

好癢啊！ 克服冬季癢從洗澡做起

文/中西合作醫療中心 主治醫師 詹雅閔

「醫師，我的皮膚這幾個禮拜以來一直很癢，也沒看到什麼疹子，我想會不會是洗不乾淨的關係，每天都用肥皂洗了好幾次…」
「醫師，我的小腿癢得很厲害，用熱水燙洗的時候覺得比較舒服，但是洗過澡後好像癢得更厲害了…」最近在門診聽到的這類抱怨有明顯增加的趨勢，捲起患者褲管一看，細碎的鱗屑如雪花般飛舞，小腿的皮膚顯得十分乾燥，甚至出現魚鱗狀紋路，有些還因為過度搔抓而處處血痂。這就是所謂的「冬季癢」、「冬季濕疹」。



► 癢的症狀

冬天是「缺脂性皮膚炎」，俗稱「冬季癢」好發的季節，也是中、老年人此時常見的皮膚問題。通常以搔癢為主要症狀，特別是在小腿部位，有時也在上肢或背部、腹部出現令人非抓不可的搔癢感。剛開始，皮膚外觀正常或僅有脫屑；反覆搔抓後，皮膚出現抓痕、血痂，甚至繼發性苔癬化肥厚。洗澡後也會發生皮膚搔癢。如果沒有好好處理，這種現象要到入夏後才能緩解，並且隨著年齡增加，搔癢的程度和時間會逐漸加重、延長。

► 癢的原因

在正常的生理狀態下，皮脂腺會分泌包括三酸甘油脂、角鯊烯及膽固醇等脂肪成分在內的皮脂，負責提供皮膚及毛髮的防水及保護，避免乾燥或龜裂。然而，人體皮脂腺的分布並不平均，頭面部較密集，四肢尤其是小腿脛前分布較少，因此當年齡漸長，皮脂腺退化，皮脂分泌減少，遇上乾涼的季節，皮膚乾燥、脫屑、搔癢等症狀很容易

從小腿脛前開始爆發。若是再加上不當的清潔習慣（如過熱的水、鹼性太強的清潔用品），又缺乏適當保養，無疑是雪上加霜，皮膚厲害的搔癢常常對患者的生活品質造成重大影響。

► 止癢的中醫療法

冬季癢的患者多以中、老年人為主，皮膚表現為乾燥、脫屑與癢，在中醫觀點要考慮氣陰兩虛，血虛肝旺，生風生燥，肌膚失於濡養而致。如果患者表現為搔癢反覆發作，易受情緒波動引發，苔薄質紅，脈細數或弦數，則當以養血平肝，祛風潤燥的方法治療，可選用當歸、地黃、白芍、何首烏、麥冬、知母、荊芥、防風等養血祛風、滋陰潤燥的藥物從體內調治。外用方面則可選擇由純中藥製成的「紫雲膏」，其中的紫草、當歸、麻油具有清熱涼血、活血通絡、生肌（促進肉芽組織生成）及潤燥止癢的作用。使用紫雲膏塗抹於患處，一天數次，有明顯改善皮膚乾燥龜裂、滋潤止癢的效果。

防癢的生活細節

此外，在冬季癢的預防及治療上應注意：

1. 中、老年人入秋後就要注意保暖，加強皮膚保濕。
2. 多喝水是保持皮膚潤滑光澤的首要前提，喝水量以每天1500-2000 cc左右的溫開水為宜。
3. 洗澡不能用過熱的水，不能洗太久，宜採用淋浴而非盆浴，不用洗淨力太強的肥皂，一般以溫水沖一沖即可。
4. 洗澡後立即使用潤膚乳液或乳霜。乳液含有較多水分，輕輕搖晃可被搖動；乳霜則油分較多，不容易被搖動。皮膚乾燥的人需要選擇高油和高脂肪含量的保濕乳霜產品，尤其在秋冬更應如此。嬰兒油、綿羊油等完全不含水分的產品，擦在乾燥缺水的皮膚上，有時候反而會更覺得癢，尤其綿羊油成分常引起過敏，對過敏膚質者並不適合。
5. 調高室內相對溼度。
6. 忌辛辣、燥熱、燒烤、油炸食物：如蔥、薑、蒜、韭菜、胡椒、咖哩、沙茶醬、羊肉、酒、咖啡、茶葉等。宜以清淡飲食為主。
7. 搔癢嚴重時可配合使用外用類固醇藥膏或服用抗組織胺藥物止癢。

只要掌握以上生活保養及飲食宜忌重點，相信您的皮膚也能安安穩穩過個好冬！

越吃越不癢的保健食療

「冬季癢」因為出現皮膚乾燥、脫屑等中醫所謂「燥」的表現，飲食上可多補充具滋潤性、富含膠質的食物。動物性膠質包括雞腳、豬腳、豬皮、牛筋、海參、魚皮、海蜇皮等；植物性膠質則有白木耳、黑木耳、秋葵、川七葉、皇宮菜、山藥、蓮藕、栗子、菇類、仙草、海帶、石花菜等。

以下介紹幾道簡單易做的藥膳，可作為日常保養的選擇。

1. **枸杞銀耳湯**：白木耳、枸杞一同燉煮，熬煮到呈膠稠狀更佳。視個人喜好酌加冰糖。若不喜甜食者亦可加黑木耳、香菇、大棗、瘦肉或雞肉燉煮，以鹽調味。
2. **潤膚粥**：糙米（1杯）、何首烏、黃精（各15克）、百合（9克）、白果（6克）、紅棗（10顆）。將何首烏、黃精先煮成中藥茶飲，茶飲放涼後和百合、白果、紅棗、糙米，一起煮成粥即可。
3. **山藥海鮮湯**：新鮮山藥100克、枸杞10克、紅棗10顆、蝦仁120克、旗魚120克。先將山藥、枸杞、紅棗放入鍋中熬煮，煮滾約15分鐘，再加入蝦仁、旗魚煮滾後，加鹽調味。🍴