

美容醫學中心

● 學經歷 ● 高雄榮總美容醫學中心主任
高雄榮總皮膚科主治醫師
教育部部定助理教授
第 17, 18, 20 屆台灣皮膚科醫學會理事

● 專 長 ● 醫學美容治療及皮膚健康照護
自體免疫調節及乾癬生物製劑治療
皮膚腫瘤手術



主任 吳介山

讓人『凍未調』的冬季癢

Q：冬天皮膚為什麼比較容易乾癢呢？

A：冬季因溼度問題，導致體內水份不斷流失。

冬天發癢為常見的皮膚疾病，夏天人體與外界的溼度相對接近，因此會有汗排不出，悶悶的感覺。相反的，冬天則因人體與外界的溼度差距較大，人體水分便會不斷向外部散失，如果本身皮脂分泌、保濕能力因疾病、老化而無法有適度的保護作用，此時皮膚就會顯得乾燥、發炎、發癢，甚至會因為抓搔造成破皮及感染的現象。因此，一般建議民眾冬天應常規使用保濕產品來加強皮膚保護(濕)機能。

Q：因擔心皮膚搔癢，而避免正常洗浴，是否正確呢？

A：過與不及均不恰當，應適度清潔及保濕。

人體照護過與不及均不恰當，如因擔心皮膚搔癢而避免正常清潔洗澡，可能因油脂過度累積而產生青春痘或毛囊炎。相反的，過度清潔或使用不恰當的清潔方式，可能適得其反而產生反效果，如：尋求民間偏方(茶葉清洗、鹽搓洗...)。早期，皮膚疾病多因感染性疾病造成，民間偏方或許有其效益。但現代人的皮膚狀況多為發炎性疾病，此時皮膚保護機能已有缺損，如再過度使用清潔用品或消毒藥劑，反會加重病情，讓皮膚發炎惡化反而更不舒服。

以清水清洗為一種「少輸為贏」的做法，雖不會對皮膚造成進一步傷害，但因人體日常動作會產生代謝廢物及出汗，若僅以清水清洗反會無法清潔乾淨進而產生異味，建議使用溫和的清潔用品，適度清除代謝髒污，清洗後再依個人膚質使用適當的保濕產品。對於有皮膚疾病的病人，或皮膚機能退化的長者，則建議常規使用保濕用品，以維護皮膚的保護機能，可幫助皮膚維持在穩定、健康的狀況，長期使用藥品(藥膏)來改善皮膚狀況則可能產生不良反應。

Q：多食用油脂食物是否有助於改善冬季皮膚乾癢狀況？

A：維持均衡飲食，避免飲酒、食用過度辛辣食物。

冬季乾癢主因為皮膚與外界溼度落差，造成身體水份不斷向外流失，此時縱使補充水分、食用高油脂食物，均無法改善。於皮膚外層適度塗抹保濕劑，以避免水分向外散失，為一種既簡單又有效的方式。

若皮膚處於發炎狀態下，日常飲食的限制並不大，亦無須過度加強，維持均衡飲食即可，但應避免飲酒、食用過度辛辣食品，以避免加速血液循環，造成發炎部位更加潮紅、搔癢，進而造成病情惡化，一般飲食除非有明顯過敏史否則並無禁忌，也無須加強攝取。

Q：皮膚乾癢的冬季，如何舒服的洗個熱水澡呢？

A：洗澡溫度不宜過高，以沖澡代替泡澡，做好身體保濕。

剛洗過熱水澡，可能因熱麻痺皮膚表層感覺神經致使冬季癢病人感覺舒適，然而當熱感消退後，身體水分嚴重散失到空氣中，將使得冬季癢情形更加嚴重。冬季癢疾患的病人因皮膚保濕能力不足，如以過度高溫沖洗，將使皮膚原本就已不足的油脂被沖刷殆盡。當然也不宜洗冷水澡(冬天會著涼感冒)，在可接受的溫度範圍內，水溫溫度越低越好，並以沖澡代替泡澡，泡熱水澡時間過久則皮膚狀況會更糟糕。建議以溫水沖澡，並擦乾身體後於浴室內立即塗抹保濕劑，因為此時身體帶有水氣不僅保濕劑易於塗抹塗勻，用量也省，更符合經濟效益。

若有相關醫療疑問，請洽「美容醫學中心」由專業護理群協助解說

- 服務時間採預約看診
- 預約專線 07-3468080
- 週一至週五 08:00-18:00
- 星期六 08:00-12:00

