冬季溼疹顧名思義，就是冬天發生的濕疹及搔癢症。每當天氣一變冷，最先警覺到的就是皮膚本就乾燥的中老年人，馬上就全身發癢、東抓西抓、體無完膚，只好趕回皮膚科報到。

為什麼會有冬季溼疹呢？這是由於冬季低溫，致使表皮血管收縮、血液循環功能下降，跟著皮脂腺及汗腺的功能也大幅滑落，所分泌的皮脂及汗液，不足以維持皮膚的潤澤，角質層因缺水乾燥而發生裂紋及落屑，進而引起皮膚發炎及搔癢。這種情形多發生在四肢仲側，尤其是下肢前側，出現潮紅、落屑性的皮疹並伴有激烈性的搔癢，尤其晚上睡覺時，被子一蓋一遇熱，更是癢的受不了，抓得越勤。因本疾兼具網狀的紅斑及表皮性的皺裂，宛如陶器上的裂紋，故又有「裂紋性紅斑」的別稱。

冬季溼疹，本來只好發於末梢循環不良、皮膚老化的中老年人及皮膚本就乾燥的魚鱗癬、異位性皮膚癌、甲狀腺機能低下、維生素缺乏及慢性消耗性疾病的患者。但近年來由於國人的衛生習慣太好，再加上泡湯及三溫暖的流行，年輕的患者正在大幅增加中，由於錯誤的廣告導致錯誤的清潔觀念，使得一般人普遍認為，洗澡就是要用大量的肥皂去洗，熱水浸泡才洗的乾淨。更有人把沙威龍、伊必朗等等消毒劑拿來洗澡，致使皮膚的保護層（皮脂）被洗的一絲不剩。是以毫無保護膜防護的皮膚，再加上外在環境的刺激，皮膚哪有不發炎搔癢的道理。

因此，防護之道首重於改變洗澡的習慣。冬天一到就減少洗澡次數，二至三天洗一次即可，儘量少用肥皂或改用乾性皮膚專用的肥皂洗澡。切忌用熱水去燙或泡澡。

洗完澡用毛巾擦乾後，馬上塗一層潤膚霜，太乾燥的患者則需使用綿羊油或燕麥霜來護膚。常見病人因皮膚搔癢就用熱水去燙，用硫磺水洗。這樣反而會使皮膚更乾裂，病情更惡化。所以對冬季溼疹而言，預防重於治療，除了靠醫師診治外，居家護理保養更是重要。