

## 空氣太糟糕！醫生建議：出門戴口罩、回家先洗臉

自由時報 2015-10-28

台灣正遭受入秋以來最強大的空氣污染侵襲，環保署甚至發出「紅色警戒」，要民眾減少外出，出門要戴口罩等，皮膚科醫師建議，從戶外回家最好先洗臉，至少可以減輕皮膚受到傷害。

《自由時報》報導，今天空氣受影響更大，全台各地PM2.5指標為中至高等級，建議民眾外出戴口罩，有心血管或呼吸道疾病的老人及兒童應減少戶外活動；醫師也建議，要注意對皮膚的傷害。

《聯合報》報導，林口長庚醫院皮膚科主治醫師黃毓惠指出，空氣中的細懸浮微粒PM2.5是當中的主要殺手，會破壞皮膚表皮屏障，使原有的濕疹、異位性皮膚炎、蕁麻疹等更嚴重，甚至本來沒有皮膚過敏的民眾，PM2.5也會使皮膚變得更敏感，容易出現皮膚炎，再加上秋冬氣候乾燥使皮膚缺乏水分，等於雙重傷害，建議使用保濕乳液修護皮膚。

另外，《聯合報》也引述開業皮膚科醫師趙昭明的建議，除了出門儘量戴口罩之外，從戶外回家之後，最好先洗臉，而且，洗臉水溫不要太高，避免選用太油、香味太重或含防腐劑的保濕產品。