

換季不傷膚 告別秋冬乾燥肌膚

在秋冬換季時刻，皮膚特別容易感到敏感不適。有的人皮膚開始變得又乾又皺、脫屑發紅、又刺又癢，老人家遇到冬季搔癢，症狀更加厲害。醫師指出，環境、體質、溫濕度等都有可能導致皮膚搔癢，除了要瞭解成因外，力行「保濕、補水、不抓癢」的基本原則，才可有效揮別皮膚癢的難耐！

邱世斌（諮詢者：國泰醫院皮膚科主治醫師 陳怡安）

國泰醫院皮膚科主治醫師陳怡安指出，皮膚癢有很多原因，若和季節有關的乾癢症狀，常發生在氣溫較低時，發病部位以下肢較多，尤其是小腿前側最為常見，進而發展至全身，是謂「冬季癢」。一般人常誤把冬季癢和異位性皮膚炎搞混，所謂異位性皮膚炎有嚴格的定義，它是一種超過6個月搔癢的慢性病，屬於體質、基因問題，但同時與環境相關，發病時間雖在冬季時較嚴重但不限冬季，因此，只要有過敏原的刺激，患者的皮膚就會狀況不斷。

他認為，異位性體質的人，表皮障壁功能較差、保水性較弱，一遇到季節交換，或環境、溫濕度的改變，皮膚搔癢會特別嚴重，有時天熱流汗而癢，天涼乾燥也癢，若是長期搔癢、紅腫、破皮，容易引起續發性細菌感染，因此，平日的保養，除了避免接觸過敏原、維持適當的環境溫濕度，做好皮膚保濕顯得格外重要。

冬季癢不分男女老幼

至於「冬季癢」又稱「缺脂性皮膚炎」，好發於冬季，也叫「冬季濕疹」。由於天氣乾冷使得血管收縮，

血液循環功能下降，排汗和皮脂腺分泌也跟著下降，以致皮膚容易乾癢。其中又以年紀較大的長者最容易產生這種症狀。不過，陳怡安強調，只要符合排汗和皮脂腺機能下降的條件，冬季癢可以發生在每一個人身上。

陳怡安說，像本身屬乾性皮膚或異位性皮膚炎的人，以及過度清潔身體的人，都是冬季癢好發的族群。前者因天生角質層的保水功能較差，容易因天氣乾冷而導致濕疹發生。後者則因生活習慣之故，加上用肥皂、熱水搓洗，雖暫時紓解搔癢問題，卻也洗去了皮膚油脂，反而導致皮膚搔癢感愈來愈嚴重。還有，很多人喜歡在冬天泡熱水澡、泡溫泉，如果泡的時間過久，又沒做好皮膚保濕，也容易引起缺脂性皮膚炎。

用保養遠離乾燥膚質

一般而言，不管是因異位性等過敏體質、或因冬季而皮膚搔癢的患者，想要免除皮膚癢的困擾，除了盡量避免使用過熱的水沐浴，洗澡時間也不要過久，沐浴時最好使用皮膚科醫師所推薦真正低敏感成分的清潔用品，洗後也最好在第一時間擦乳液，

做好保濕等保養工作。

陳怡安醫師建議，像凡士林就是一項不錯的防水保濕劑，屬礦物油，有助於皮膚保濕，如果只是微小傷口，若無感染之虞，也可拿來保養以減緩搔癢感。而乳液分很多種，最好使用經過大型專業測試，皮膚科醫師所推薦真正低敏感保濕劑，在沐浴後馬上擦抹，以增加皮膚的防護力。

洗澡泡湯止癢有訣竅

另外，很多人以為入冬不缺水，其實這個觀念是錯的。由於冬季較為乾冷，反而更需補足水分。冬天大家常常喜歡泡湯或在家泡澡，陳怡安醫師認為，泡湯可以選擇中性或弱酸性的溫泉，泡澡應添加適合的沐浴油，重點是要在沐浴後馬上擦上乳液，如此則泡湯泡澡無妨，但他建議，仍應力行「保濕、補水、不抓癢」的基本原則，保養工作更要從平日就開始做起：

◎沐浴：

- (1) 洗澡次數不宜過多，以一天一次為限，皮膚容易乾燥者2-3天洗一次亦可。
- (2) 熱水不宜過熱，盆浴時間不宜過久。
- (3) 最好以清水沐浴，沐浴乳尚可，盡量不用任何皂類。
- (4) 泡湯、泡澡可在水中加沐浴油，有助皮膚保濕。
- (5) 洗後，馬上塗抹乳液、凡士林等，以保持皮膚濕潤。

◎穿衣：

- (1) 貼身衣物應避免毛料的材質，並以較不具刺激性的棉質為主。
- (2) 頸部容易過敏者，盡量不要穿著高領衣物，以免刺激皮膚。

◎抑制抓癢的慾望：

很多人因為克制不了一時的搔癢慾望，結果反覆搔抓，越抓越癢，讓皮膚的發炎狀況更為嚴重。至於該怎麼抑制想抓的衝動呢？建議平常用溫和不刺激的乳液塗抹，必要時在皮膚科醫師指示下使用類固醇藥膏來減少皮膚發炎，減輕癢意，若有大傷口、紅腫且有細菌感染之虞，請儘快就醫，適當使用抗生素。

揮別搔癢從生活做起

皮膚搔癢看似不嚴重，卻是一件極為困擾的事，似乎症狀一來，就會覺得患部奇癢無比，而忍不住用力搔癢，其實只要從日常生活做起，保養很簡單。

例如：多注意皮膚的保濕及保養、多擦乳液、洗澡時少用一點肥皂，淋浴時間縮短，浴後第一時間內，用乳液、凡士林等產品，幫助皮膚鎖住水分，保持皮膚的濕潤，同時克制自己，少抓一點癢，盡量把患部的不適減到最低，如此力行於日常生活中，才能揮別皮膚搔癢帶來的困擾。

（轉載自健保局雙月刊第112期 103年11月號）

