

M 痘皮膚照護建議指引

感染 M 痘病毒 (Mpox) 可能會引起淋巴結腫大、發燒、頭痛、肌肉疼痛和皮膚上的皮疹，多數患者可於幾週內自行康復。皮疹可以出現在全身任何地方，不過最常見在生殖器（陰莖、陰囊、外陰部或陰道）、肛門、臉部或口腔出現皮疹。雖然 M 痘沒有特定的治療方法，以症狀緩解為主，但您可以在家裡採取一些護膚措施。

一、M 痘皮膚病灶簡介

典型的 M 痘皮疹病灶堅硬或呈橡膠狀，界限清楚，位於深部，並且經常形成肚臍狀（似病灶頂部的一個點）。可以分佈在手、腳、胸部、臉部、嘴巴或生殖器附近（包括陰莖、睪丸、陰唇、陰道和肛門等）。不一定分佈在身體的許多部位，可能僅限少數或單一部位。

皮膚病灶出現後會依斑疹 (Macules, 扁平紅疹, 約 1-2 天)、丘疹 (Papules, 凸起疹子, 約 1-2 天)、水泡 (Vesicles, 凸起並充滿清澈的液體, 約 1-2 天)、膿疱 (Pustules, 充滿不透明液體並隆起) 等階段性變化，膿疱通常呈圓形、觸感堅硬，最後通常會在中心形成凹陷（臍部）。膿疱會持續約 5-7 天形成痂皮並結痂，約持續 7-14 天才會脫落癒合，可能會留下疤痕。

二、一般照護準則

(一) 避免搔抓、摳破和擠痘

感染 M 痘引起的瘙癢刺激和膿疱可能會誘惑您去搔抓，但請儘量克制。請保持指甲剪短，以避免搔抓皮膚導致損壞皮膚的完整性而誘發次發性的細菌感染。

如果出現抓破皮和細菌性感染，會導致疤痕增生和疤痕色素沈著。如果病灶會癢，可以嘗試使用冷敷（冰敷）或清涼止癢藥膏來緩解皮膚不適。

(二) 定期溫和清潔

保持皮膚清潔很重要，但要溫和處理。使用溫和的無香料清潔劑和溫水洗浴。避免使用熱水或過度刺激性肥皂，因為它們會去除皮膚的天然保護層和油脂並引起刺激。

如果在生殖器或肛門附近有皮疹，可以用坐浴來緩解不適。坐浴方式是坐在乾淨的浴缸中，加入淺淺的溫水。也可以使用濕敷幫助緩解在生殖器周圍或肛門附近的皮疹。冷敷的方法是使用乾淨的毛巾或紗布，在冷水下沖洗後擰乾，然後將濕毛巾放在不適的部位，讓毛巾靜置幾分鐘即可。

(三)生活用物與消毒

因為病毒可能會藉由毛巾、衣物，透過微小的傷口或摩擦傳染給旁人，請避免共用毛巾、浴巾或其他會直接接觸皮膚的衛生用品，馬桶座或浴缸使用後可使用漂白水或消毒液消毒。

(四)傷口照護、預防續發細菌感染

1. 原則上不須塗抹抗生素藥膏於皮膚病灶上，除非出現細菌感染的徵象。
2. 針對膿皰和尚未癒合的傷口，每日 1~2 次定期消毒清潔後，塗抹凡士林或優碘藥膏後覆蓋紗布並用膠帶固定膠布。覆蓋紗布可以減少和衣物摩擦破皮和不適。若是痂皮脫落且皮膚已癒合，就不需要再換藥。
3. 換藥時請觀察是否有感染的跡象，例如原有的皮疹或附近出現急性紅腫熱痛，局部區域感覺觸摸時溫度較高且疼痛增加，或是局部流膿或滲液增加；若有上述情況，請尋求皮膚或感染相關專業醫療團隊評估。

(五)預防疤痕產生

1. 要減少和預防 M 痘產生疤痕，最重要的是良好的傷口照護、避免抓破和預防次發性的細菌傷口感染；急性期（一個月內或痂皮脫落前）不須給予去疤藥膏或美容雷射治療。
2. 如果傷口是在頭頸部、日曬區域，請做好防曬處理。
3. 此外，在已經癒合的部位可以使用矽膠凝膠、矽膠貼片、凡士林或不含香精香料的油質乳液保護，也可以幫助減少疤痕風險。

(六)飲食作息：

健康飲食與規則作息對於傷口癒合很重要，不過，M 痘感染沒有禁忌的食物。

(七)疤痕或色素沉澱的處理

1. M 痘在未痊癒且傷口還未完全癒合前，不應施打雷射或醫美相關治療。
2. 對於已經產生的疤痕，於完成自主健康管理階段後，可諮詢皮膚科醫師有關疤痕修復的方式，醫師可能會根據您的情況建議使用局部外用藥物、雷射光療或其他醫美治療等。

相關資訊可以查詢疾病管制署(CDC)、臺灣皮膚科醫學會網站。

CDC Mpox 專區：

<https://www.cdc.gov.tw/Disease/SubIndex/G3A6nyt8JmqIUcUF5Pek6w>

臺灣皮膚科醫學會：

<http://www.derma.org.tw>