

# 皮膚搔癢 確可視覺傳染

觀看他人抓癢，亦可誘發觀者的大腦神經末梢釋放出神經傳導物質(神經胜肽)而產生癢感

壓力大時，也會刺激皮膚的神經末梢釋放出神經胜肽，並跑到大腦耗損更多血清素、腎上腺素、多巴胺等，使皮膚病變惡化  
調適憤怒、焦慮、憂鬱、緊張等情緒可改善

日常生活中，大家常有類似的經驗，當我們注意到周遭有人出現搔癢症狀時，我們往往不由自主地也會覺得癢，所以皮膚搔癢會傳染嗎？

皮膚搔癢是大部分皮膚疾病的主要症狀，若不治療處理癢感，會影響個人的生活品質、造成社交上的困擾；嚴重時，甚至引起失眠、工作無法專注等問題。根據目前醫學的研究了解，癢感的產生是藉由許多不同的外界刺激導致身體釋放神經傳導物質而產生，多數皮膚病都因皮膚發炎，進一步引發神經傳導物的釋放。事實上，只有少數的搔癢皮膚病具有傳染性(如疥瘡、皮癬菌感染)。

英國皮膚科醫學雜誌(British Journal of Dermatology, 簡稱BJD)在今年發表了一篇相關的研究報告，研究分為兩組：一群健康受試者和另一群慢性搔癢疾病(異位性皮膚炎)的病患，同時給予兩組受試者看病患正在搔癢的錄影帶，其中一半的受試者沒有給予引發癢感的刺激物，另一半受試者則同時給予引發癢感的刺激物，加以觀察病患搔癢的行為是否有增加

結果發現，兩個組別在觀看錄影帶後，不論有沒有給予刺激，其搔癢的行為都有明顯的增加；異位性皮膚炎病患搔癢的閾值(或稱臨界值)較低，給予刺激後，引起後續的搔癢反應更強烈(範圍更廣，即使沒有病灶的部位也會有癢感)。

此研究報告顯示，視覺的刺激也是誘發人體癢感的一個機轉，因此癢感的确是會「傳染的」，並非單純病患個人的焦慮或疑病症，打破醫師傳統的迷思!對引發這種反應的大腦神經迴路尚需進一步研究來了解。

因此當自己與親友同時有皮膚搔癢症狀而煩惱時，應該先請專業的皮膚科醫師診察排除傳染性皮膚病的可能性；非傳染性的慢性搔癢病患應了解可能因為這樣的視覺

刺激造成疾病的惡化，當症狀惡化時，儘早接受治療避免「癢-搔抓-皮膚發炎-更癢」的惡性循環。

而一般的皮膚變差也容易造成心理壓力，而壓力又會讓皮膚狀況變更糟。美國皮膚科醫師、臨床心理醫師李察·佛瑞德在今年美國皮膚科醫學會夏季學術研討會表示，當心理壓力過大，皮膚神經末梢會異常釋放出「神經胜肽」(Neuropeptides)，導致皮膚發炎、發癢、刺痛症狀惡化。

皮膚一旦受到感染、受傷，神經末段便釋放「神經胜肽」，以保護肌膚，而「神經胜肽」容易造成發炎、搔癢、發麻、敏感、刺痛等不適反應。身心承受巨大壓力時，「神經胜肽」也會異常增加，影響皮膚狀況。

佛瑞德醫師指出，像憤怒、焦慮、憂鬱、緊張等情緒可能引起生理問題，引發皮膚病變，或讓皮膚病變加劇。過去都以為「神經胜肽」會停留在肌膚部位，但現在研究發現，「神經胜肽」會跑到大腦，並損耗更多血清素、正腎上腺素、多巴胺等神經傳導物質，這代表壓力會干擾神經傳導物質。

舉例來說，乾癬患者常因乾癬病情而壓力重重，而壓力會引起情緒低落，使乾癬症狀更嚴重，形成惡性循環。醫師建議，治療皮膚病變時，最好也能結合壓力管理療程，皮膚病變患者可以嘗試接受心理治療、認知行為療法，或參加冥想、催眠、太極拳、瑜珈課程，以紓解壓力。調適心理壓力，可提升皮膚病治療效果，皮膚狀況也能獲得改善。

佛理德醫師指出，根據臨床觀察，慢性皮膚病患者往往不太願意參與社交活動，但越感覺孤獨、孤立，症狀越容易惡化。建議患者尋求專業治療，調劑身心壓力，這樣才能打破惡性循環。(100. 8/26, 摘錄、整理自 100. 8/8 《台灣新生報·1》、100. 8/11 《自由時報·D14》)