



淺談冬季癢及 入冬皮膚的保養之道

文／皮膚科主治醫師 邱綉惠

皮膚是人體與外界環境接觸的第一道防線，因此當外界環境變化時皮膚生理也會跟著做調節。冬天氣溫下降，皮脂腺分泌量減少，因此冬天的皮膚較乾是正常的生理變化，但是如果沒有適當的保養，皮膚比較乾的人常常容易有冬季癢的現象。

冬季癢是秋冬季節皮膚科門診常見的疾病，正式的學名是缺脂性皮膚炎或乾燥性皮膚炎，顧名思義皮膚缺乏油脂、表皮含水量下降是引發冬季癢的主因。隨著年齡增加皮脂腺分泌機能退化，皮脂腺分泌量會減少造成皮膚保濕功能下降，因此冬季濕疹好發於中老年人，此外有些特定族群本身皮膚本來就比較乾燥如魚鱗癬患者、異位性皮膚炎患者、洗腎患者…等，也是冬季癢好發的族群，另外過度清潔的人也比較容易出現冬季癢。

臨床表現主要是皮膚乾燥、粗糙、無彈性且伴隨癢感，有時甚至會出現網狀裂紋或脫屑，患者此時若過度搔抓、過度清洗或不必要的消毒，可能會有發炎並出現濕疹樣變化，嚴重者可能產生傷口甚至引起次發性的細菌感染。冬季濕疹最常出現的部位是小腿前側，大腿前側、前臂外側及腰部。

預防勝於治療，其實做好皮膚的基本保養就可以預防冬季癢的發生。皮膚保養的原則最重要的是以下兩大重點：

1. 正確的清潔：洗澡時不要洗太熱，以熱水沖燙皮膚，雖然可以一時止癢，但會讓皮膚上的皮脂更加流失，就跟用熱水洗碗比較乾淨的原理是一樣的，洗後皮膚反而更乾，造成更嚴重的搔癢情況。另外泡澡時間也不要太長，過久同樣也會過度去除皮膚表面的皮脂。

2. 適當的保濕：塗抹保濕潤膚乳液來增加表皮含水量及油脂，促使皮膚生理保護作用維持正常運作，擦乳液最好的時機在洗澡之後，因為剛洗完澡的皮膚，角質的含水量最高，因此在沐浴後皮膚擦乾立即使用效果最好。

順道一提的是，冬天泡溫泉是一大享受，不僅可舒壓、放鬆，還可促進血液循環，不過如上述原理，太熱的溫泉水一樣可能會破壞皮脂膜，所以溫泉水溫不宜過高，以40℃以下為宜，泡湯頻率不宜太高(如天天泡或一天泡好幾回)，泡湯時間也不宜太長，勿超過15分鐘，此外泡湯時別忘了多喝水，可準備瓶裝水在一旁，隨時補充水分，泡湯結束後馬上沖洗，以免溫泉裡的成分(如硫磺…等)留在皮膚表面，等水分蒸發後濃度大增對皮膚造成刺激；清潔身體，皮膚拭乾之後記得儘快擦上保濕乳液。

其他避免搔癢的小細節如貼身衣物宜以棉質衣料為主，毛衣不宜直接貼身穿著，以減少對皮膚的刺激；使用暖氣時，溫度不宜太高，若空氣過於乾燥，可在室內放杯水，以保持室內合宜的濕度。

冬季癢不如想像中的麻煩難纏，保養做好，就能避免發作讓皮膚舒服過冬。若仍有持續搔癢，或因搔抓產生嚴重的濕疹變化，最好能請皮膚科醫師確立診斷，並視症狀輕重給予適當的治療。

