

冬季搔癢症

秋去冬來，天漸寒，環境中乾躁的空氣，經常感到全身皮膚發癢、紅斑及皸裂現象，尤其是在四肢前側的地方。但有時皮膚並不乾燥，可是卻不時搔癢，甚至抓癢到皮破血流，感覺疼痛，始得緩解。

這是因為隨著年歲的增加，皮膚的皮質腺分泌及角質層的保水功能皆隨之降低，使皮膚抵抗力減弱及敏感提高易於發癢及罹患皮膚病，這樣的皮膚搔癢問題好發於氣溫驟變、或是進入溫差過大的室內、或是入睡就寢時，尤其到了冬天，情況會更加明顯

症狀：

全身或局部的皮膚搔癢位置不固定的部位，以頭面部、雙手四肢、腳踝、前胸及頸背部、腰腹部出現皮膚乾燥龜裂、鱗屑、乾癢、脫皮、紅疹、出血裂隙等症狀。

治療及日常生活照顧：

1. 儘可能治療潛在內科疾病，如糖尿病、肝膽疾病、腎臟疾病。
2. 有皮膚疾病，要耐心配合醫師指示持續治療。
3. 皮膚搔癢情況嚴重或抓破皮時，需到醫院就診治療。
4. 當搔癢病因不易找出時，醫師會給予抗組織胺藥物使用，但須注意嗜睡副作用，以免造成跌倒。
5. 請依醫師指示使用外用類固醇藥膏或非特異性抗癢製劑。
6. 沐浴時，水溫為攝氏 40 度以下，以淋浴為主，不要泡澡或洗溫泉。
7. 冬季應該選用含有滋潤成分的沐浴乳或香皂來清潔身體。
8. 沐浴後可以塗擦具有滋潤保濕功能的潤膚用品，如乳液、凡士林。
9. 鼓勵冬天時曬曬太陽、多喝水、多運動。
10. 修剪指甲，減少抓癢引起傷口感染，嚴禁抓，可輕拍或輕輕按摩。
11. 最好穿著寬鬆純棉的貼身衣服，避免穿著毛料衣物。
12. 最適宜室內溫度 24 度，使用電暖氣保暖時，最好在室內放一盆水，以維持空氣的濕度，避免乾躁。