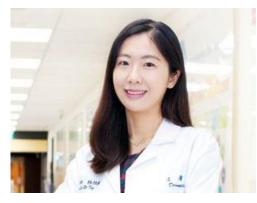


## 萬芳醫院皮膚科林怡慈醫師談「惱人的冬季癢一乾燥性皮膚炎」



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)