

## 換季保膚，冬季不乾癢

天氣慢慢轉涼進入秋冬之季，部分民眾可能會覺得皮膚開始有乾燥、脫屑以及搔癢的症狀，這種情形有可能就是冬季乾癢症，又叫缺脂性皮膚炎(Asteatotic dermatitis)。發生的主要原因，就是我們的皮膚水分散失後，皮膚本身的保水度也下降，導致皮膚過於乾燥。尤其在天氣乾冷的情況下，血液循環功能下降，連帶我們的排汗和皮脂腺分泌也跟著下降，造成我們皮膚角質層的保水能力下降，就更容易發生。

冬季乾癢多數好發在小腿前側，皮膚乾燥呈現網格狀、皮膚脫屑及搔癢。情形嚴重者也可能因乾燥導致皮膚發炎合併感染濕疹而變成冬季濕疹症。在一些特定對象可能發生的機率更高，像是老年人、皮膚對於抗菌肥皂或清潔劑容易過敏者、本身皮膚有牛皮癬或濕疹者、個人處於免疫力比較低下的狀態，像是有病毒或細菌的感染或身體疲累等，都是容易產生冬季乾癢的族群。

治療或預防冬季乾癢的重點就是「保濕」，使我們的皮膚水分不流失。治療及預防的方式如下：

1. **選擇適當的保濕品**：如為一般膚質或輕微的皮膚乾燥症狀，只需要使用一般水性的保濕產品即可緩解乾燥症狀。若為老年人、嚴重乾癢及冬劑濕疹者，建議使用油性的保濕產品，像是乳霜、油膏、凡士林、嬰兒油等。像凡士林為石油提煉的油脂較不透氣，建議也可以改用橄欖油、荷荷芭油、乳油木果…等植物油。每天可多次使用，尤其在洗澡後，此時皮膚水分流失較多，更需使用保濕品來保護。在選擇保濕產品時，最好是不具有香精、酒精、防腐劑等，可避免發炎部位的刺激。
2. **避免長時間高溫泡澡、泡溫泉**：熱水沖泡雖然可短暫緩解皮膚搔癢的症狀，但過熱的水容易將皮膚的水分帶走。因此，泡澡後反而會使皮膚更加的乾燥。
3. **避免皮膚過度清潔**：過度的皮膚清潔也會將皮膚上保濕的皮脂洗去，也會讓皮膚乾燥情形惡化。清潔皮膚時，可用清水或使用溫和的清潔劑，像是一些具有滋養保濕的清潔皂，也是很好的選擇。
4. **避免皮膚刺激**：毛料衣物會增加皮膚發炎部位的摩擦，導致患部發炎情形更加嚴重。可選用棉質的衣物，減少衣物對皮膚的刺激。
5. **藥物治療**：可分為口服藥及外用藥膏。嚴重的乾癢或濕疹時，則可能需使用口服抗組織胺藥品及外用的類固醇或抗生素藥膏進行治療。抗組織胺藥品可緩解患部搔癢，但使用此類藥品可能會有嗜睡的情形。服用後，應避免開車或操作機械等需高專注力之行為。外用的類固醇藥膏可迅速緩解患部的紅腫癢問題，如搔癢部位有抓傷，嚴重具感染風險的需要搭配抗生素藥膏進行治療。使用治療相關藥品，務必要依照醫師或藥師指示進行使用。
6. **忌口飲食**：如果為冬季癢好發的高危險群，也應減少辛辣、油炸及重口味的食物，也可減少冬季癢的發生。

除了上述的治療與預防方法外，冬天如家中有使用暖爐，也可以在旁邊放盆清水，減少空氣中水分的散失。預防勝於治療，在即將邁入秋冬的時刻，有冬季癢困擾的民眾，不妨可以開始準備一些保濕產品對自己的皮膚進行保護喔!!