

冬季癢(皮膚乾燥與濕疹)

時間：109.08.19

主講人：胡慈芳 護理師

(一) 皮膚乾燥

(1) 原因

(2) 症狀

(二) 冬季濕疹

(1) 定義

(2) 病徵

(3) 好發族群

(三) 預防六大招與緩解四大招

(四) 有獎徵答

◎ 皮膚乾燥的原因

- 皮膚之所以能夠維持其正常光滑細膩而富有彈性的外觀，最主要的關鍵在於有**完整的角質層**保護。
- 角質層內**適當的脂質與水分含量**、與自然保濕因子的成分，則是維持皮膚正常角質層功能所不可或缺。

◎ 皮膚乾燥的原因

- 研究顯示角質層的脂質含量或含水性會受年齡、性別、營養狀況及季節等因素的影響。
- 一旦角質層受損，則皮膚便失去了最堅強有力的前哨保護，皮膚因為各種化學物質的刺激，而變得敏感，或因為細菌、黴菌、病毒等微生物的趁虛而入而發生皮膚感染。

◎ 皮膚乾燥的症狀

皮膚乾燥是一個相當**常見**的問題皮膚，更是魚鱗蘚、異位性皮膚炎或富貴手等皮膚患者的夢魘，尤常見於老年人，皮膚乾燥顯現出來的症狀是：看起來**沒有光澤**、皮膚**表面有鱗屑**、摸起來**粗糙不均**，經常會伴隨**搔癢**、**脫皮**、**皸裂**或**抓傷**等症狀，而引起皮膚炎。

◎什麼樣的狀況容易造成乾燥肌膚？

1. 年齡增長

隨著年齡的增長，25歲以後皮膚會開始老化，毛孔自然會產生較少的油脂，當沒有足夠的油脂能保護水分不從肌膚流失，油水不平衡，皮膚的天然屏障功能被破壞，就容易會有乾燥肌膚的狀況發生。

2. 冬季

冬天的時候有寒氣又偏乾，容易讓皮膚乾燥龜裂，有些人甚至一碰水就疼痛，比較嚴重的時候也會因為乾裂導致皮膚會有小傷口。

◎什麼樣的狀況容易造成乾燥肌膚？

3. 有過敏或是其他皮膚疾病

敏感肌膚或是常肌膚有過敏反應的人也會造成皮膚乾燥，再者如果有家族過敏疾病病史，就更容易出現濕疹或過敏性接觸性皮膚炎。

4. 熱水

洗澡的時候或是用水時，用太熱的水也會使得皮膚乾燥。

5. 化學製品

最標誌性會讓肌膚乾燥的就是酒精了，也因為如此，有些保養品的訴求如果是給油性肌膚或是毛孔粗大，有時候也會適當的添加酒精，但如果皮膚已經非常的乾燥，就要避免使用含酒精的保養品。

◎冬季濕疹

- **冬季濕疹**是冬天最常見的皮膚病，它的發生當然與皮膚乾燥有直接的關聯。

◎冬季濕疹

- 定義：

下肢特別明顯，但身體、大腿侵犯者也不在少數，尤以在冷鋒寒流來襲時，皮膚會更乾燥而搔癢難耐，此時若處理不當，於是愈癢愈抓，愈抓愈癢，如此惡性循環，直至抓到皮破血流，產生所謂冬季濕疹〈也可以稱之為缺脂性濕疹〉。

- 老年人更容易皮膚乾燥當然也較易發生冬季濕疹。

◎濕疹病徵

- **急性濕疹**：大小不等的**丘疹**、**小水泡**出現，會劇烈搔癢、反覆發作為主要特徵，常因過度抓癢導致破皮，讓病況更嚴重。
- **亞急性濕疹**：急性濕疹症狀減輕後，**皮疹以丘疹**、**結痂**、**鱗屑**為主，最明顯可以看到「**脫屑**」現象。
- **慢性濕疹**：因為急性、亞急性反復發作，開始出現慢性炎症，導致**皮膚**開始**增生**、**變厚**。

好發族群

- 65歲以上男性
- 有泡澡習慣者
- 經常使用含去油功能的肥皂或沐浴乳
- 乾性膚質者
- 營養不良，如缺乏鋅、亞麻油酸（花生、玉米等）等營養素
- 皮膚疾病患者，如魚鱗癬、異位性皮膚炎、乾癬、慢性濕疹
- 曾接受輻射線照射
- 服用利尿劑或抗雄激素藥物
- 癌症患者，如淋巴瘤、胃癌、乳癌等

預防六大招

1. 最內層穿棉質衣

皮膚易乾癢者，對外界的刺激較為敏感，天氣冷要多穿幾件衣服的時候，最內層建議穿刺激性低、透氣度佳的棉質衣服，避免毛料、尼龍等材質的服裝直接接觸或摩擦皮膚，以減少刺激及敏感機會。

預防六大招

2. 洗澡不要洗太久、水太熱

有冬季乾癢問題的人，洗澡採淋浴方式、不宜泡澡，也不宜洗過久。水溫建議較體溫略高、帶溫熱感；使用不含皂性成分的沐浴乳，避免因過度清潔帶走皮膚油脂，使症狀惡化。若冬季乾癢問題十分嚴重者，冬天可考慮每隔兩天洗一次澡即可。

