

雙和醫院皮膚科劉洋豪醫師告訴您，如何預防冬季肌膚的乾、癢、敏感問題

敏感是一種狀態，一種對物質易於敏感的體質，如果沒有好好調整，這種敏感的狀態長期持續，就會使皮膚更加脆弱。由敏感狀態引發外顯性的皮膚問題如：乾燥、脫皮、發癢，甚至發炎、長痘痘。



皮膚敏感的成因眾多，有外在因素也有內在的因素。外在因素：例如過度去角質、太常敷面膜，用了不適合的保養品。不論是使用酸類化學性煥膚，還是物理性的磨砂膏，過度去角質都會造成角質受損，無法達到保護作用，使肌膚處於敏感狀態。有些人天天敷面膜以求肌膚濕潤，但卻會讓肌膚處於過度水合作用，不僅不能達到保濕功效，反而會使肌膚敏感。另外，使用清潔力過強的清潔產品也會使肌膚容易敏感發癢。

內在因素：如情緒不佳、壓力等問題都會影響體內荷爾蒙的分泌，尤其是女性，女性的荷爾蒙在 30 歲後較會急遽下降，這時肌膚容易乾燥敏感。平時攝取過多糖類、油炸食物或酒精，都可能阻礙女性荷爾蒙運作分泌，而後續也可能導致皮膚脫水、毛孔變大等，並且因反式脂肪累積過多造成皮膚發癢、起疹子等症狀產生。【左圖：雙和醫院皮膚科劉洋豪醫師】

肌膚處於敏感時，最好先別擦太多保養品，做好保濕就可以了。像玻尿酸有很好的保濕功能，因它有很好的抓水能力，並具有較高的生物相容性，大多數人較都適用，較為安全也較不會有過敏反應。而女性也可透過攝取植物性荷爾蒙藉以增加體內荷爾蒙含量，如山藥、甘薯等薯類植物中可獲得植物性荷爾蒙薯蕷皂苷素；大豆、黃豆含有豐富的異黃酮素；豌豆、洋蔥中可攝取到洋蔥素。透過食用來取得植物性荷爾蒙，也比一般荷爾蒙取得更加安全。

此外，同時做好防曬工作，避免紫外線傷害肌膚。若肌膚處於敏感狀態，可使用物理性防曬較不會對肌膚產生刺激，例如穿抗 UV 外套、撐傘或使用物理性防曬產品。也可補充蝦紅素，防止紫外線誘導的皮膚光老化，這在動物和人體上皆獲得證明。

最後，再傳授民眾對付冬季癢的 5 大絕招：

1.千萬不要抓：搔抓患部會使病症越來越嚴重，擦藥和冰敷有助於降低癢感。

2.只洗重點部位：只清洗重點出汗部位（如腋下、鼠蹊部）其他地方沖水即可。

3.洗完澡保濕：洗完澡 3~5 分鐘內，趁水分還在的時候擦上乳液，是最有效的。

4.穿棉質寬鬆衣物：避免羊毛、尼龍等會刺激、摩擦皮膚的材質。

5.藥物治療：冬季癢症狀嚴重的患者，可藉由口服抗組織胺，或外用類固醇藥膏來緩解症狀。【右圖：搔抓患部會使病症越來越嚴重】



（文/劉洋豪，雙和醫院皮膚科醫師）