



認識冬季濕疹

隨著寒流一來，或天氣一變冷，很多平常皮膚較乾燥或年紀大的人常會 抱怨 渾身發癢，尤其是下肢癢的特別厲害。抓的皮破血流、有癢又痛。患部 皮膚乾燥、龜裂、脫屑、發紅，這就是冬季癢或冬季溼疹在作祟。那麼什麼叫冬季溼疹？冬季溼疹的正式名稱為缺脂性溼疹：故名思義，是因為皮膚表面脂質的減少，所引起的溼疹。

一、為什麼會長冬季溼疹？

冬季溼疹是一種因皮膚表皮的脫水現象而產生的急性皮膚炎。當氣溫降低，會使皮膚血管收縮，導致汗腺、皮脂腺機能降低。當汗腺、皮脂腺分泌減少，而使皮膚角質層的含水量低於 10%時(正常 10-20%)，皮膚會變粗燥，失去彈性，出現細小白色的鱗屑，然後就會產生裂紋、脫屑現象，而引起皮膚炎溼疹變化。

二、什麼人易得冬季溼疹？

(一)老年人

(二)有異位性體質的

人(三)乾性肌膚的人

三、冬季溼疹容易發生在哪些部位？

四肢伸側是人體最容易乾燥的部位，這其中又以小腿前面為最；其它像大腿前面、前臂外側也都是好發部位。另外，容易摩擦的部位，像男士繫腰帶的部位、女士穿戴太緊的內衣，都容易發生冬季溼疹。

四、如何預防冬季溼疹？

(一)在乾燥的季節，洗澡盡量少用肥皂，並選擇適合敏感性膚質的沐浴乳洗 澡。

(二)不要使用太熱的水，持續沖洗容易乾燥的部位；很多的人會在冬天泡澡，甚至搓澡，想以痛感止癢，但太熱的水與強力搓揉反而使皮膚脫油，結果更為乾燥。

中心診所醫療財團法人中心綜合醫院



106 台北市大安區忠孝東路 4 段 77 號

(02)2751-0221 <http://www.clinic.org.tw>

- (三)早晚擦適量的安全乳液來補充皮膚的油脂；應在浴室中剛洗完澡擦乾身體時就擦，此時皮膚保水度較高，以安全油脂補充鎖水可以達到最好的效果。
- (四)避免直接穿著毛料的衣褲，以免刺激皮膚引起癢感，最好是穿棉織的內衣。
- (五)避免刺激性食物，如：菸酒、辣椒等容易出汗；初期出汗可能導致汗水鹽分刺激乾燥皮膚。

五、冬季溼疹該如何治療

- (一)一旦乾燥的皮膚已發展成溼疹，只補充乳液並不足以治療好溼疹，可以配合醫師開立的油性藥膏、保溼軟膏或口服止癢藥物。
- (二)三少一大原則：少洗熱水，少用肥皂消毒水，少搔抓，多擦保濕乳液、乳霜或安全油脂。

參考資料：

衛生福利部疾病管制署(2018, 12月12 日) 瘡感染症。 <https://www.cdc.gov.tw/Disease/SubIndex/WEvUvZalpojC48AvqLMfBQ>