皮手套。
3. 如果雙手會直接接觸到刺激性物質，應立即用溫水洗淨，完全擦乾雙手，再塗上一層具良好潤滑效果的護手霜。
4. 如果富貴手的情況嚴重，可在每天晚上睡前，塗上一層護手膏，再戴上手套睡覺。
5. 以凡士林或礦物油來當護手膏，只要手乾燥就立刻再塗抹，隨時保持手部滋潤。
6. 症狀嚴重時需就醫，配合使用類固醇藥膏，如有乾裂請勿反覆抓摳甚至將其撕裂，避免細菌感染。
7. 保護及預防遠勝於治療，若再度接觸刺激性物質會很快再度惡化。

參考資料：1. 高雄從民總醫院皮膚科衛教單張。

2. 黃毓惠(2011)·皮膚問題關鍵問診·台北市:文經。

3. 廖苑利(2012)·廖苑利的皮膚科門診教室·台北市:和平國際文化。

4. 王國憲(2012)·別讓常識傷害你的皮膚·台北市:晨星。

5. 楊雪琴(2014)·從皮膚看健康·台北市:漢宇國際文化。

