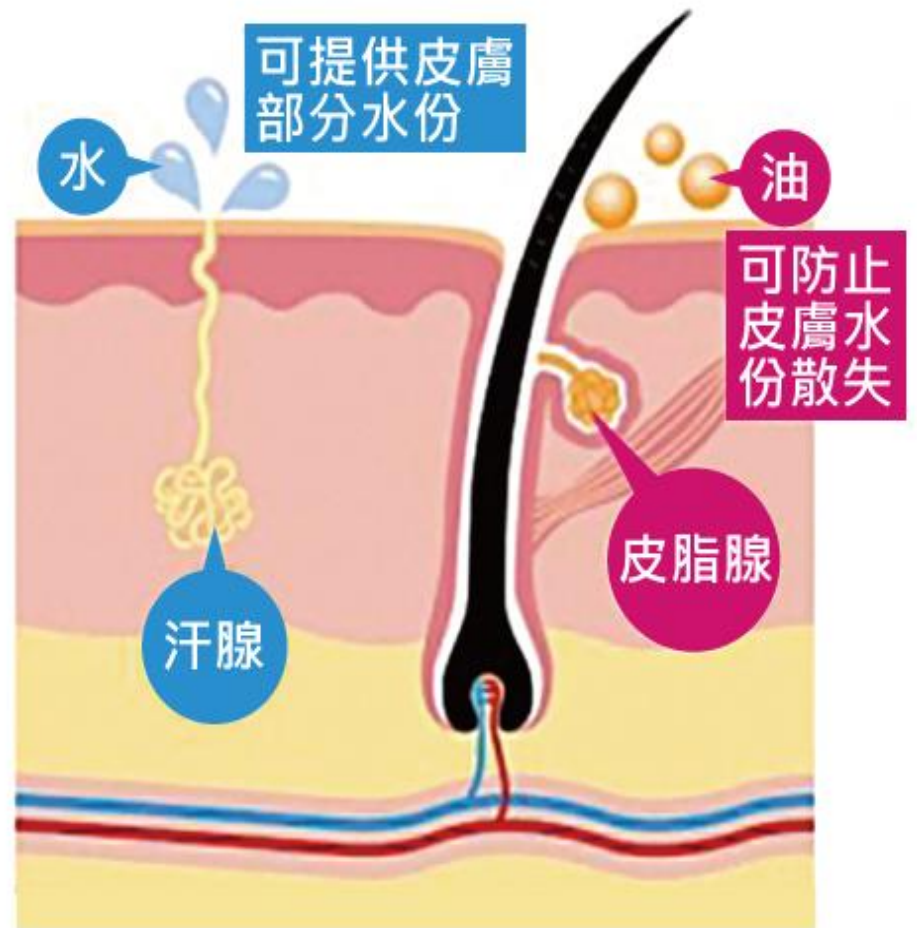


什麼是冬季癢？

1. 冬季癢又稱缺脂性皮膚炎，大多因皮膚乾燥引起。
2. 好發於中老年人，乾性膚質者。
3. 主要是皮脂腺與汗腺受到年齡、季節、遺傳影響。
4. 通常發生在四肢，特別是小腿內側。



冬季癢是種典型的季節性皮膚疾病，正常狀況下，皮膚的皮脂腺會生成分泌物、覆蓋表皮，其功能就像乳液一樣，不只能潤滑皮膚，也能鎖水保濕，然而，若因為某些原因（生活習慣、藥物、疾病等）使皮脂生成過程受損，面對乾燥寒冷的天氣，皮膚的水分就容易流失，皮膚因而產生裂縫，外來刺激物就容易進入皮膚內，造成紅腫發癢。

主任暨全體職員工關心您

什麼人容易得到冬季癢：

冬季癢高風險族群



- 年紀較大
- 乾性膚質
- 異位性皮膚炎
- 乾癬
- 慢性濕疹
- 魚鱗癬

除了好發對象於中、老年人，也會出現在乾性膚質、或乾性皮膚疾病患者(如異位性皮膚炎、魚鱗癬...)身上

※原因：乾燥的皮膚表面的缺乏天然水份和脂質層保護，皮膚乾燥便易發癢、發炎。在四肢可見到不規則紅斑、紅色網狀的皸裂、脫屑及抓痕。

主任暨全體職員工關心您

冬季癢的症狀及好發部位：

症狀主要有以下幾種：搔癢、皮膚粗糙皮屑、皮膚龜裂、患處有明顯的紅腫熱痛現象；好發部位主要在小腿前側，也可能發生於四肢、腹部、背部等處。

如何治療冬季乾癢呢？



如何預防冬季乾癢症呢？



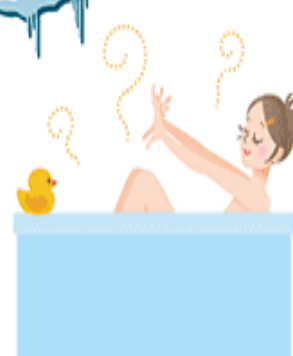
做好皮膚保濕

洗澡擦乾身體之後
抹乳液在好發部位



避免搔抓患部

搔抓患部會使
病症變更嚴重



洗澡水溫

熱水會帶走表皮油脂
使皮膚乾燥變得更癢



減少使用洗劑

使用溫和的洗劑
並適度清洗即可



注意衣服材質

避免羊毛、尼龍等
易刺激皮膚的材質



忌口飲食

少吃重口味、
辛辣、油炸食品