預防六大招

3. 暫時停止去角質

冬季乾癢患者冬天不宜用磨砂膏去角質，或用含果酸、A酸等酸性成分的保養品。使用毛巾、浴巾時也不能用力搓皮膚，以免刺激脆弱、受損的角質，加劇乾裂、脫屑及發炎等情況。

預防六大招

4. 泡湯時間勿過久

一般人冬天泡澡約5~10分鐘即可，泡溫泉則每3~4分鐘起身休息，溫度同樣較體溫略高即可。泡溫泉後先沖水，以免化學物質殘留刺激皮膚，再擦乳液保濕，而硫磺泉抑制油脂分泌功能強，易讓皮膚更乾，冬季乾癢患者應避免。

預防六大招

5. 避開過敏原

冬季乾癢患者最好保持正常生活作息，並且要避開過敏原。盡量避免到裝修中的房子，因為甲醛等刺激性的揮發性化學物質，容易導致過敏。蝦蟹類寒性食物是常見過敏原須忌口，若不清楚自己的過敏原是哪些，則建議做功能醫學224項全套急慢性過敏原檢測，了解會引起自己過敏的因素，才能有效從日常生活中防範。

預防六大招

6. 補充好的油脂、花青素抗發炎

有冬季乾癢症狀的人可以多多補充omega-3、原花青素OPC。Omega-3是好的油脂，有抗發炎抑制過敏的效果，可補充魚油，或從亞麻籽油、核桃、胡桃、鮭魚、鯖魚、沙丁魚、鮪魚中攝取；也可補充原花青素OPC(葡萄籽類)，它是抗氧化、抗自由基的成分，或白藜蘆醇也是好的抗氧化保健品選擇，搭配膠原蛋白更佳。

緩解四大招

1. 忌食刺激性食物

皮膚敏感、發炎時，應忌食辛辣口味、帶殼海鮮，如麻辣鍋等刺激性食物。此外，也不宜喝酒，以免增加血液、皮膚中的過敏物質組織胺釋放，讓症狀變更嚴重。

緩解四大招

2. 不宜自行擦成藥

有些人會買含抗生素、抗菌劑等成分的複方藥膏，或用含薄荷成分、帶涼感的藥膏來緩解乾癢、紅疹等症狀，但成分太複雜可能刺激皮膚，而帶涼感的藥膏也僅能暫時紓緩癢感，無法改善發炎，建議仍要就醫為宜。

緩解四大招

3. 搔抓止癢易感染

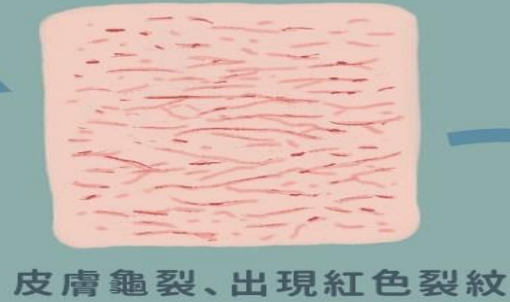
出現冬季癢症狀時，勿用手搔抓患部來止癢，萬一抓出傷口，易增加細菌感染的機率，嚴重更可能引發蜂窩性組織炎。若搔癢難耐，請就醫讓醫師開適合的口服藥或止癢藥膏，不建議使用市售複方藥膏，因其中的抗生素可能過於刺激，造成反效果。

緩解四大招

4. 塗乳液保濕抗敏

洗澡、泡湯後宜盡速擦乳液，除了玻尿酸、神經醯胺、尿素等保濕、修護成分，燕麥、甘草萃取或微量元素如鋅、硒等成分，則能抗敏、緩發炎；保養可使用含ADE的乳膏，能有效保濕。有用藥膏的冬季乾癢患者則先擦藥膏，待約3~5分鐘藥性成分吸收後再擦乳液。

冬季癢病程



因搔抓導致傷口感染、紅腫
甚至演變為蜂窩性組織炎



冬季乾癢



冬季溼疹

冬季癢生活對策



保濕劑怎麼選？

水性乳液



一般膚質
的冬季乾癢

油性乳霜



銀髮族、異位性皮膚炎
、冬季溼疹、嚴重乾癢

油膏油液



謝謝聆聽

有獎徵答

1. 冬季皮膚為什麼乾燥？

答：與角質層中脂質、含水量與自然保濕因子成分的減少，再加上皮脂腺分泌的減少有關

2. 皮膚乾癢的症狀？

答：搔癢、皮膚粗糙、皮屑、皮膚龜裂

3. 冬天最常見的皮膚病是什麼？

答：冬季濕疹(缺脂性濕疹)

4. 何謂皮膚乾癢預防六大招？

答：1. 最內層穿棉質衣、2. 洗澡不要洗太久、水太熱、3. 暫時停止去角質、4. 泡湯時間勿過久、5. 避開過敏原、6. 補充好的油脂、花青素抗發炎

5. 何謂皮膚乾癢緩解四大招？

答：1. 忌食刺激性食物、2. 不宜自行擦成藥、3. 搔抓止癢易感染、4. 塗乳液保濕抗敏