



淺談冬季濕疹

皮膚科主任 陳金源 醫師

寒冷的冬天對大多數的老人家來講，可說是個擾人、難耐的季節。乾冷的氣候使得皮膚變得較為乾燥，甚而出現皸裂。由於天氣的改變引起的皮膚乾燥會導致許多皮膚疾病更嚴重，例如：異位性皮膚炎、乾癬、魚鱗癬與富貴手，而最常發生的是冬季濕疹；因為它主要是在寒冷的季節出現，當氣候轉為暖和時，皮膚的搔癢就會減輕，而當氣候又變冷時皮膚癢又開始。冬季濕疹又稱為缺脂性濕疹，好發於下肢而其他部位也會發生，嚴重時會造成全身搔癢；其表徵有皮膚乾燥、皸裂、落屑及抓痕，夜間睡覺時尤其奇癢無比，難以入眠。

其病因與皮脂的減少有關，皮脂腺適度分泌皮脂對人體提供必要保護及滋潤效果，這種功能會隨年齡增加而退化減少；另一方面，老年人皮膚的保濕因子（例如：游離胺基酸及乳酸）與聚絲蛋白（存在表皮顆粒層的蛋白質，是一種皮膚天然的保濕蛋白質）含量減少，喪失保持水分的能力，導致角質層的正常含水量減少至10%以下，皮膚的濕潤度降低而致皮膚乾燥，皮膚變得粗糙、失去彈性，角質層易發生裂紋及落屑引起皮膚炎而發癢；另外，因工作環境及做家務常使用清潔劑或其他溶劑而致角質層的水分加速散失也會引起皮膚乾裂又加上氣候的因素使症狀更加重。

預防冬季濕疹有幾項方法：

1. 避免使用過熱的水：過熱的水會洗去皮膚皮脂、使缺脂變得更嚴重；一些人因為癢就用很熱的水去燙皮膚，但過幾個小時後，皮膚就比原來更乾燥。而嚴重冬季濕疹的病人，甚至可用清水洗澡且減少沐浴次數，可兩天洗一次。避免使用藥性香皂或消毒性洗劑清洗身體。
2. 使用乳液保養：在洗完澡身體剛擦乾時、皮膚仍含水量時擦乳液效果最好，若仍有乾燥問題，可以增加擦的次數或是改用更油質的乳霜產品。
3. 若使用電暖器保暖時，要維持室內的溼度；室內濕度過低，易引起皮膚過度乾燥而搔癢。
4. 皮膚避免直接接觸毛織品的衣物，裡面應穿著純棉衣物。
5. 如果皮膚出現濕疹變化，可在醫生的指示下口服抗組織胺來抑制癢感，並以富含保濕成份的軟膏塗抹患部，以減輕症狀。

