



冬季濕疹

「冬季空氣乾燥，皮膚所分泌的油份也較少，尤其是中老年人，或皮膚本質比較乾燥的人，在冬天時會因皮膚乾燥而發癢，搔抓一段時間後，導致出現濕疹的變化，稱為冬季濕疹。。

預防措施

- 洗澡次數不能過於頻繁，可間隔 1 ~ 2 天洗一次，洗澡水不宜太熱，溫水即可。不要以鹽巴或浴巾用力搓揉。減少使用肥皂，可改用較不刺激、無香料、微酸性、不含皂或 SLS 的沐浴乳。
- 洗澡後立即用乳液或凡士林塗抹皮膚，並時常補擦。
- 使用暖氣時，溫度不宜太高，並且要同時使用空氣濕潤器，防止環境過於乾燥。
- 若已產生皮膚病灶，應請醫師治療。
- 儘量避免搔抓以免病情惡化。

癢是最主要的臨床症狀，在冬季可能惡化：

- 乾燥性，裂紋性皮膚龜裂，伴有輕微脫屑之紅疹，慢性搔抓會形成皮膚苔癬化；嚴重時會有滲液。
- 好發於小腿前側，手臂及軀幹。

治療方法

治療的方法主要在於減少惡化本疾病的原因之侵襲，包括：

- 不曝露於寒冷、乾燥或有風的環境中
- 不過度沐浴
- 加強保溼
- 皮質類固醇藥膏治療

