

## 新國民皮膚科劉洋豪醫師剖析冬季常見三大皮膚病

天氣逐轉涼，皮膚因溫度降低及空氣濕度下降，使出油量及含水量降低，容易產生乾裂、刺癢的狀況，亦或是未注意肢體末梢（如手指、腳趾）保暖與長時間使用暖暖包、電熱毯等保暖產品，造成冬季常見的皮膚疾病。新國民醫院皮膚科劉洋豪醫師提醒，若出現疑似下列幾種皮膚病的徵狀，可就近尋求皮膚科專科醫師的幫助，切記不可搔抓患部或是自行前往藥局抓藥以免徵狀加劇。

### ■缺脂性皮膚炎/冬季癢（Asteatotic eczema）



缺脂性皮膚炎又稱之為冬季癢。成因是皮膚缺乏油脂保濕加上經皮水分散失的增加。常見在冬季的原因是因為在寒冬之中，多數人回到家中會開暖氣、電暖爐等保暖，再加上在寒冷的天氣中洗個熱水澡不單單能讓身體暖烘烘的，更能洗去一天的疲憊。但是很多人不知道，皮膚上的油脂對於皮膚保溼扮演著非常重要的角色，當熱水洗去身上的油脂，又長時間待在暖房內，水分會大量流失

導致皮膚的屏障受損，間接誘發皮膚炎。【左圖：新國民皮膚科劉洋豪醫師】



臨床上常常可見皮膚脫屑但又沒有明顯病灶（左圖），嚴重者可出現龜裂及紅疹（右圖）。預防小撇步：洗澡水不要太熱，洗完澡後要擦乳液或是一層薄薄的凡士林來保濕。除此之外，不要長時間待在暖氣/電暖爐前方及勿搔抓患部。

### ■凍瘡（Pernio/Chilblain）

凍瘡是因為較長時間處於寒冷的環境造成。它好發於臉部比較外凸的部位，例如耳朵、鼻子、雙頰等。除此之外，腳跟、手指以及腳趾亦是好發位置。在患部，患者較常出現的徵狀為皮膚冰冷、麻木，常伴隨搔癢或疼痛感；雖說名為凍瘡，但是患部有時也會出現灼熱感、紅腫等表現讓一般民眾難以辨別。預防小撇步：

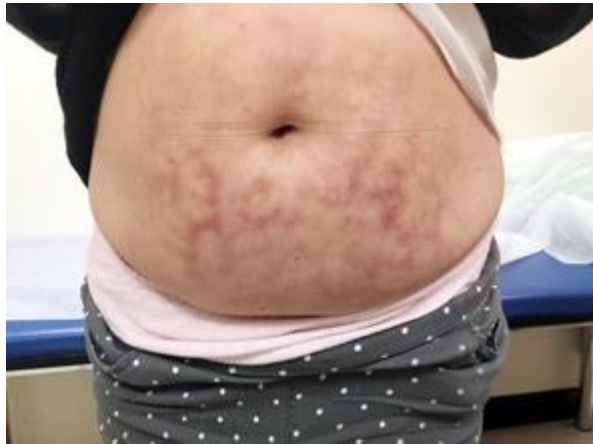
1. 避免長時間暴露在濕冷的環境中。
2. 長時間騎車（機車、腳踏車等），建議配戴保暖手套及保暖防水的鞋子，且不要穿著太緊的衣物（如牛仔褲）。
3. 長時間在外時，務必保持手、腳、及臉部乾燥。
4. 避免血管收縮的刺激（如抽菸）。



【右圖：凍瘡好發於臉部比較外凸的部位，或腳跟、手指以及腳趾】

#### ■火逼性紅斑（Erythema Ab Igne）

寒流來襲時很多民眾都喜歡使用暖暖包、熱敷袋、電熱毯、電暖爐等保暖產品。不過長時間接觸熱源會誘發血管擴張，進而使紅血球溢出形成發炎反應。此疾病的特徵為網狀的紅斑，偶爾會伴隨灼熱及癢感，過一陣子會再變成褐色的發炎後色素沉著。預防小撇步：勿長時間使用且盡量避免皮膚直接接觸保暖產品。【右圖：火逼性紅斑有網狀的紅斑，偶爾會伴隨灼熱及癢感】



（文/新國民醫院）