

萬芳醫院皮膚科林怡慈醫師談「惱人的冬季癢—乾燥性皮膚炎」

冬天一到，全身皮膚就癢得受不了，究竟是怎麼了呢？乾燥性皮膚炎，俗稱冬季癢，好發在季節變化的秋冬季節，因為溫度降低空氣乾燥，皮膚的皮脂及汗分泌量下降，造成皮膚角質層本身的含水量也下降，皮膚表面便形成乾裂的河床，變得脆弱粗糙容易搔癢，也容易受外來的物質刺激。



初期搔癢，嚴重時也有發紅的網狀乾裂，若是忍不住搔抓，更可能演變成急性皮膚炎流湯流水，越抓越癢。容易受影響的有：皮脂腺較少的部位（小腿前側、四肢伸側、軀幹）、上了年紀的族群（老化的皮膚皮脂分泌量也會減少）、本身就有皮膚障壁缺損的患者（異位性皮膚炎、魚鱗癬）。治療方針主要是口服止癢藥及外用類固醇控制急性發炎，但最重要的是

加強保濕修復皮膚角質層的健康，重建皮膚障壁。【左圖：萬芳醫院皮膚科林怡慈醫師】

除了配合醫師治療之外，日常保養很重要：

1.用溫水洗澡，不要洗太熱或是洗太久，熱水會加速皮膚水分蒸發，使皮膚更加乾燥。

2.洗澡盡量僅用清水，減少用肥皂或清潔劑，可局部清洗腋下、胯下等流汗區域即可。

3.洗完澡馬上擦上成分單純、滋潤的乳霜或油膏型的

保濕產品，將水分鎖在角質層中，平時若覺得皮膚乾燥，則需增加擦的頻率。【右圖：冬季癢患者最好用溫水洗澡，且盡量僅用清水】



4.穿著棉質透氣的衣物，避免不透氣緊身的棉麻材質或容易摩擦的毛料衣物。

5.絕對要避免搔抓，可用冰敷、輕輕拍打或止癢乳液替代；畢竟抓了一時舒服，皮膚受損後發炎會更加搔癢，形成惡性循環。

乾燥性皮膚炎需要患者配合在日常生活中細心呵護皮膚，耐心恆心才能事半功倍，不再受乾癢所苦。

（文/林怡慈，萬芳醫院皮膚科主治醫師）