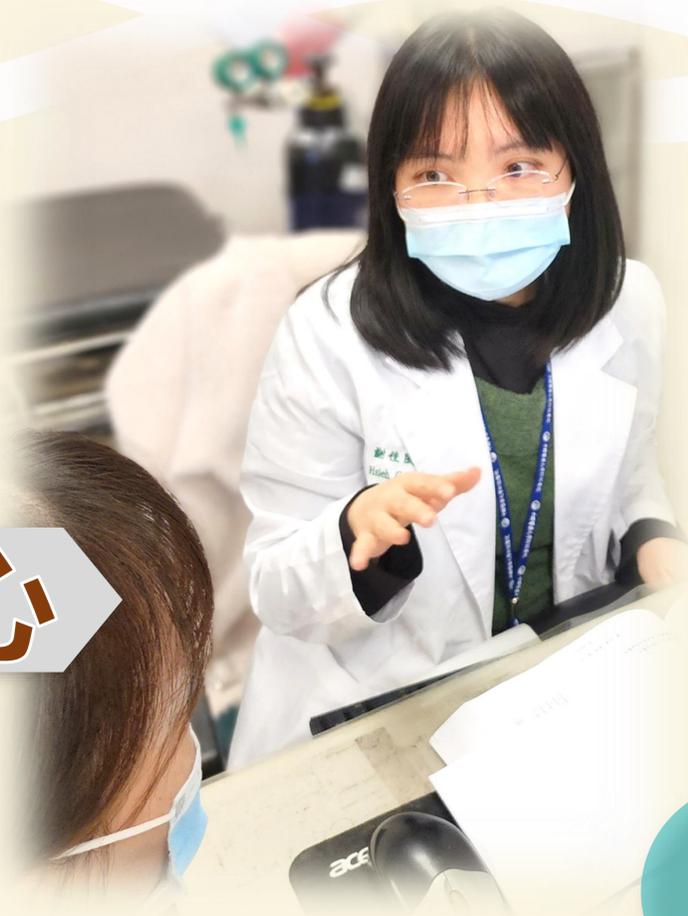


癢到凍未條！冬季癢怎麼辦？

冬季乾癢

不再擔心



文章來源：中國醫藥大學附設醫院 皮膚科 謝佳陵主治醫師

最近寒流發威，許多人開始出現皮膚乾燥、發癢，甚至把皮膚抓到起白色的屑屑脫皮，紅腫刺痛讓不少人覺得相當困擾。為什麼會發生冬季乾癢呢？冬季乾癢又稱做「缺脂性皮膚炎」，當氣溫較低時，皮膚因為血管收縮導致汗水及油脂分泌減少，皮膚失去天然的油脂保護就容易引起乾癢。尤其是小腿前側，因為皮膚薄、皮脂腺密度低，通常是最先癢的部位。

冬季乾癢好發在老年人，因為隨著年紀變大皮膚的保水能力會降低；此外，皮膚屬於乾性膚質的人或合併有異位性皮膚炎或濕疹的人也是好發的族群；如果是糖尿病患者或是慢性腎臟疾病的病患本身皮膚就有乾癢的問題，也會因為冬天乾燥的氣候使皮膚乾癢的問題變嚴重。

減輕冬季乾癢日常保養相當重要：首先要減少洗澡次數，避免長時間泡澡或泡溫泉，避免洗澡水溫過高，並使用溫和中性或弱酸性的沐浴乳，避免使用肥皂等清潔力過強的產品（例如長輩們常用的水晶肥皂），洗完澡後要馬上擦乳液，選擇不含香精和香料成份的產品（油性乳霜或凡士林會比水性保濕乳液的保濕效果還好）；除了洗澡後，平常洗手、洗臉或上完廁所後都要擦乳液，增加擦乳液次數可以提高保濕效果。

另外也要注意避免長時間使用電熱器或電暖爐，這些產品會降低空氣濕度使皮膚乾燥，使用暖氣時可以在室內放置一盆水，提高空氣的含水量。如果勤擦乳液還是乾癢，甚至皮膚出現紅腫等發炎的情況就要及時就醫，由醫師評估給予外用類固醇藥物及口服抗組織胺治療。