|  |  |
| --- | --- |
| 衛教資訊**新竹馬偕紀念醫院** | **非傳染性皮膚疾病：乾燥性濕疹** |
| 地址：30071新竹市光復路二段690號電話：03-6889595分機6293 | **修訂:2021/5/24****皮膚科** |
| ．健康諮詢專線：03-5745098週一～週五 上午9:00~12:00 下午14:00~17:00例假日休息．語音掛號電話：03-5166516．人工掛號電話：03-6118866週一~週五上午8:00~17:00 週六上午8:00~12:00 | 新竹馬偕new logo-20160801-黑字.wmf **(C)Mackay Memorial Hospital All Rights Reserved.****馬偕紀念醫院 著作權所有，並保留一切權利** |

**冬季癢(乾燥性濕疹)**

冬季癢，又稱為冬季濕疹或乾燥性濕疹，是老年人或是中年人因保養方式不正確時，在冬天最常見的皮膚病。上班族常發現在下班回家換下衣服的同時，身上卻癢了起來；老年人到了晚上，蓋上溫暖舒適的棉被，卻覺得好像有許多蟲子在皮膚上爬來爬去，渾身的不自在。這些都是”冬季癢”的結果。

它最大的起因在於皮膚沒有足夠的水份滋潤，造成皮膚的乾燥；乾燥的皮膚與厚重的衣物、棉被接觸磨擦刺激後極易產生皮膚的搔癢，在搔抓後形成濕疹。皮膚的水份來自體內的血液循環供給，在冬天因天氣冷，血管收縮，因此水份供給減少；此外天氣冷也會使皮膚出油量減少，而使皮膚表面沒有足夠的皮脂來防止水份蒸發；再加上外界的濕度低，皮膚的水份更容易散失在空氣中。所以如何留住皮膚的水份就成了預防冬季癢最重要的工作。

首先，您應該補充大量的水份。如果老人家怕睡前喝太多水，晚上會常起來上廁所，可以在白天多喝水。其次，要增加皮膚的油份來防止水份蒸發，老人家因皮脂腺功能退化，皮膚油份往往不夠，一方面要減少油份的喪失，因此醫師們大多會建議儘量減少洗澡次數(但一天至少要一次，給予皮膚必要的水份滋潤)，水溫不可過熱，少用肥皂或只用適合乾性皮膚之肥皂、沐浴乳；另一方面在沐浴後應塗抹含油性高的保養霜如綿羊油、凡士林…等來補充不足的油份。若是年輕人，則在沐浴後塗抹保濕性高的保養乳液，以免皮膚太過油膩。

給予皮膚足夠的水份外，您還要避免皮膚的刺激。由於冬天的衣服大多比較厚重，在腰背部、小腿等有衣物鬆緊帶束縛處，往往因磨擦較厲害，可能會有較嚴重的濕疹。因此貼身衣物應儘量寬鬆舒適，在內部先穿柔軟的棉質衣服，而不要將毛衣直接穿著於身上，這樣對本病之預防較有幫助。許多人喜歡在冬天洗溫泉或泡熱水，在泡澡的當時一定是很舒服的，因為熱可以減輕癢感；但同時熱水也容易去除您身上的皮脂(就好像洗盤子用熱水洗的較乾淨一樣)，反而易使乾性濕疹更嚴重；在洗好後數小時睡覺時，往往就開始產生劇烈的搔癢。因此對老人家或者容易產生冬季癢、乾燥性濕疹的患者來說，最好不要泡熱水或溫泉；如果您堅持要泡，應該在水中加入一些沐浴油，或是在洗好後塗抹足夠的潤滑霜來補充洗去的油份，才能減輕熱水對皮膚的傷害。

如果因搔抓已經產生了嚴重的濕疹，只塗抹保養品是無法達到治療的效果的，往往越抓會越嚴重。這時需要醫師的幫助，給予含油性高的治療藥膏，或是以一些安全的口服藥幫助您早日恢復皮膚的健康。在皮膚復原後，即可停止藥物的使用，而用上述的保養方式預防冬季癢的產生。

* 新竹馬偕紀念醫院，關心您的健康。