

敏感性肌膚大體檢！妳真的是過敏美女嗎？

[發表醫師] : 護理指導 醫師(皮膚雷射中心)

[發布日期] : 2007/3/8

現代人的過敏病症不少，每次在季節交替時，在門診經常聽到病人的抱怨，她們的皮膚：「每次遇熱、吹風、或是曬到太陽，臉上就馬上紅腫、搔癢起來，真是麻煩死了。還有，臉部的皮膚很薄、血管很明顯，擦什麼保養品都會過敏！」這種皮膚薄而敏感，遇到外界刺激容易產生泛紅、刺痛、搔癢，甚至乾燥脫屑，就是大家所謂的敏感性肌膚 (sensitive skin)。根據美國一九九一年化妝品業者的大規模調查，約有 50% 以上女性消費者，自認為自己是屬於敏感性的肌膚。而敏感性肌膚的原因，除了個人體質因素外，外在壓力和環境因素，如失眠、緊張、熬夜、空氣污染、化妝品使用不當等，也都會造成敏感加重。

然而真的有那麼多人，是屬於「敏感性肌膚」嗎？根據日本皮膚科醫師的統計，大概只有 7% 的女性，是真正屬於皮膚生理機能較弱的敏感性肌膚，其餘都只是一些容易混淆的皮膚疾病。如果沒有找出病因，一味的視為過敏膚質處理，被強迫使用一些昂貴的保養品或護膚課程，往往會使皮膚更加惡化，終生脫離不了過敏的夢魘。這些最常被當作過敏膚質的病症，根據統計，有以下的情形：

(一) 化粧品皮膚炎：女性臉上的過敏，絕大部分是化妝品造成的，很多化粧品內添加的香料、色素或保存劑，會造成醫學上所謂的過敏性接觸性的皮膚炎。因為引起過敏的抗

原抗體反應，需要時間醞釀，不會馬上發生，往往消費者都在「安全」的使用幾天、幾週後，才產生過敏症狀，使很多人難以察覺。有過敏經驗者，要儘可能選用低敏感性的化粧品，使用新產品時，最好在手臂內側或耳後，先試用幾天。對常過敏的人，皮膚科的貼膚試驗(patch test)可以幫忙找出過敏原。另一類的刺激性皮膚炎，是因為醫學美容品的流行而造成的。譬如果酸、A 酸、左旋維他命 C 產品，雖然對黑斑、皺紋、皮膚老化都有公認的療效，但無可避免的刺激性，也常讓皮膚吃不消，常有消費者因使用不當而受傷。所以在使用此類功能性產品時，最好有專家指導，配合一些防曬、滋潤製劑，並且不要過量使用，以免刺激受傷。如果是敏感膚質，又想使用有療效、但刺激性的藥妝產品，不妨藉由超音波或離子導入的方式，以減少藥品長期接觸、刺激皮膚的機會。

(二)脂漏性皮膚炎：很多人會感覺臉上老是洗不乾淨，皮膚又油又粗、動不動就出現紅疹、脫屑，造成外觀上的困擾。每次在季節更替、壓力、勞累時，皮膚都會惡化，也容易有頭皮屑或搔癢的症狀。這就是脂漏性皮膚炎，一種皮脂腺敏感、分泌失調的疾病。因為發病時皮膚潮紅、脫屑。很多人會誤以為是過敏性溼疹，而習慣使用類固醇藥膏。長久擦類固醇，反而會使皮膚變薄萎縮、血管浮現、更容易潮紅、過敏，最後反而真的變成敏感性皮膚。因為與體質有關，脂漏性皮膚容易復發惡化而不會根治。所以在治療上，發作時可以使用抗過敏及消炎藥劑，平常時就要注意皮膚保養。曝曬及悶熱的環境、辛辣刺激的食物、不合適的化妝品，都會刺激皮脂腺，應該盡量避免。作息正常，保持心情愉快，不要熬夜，也是正確的保養方式。

(三)酒糟性皮膚炎：許多女性在臉頰及鼻翼兩旁，會有細細的微血管擴張。病人常會說自己的是敏感性皮膚，因為她們擦什麼保養品化妝品都會紅，遇熱、曬太陽、喝熱飲

也會刺激皮膚發紅發癢。這是典型的血管性敏感，酒糟性皮膚炎的狀況，病人也容易和敏感性肌膚混淆而不自知。往往是等到病情惡化，動不動就臉紅發燙、臉上佈滿血絲、甚至出現酒糟鼻，才被診斷出來。這種血管性敏感，治療上仍是要避免類固醇藥劑的使用，口服四環黴素藥以及最新的 metronidazole 藥膏都有療效，含酒精的飲料及保養品要絕對禁止。至於病發次數多了，臉上會有血管的增生和擴張，這並無法用藥劑消除，可以使用染料雷射、KTP 雷射治療。然而酒糟性與脂漏性，算是難兄難弟，都是會好不會斷根，都需要長期的保養。雷射也只能除去增生的血管，不能改變酒糟性的膚質。

(四)遲發性痤瘡：有很多女性在於年輕時不太長青春痘，但過了青春期後，卻開始在臉上，尤其是口鼻周圍，突然出現一些持久不癒的深部暗瘡，常會化膿留下痘疤。其形成原因跟口周圍炎相似，可能為身體勞累壓力、荷爾蒙失調，或化粧品不適當所引起。在發病初期很容易被誤診為過敏。

在排除了以上四種皮膚疾病後，如果還是有表皮薄弱，稍受刺激就容易引起濕疹、敏感、紅腫、刺癢的情形，那就可能是與遺傳體質有切關係的敏感性肌膚。此時就要開始注意皮膚的保養，減少外來的刺激，避免過度使用保養品，也不要蒸臉、按摩、去角質。生活上應注意均衡營養的飲食，忌辛辣、酒等刺激性食物及加工食品，多攝取新鮮蔬果。避免熬夜、情緒緊張、壓力，盡量保持平靜、快樂。雖然過敏性肌膚需要一輩子的呵護，只要保養得當，妳也可以做一個美麗而有自信的過敏美女。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。