

# 每到冬天皮膚就乾癢痛～ 淺談冬季癢

高依帆 至善醫坊中醫診所主治醫師

**隨**著冷氣團與寒流一波波來襲，皮膚乾燥搔癢的病患人數明顯爬升，常常是蓋上棉被躺暖了，或是裹上厚衣穿暖了，就開始這裡癢那裡癢，不少人甚至抓破皮流血，搔癢難耐，又乾又痛。

## 皮脂膜在冬季易被破壞

這類俗稱冬季癢的缺脂性皮膚炎，顧名思義好發於冬季氣溫較低時，發病部位以小腿前側、大腿外

側、下背臀部、手臂外側為常見。由於天冷時血管收縮，汗腺和皮脂腺的分泌減少，空氣的溼度也降低，皮膚水分易散失而脫屑導致乾癢。加上冬天洗澡水溫也較高，更容易破壞皮脂膜。而在不停搔抓之後，皮膚表層破壞加重，出現溼疹的變化，如發紅、丘疹、過度角化等，癢上加癢，成為惡性循環。老年人因皮膚老化、更年期婦女皮膚乾燥變薄、以及原先皮膚就較敏感乾燥的，

如異位性皮膚炎、乾癬患者，都是好發族群，常可見到皮膚乾燥粗糙、細碎鱗屑如雪花、發紅、嚴重時甚至皮膚會龜裂。

## 配合中藥調理，改善乾癢現象

由中醫觀點來看，缺脂性皮膚炎的治療，可用滋陰養血的中藥，像是當歸、黃精、何首烏、玉竹等，都有滋潤防燥的效果，配合散風止癢的中藥，例如連翹、防風、荊芥等來改善搔抓的症狀。若皮膚發炎反應嚴重，還可加上清熱的地膚子、白鮮皮、赤芍、牡丹皮等，來減輕熱紅癢痛的種種不適。除了內服，外用藥物也會有所幫忙，例如含有紫草的藥膏有涼血清熱消炎止

癢的效果。黃芩、黃柏、苦參等清熱利溼藥膏，則可加強用於已因過度搔抓而產生局部溼疹變化的皮損，而使用黃精、何首烏等滋潤性強的藥材泡澡或局部溼敷，可滋潤補充皮膚不足的油脂，這些都可提皮膚又乾又紅的冬季癢患者做選用。

## 補充富飲膠質的食物

日常保養必須注意：

(1) 沐浴時應避免清潔力太強的清潔用品，水溫也不宜過高，以淋浴取代盆浴，沖洗乾淨即可，不要過分搓洗。

(2) 一天多次使用乳霜，於沐浴後身體剛擦拭完還微溼時效果最好。

(3) 癢時盡量避免搔抓，以免加重皮膚的破壞。

(4) 選擇棉質貼身衣物，避免毛料直接刺激皮膚。

(5) 平常亦可多補充含有膠質的食物，如木耳、秋葵、皇宮菜、蓮藕、山藥、牛筋、蹄筋、魚皮等。

