

冬季皮膚搔癢症

一、常見原因：

冬季搔癢症，易發生於 50~60 歲以上的中老年人，或是屬於乾性皮膚的年輕人身上。因為表皮的汗腺、皮脂腺到了冬天分泌更減少，無法滋潤皮膚；若再加上長年累月的使用肥皂、清潔劑、熱燙的水，會促使皮膚乾裂，甚而劇癢難以忍受。

二、皮膚保健注意事項：

1. 周遭環境保持適當的溫度與濕度。
2. 適度的活動以促進表皮新陳代謝。
3. 搔癢時，絕不可用指甲去抓搔(指甲要剪短)。
4. 天氣乾燥、濕度低時，皮膚的水份很容易蒸發，故要多喝水，補充流失的水份。
5. 少喝酒。
6. 在寒冷的冬天最好不要天天沐浴，依自己的皮膚性質決定何時沐浴。
7. 洗澡的溫度不要太燙，溫度過高容易將身上的油脂清除過多，最好用淋浴代替盆浴。
8. 慎選肥皂，以乳皂為佳，切忌用消毒藥水、藥皂...等。
9. 洗澡後可擦拭凡士林、嬰兒油、乳液...等保養品，以維持皮膚的濕潤。
10. 選擇棉質柔軟的內衣褲。
11. 若有嚴重搔癢症狀，請勿亂擦成藥，建議至皮膚科門診就醫，以免病情惡化。

