

合生元對濕疹的預防和治療

陳俊彥醫生

香港過敏科醫學會代表

濕疹(學名：異位性皮膚炎)是一種常見的過敏性疾病，病癥以嚴重的痕癢為主。中度至嚴重病情的患者，日常生活包括睡眠往往受到明顯的影響。而異位性皮膚炎在發達國家的患病率達 15 - 20%。濕疹的發病率在全球各地均呈現上升趨勢，近年的醫學文獻開始著眼，這跟人們的飲食習慣拉上關係。

現代人飲食習慣所引起腸道微生物叢的改變，有可能造成一個特殊的免疫微生物環境，促進過敏性疾病的發展。有研究顯示濕疹患者的腸道微生物叢比一般人獨特，由此可見，透過生活和飲食習慣的改變，改變腸道微生物叢，可能有助預防過敏性疾病的發生。

合生元是什麼？合生元是益生菌和益生源的混合物。益生菌是一些活菌或酵母，有調節腸道微生物叢的功能，經證實有效改善不同種類的敏感症狀，可促進人體健康。益生源包含不能被消化的纖維，是滋養細菌生長的營養材料，發酵後能激發腸道內某些細菌(包括益生菌)的生長。益生菌和益生源的結合，對恢復腸道微生物叢的健康，對於敏感症的預防和治療理應存在明顯的效用。

合生元對濕疹的預防和治療有何效果？薈萃分析 (Meta-analysis) 評估了兩個預防性研究和六個治療性研究。研究結果支持益生源在濕疹的治療功效，可是益生源在濕疹的預防作用仍不能確定。而含多種細菌的合生元可能是更好的選擇，在一歲或以上年齡的患者，可觀察到顯著的治療效果。