

## 冬季常見的皮膚病

# 冬季濕疹

◎中清社區醫療群／王義輝皮膚科診所院長 王義輝醫師

**冷** 氣團或寒流一來，可能有不少人因為皮膚到處發癢而來皮膚科求診。不同年齡層之患者皆有但中年以上高齡者易患之。觀察患者之皮膚，假如只是乾燥而無任何皮疹，此為冬季搔癢症。

皮膚若呈現乾燥與片片搔抓之紅斑及皸裂之皮疹，則稱為冬季濕疹。亦有裂紋濕疹之別稱。又因此病幾乎發生於乾燥缺脂皮膚，亦可稱為缺脂性濕疹。尤以下肢為好發部位。

亞熱帶之台灣，夏季潮濕溫熱，入秋溫度漸涼且濕度漸低，寒流或冷氣團來襲期間則顯酷寒乾燥。平常習慣天天沐浴的人於天寒地凍之際如果照常每天用力燙洗熱水澡，遲早會這裡癢那裡癢，尤其正想縮入被窩裏面享受最溫暖好睡的時刻，全身搔癢難耐可就痛苦不堪了。原因在於冬天的皮膚因血管收縮血液循環較差，導致汗腺與皮脂腺機能降低，皮膚原本就比其他季節時來得乾燥，僅存一點點的表皮油脂實在經不起每天熱水肥皂的洗刷，皮膚乾燥只會變本加厲，沐浴後如果又沒有勤加塗抹油膏或保濕乳液，過於乾燥的皮膚恐怕就只有以混身發癢來抗議了。

身為皮膚科醫師，我會建議冬季濕疹的患者於冬季期間，洗澡次數要儘量減少。其實皮膚比較乾燥的人，入秋之後洗澡的方式本該有所調整，除了簡單沐浴之外，次數亦應逐漸減少。寒冬之際，沐浴次數絕對要嚴格減少，沐浴動作更要簡單迅速。此外要提醒的是避免泡澡。對於曾受冬季濕疹困擾的朋友們，我總是苦口婆心忠告逆耳地重覆，冬天洗澡，越懶越好，越簡單越好。還有不要忘了每天於乾燥表皮塗抹油膏或保濕乳液。雖然乾燥皮膚無法經由治本恢復成為正常皮膚，但是治療式的油膏或保濕乳液之保養動作配合前述提及之洗澡的調整，多少可以減緩皮膚乾燥進行的程度，也就可能減輕冬季搔癢與冬季濕疹的痛苦了。

### 醫師簡介

#### 王義輝 醫師

中清社區醫療群／王義輝皮膚科診所院長