

保濕、保暖，適當的睡眠，
遵醫囑用藥是解決皮膚問題的基本要求

秋冬皮膚問題大破解

林瑞宜醫師 口述

李劍虹 記錄整理

冬季濕疹

冬季低溫造成血管收縮，使得局部血液循環降低，導致皮膚的代謝率降低，汗腺和皮脂腺分泌減少，水分散失快而使皮膚乾燥。年輕的皮膚保水力良好，但老化肌膚皮脂腺活性降低，油脂減少，導致無法保持皮膚的滋潤度，所以冬季濕疹好發於老年人。尤其是夜間之被窩內外的溫度差，容易導致相對濕度變化，而增加皮膚水分散失。此外，有異位性體質者或工作關係經常需要泡水者，都較易罹患冬季濕疹。因為他們的脂肪分泌不足，容易被洗掉。

冬季濕疹的重要特徵：從兩隻小腿開始癢，兩側腰部，嚴重者在小腿還會輕微裂開（龜裂）。

預防保養方法：

1.減少洗澡：

一般人都認為天天洗澡是必要的，但如果身體分泌的脂肪量不足，天天洗澡會將脂肪洗掉，洗掉後若沒有適當的補充，皮膚沒辦法維持脂肪的保護層，保護層不完整的情形下，水分一直流失，皮膚就會裂開。皮膚最表層是蛋白質，皮脂腺分泌的油質，與蛋白質混合形成很好的保護層，可以讓水分的蒸發減慢。若水分揮發太多的時候，表皮的平衡狀況就被破壞，表皮細胞裡的神經末梢就會受到刺激而感覺到癢。

2.擦乳液補充皮膚的油脂：

市售的肥皂和沐浴乳裡面都有加冷霜，冷霜加水就是乳液，是可以達到護膚

的效果，只是在洗澡沖水過程中還是會沖掉，因此建議洗完澡後直接擦乳液。

乳液中甘油含量太高者不建議使用，因為即使擦起來很油，抹在手上摸一摸很快乾掉者這種屬乾性油，乾了之後會順便把身體內的油份帶走，讓皮膚更乾燥。

3.室內掛濕毛巾：

晚上睡覺時在室內掛濕毛巾以補充水分維持較適當的相對濕度。如果早上起來毛巾又乾又硬，即表示濕度不夠，就多掛一條。白天時可用除濕機將室內保持乾燥清爽，但切記人在屋內睡覺時不能開除濕機。

4.衣著方面：

避免直接穿著毛料的衣褲，裡面最好先穿一件純棉的衣物。腰帶也不要繫得太緊，以減少摩擦。

脂漏性皮膚炎（頭皮屑）

脂漏性皮膚炎是濕疹性皮膚疾病，容易發生於富含皮脂腺部位如頭皮、鼻



側、眉毛、眼皮、耳後、胸部正中央、腋下及陰部等出現皮疹。皮疹的特徵是皮膚發紅及出現黃褐色頭皮屑狀。雖然四季都會發生，但冬季容易惡化，尤應注意保養避免情況加重。

為何冬季特別容易惡化呢？除了內在壓力，如工作心理等壓力影響外，冬天早晚溫差大，忽冷忽熱也形成一種環境壓力，導致身上皮脂分泌減少，但頭上皮脂分泌就會增加，因此引起皮膚上嗜脂性的皮屑芽胞菌(*Pityrosporum ovale*)過度繁殖，其代謝物也跟著增加，引起皮膚刺激，就會產生脂漏性皮膚炎。

預防保養方法：

1. 補充維他命B：研究報告指出缺乏某些維他命B可能會使脂漏性皮膚炎惡化。林瑞宜醫師特別強調，連續服用維他命B忽然中斷服用，可能導致短時間相對缺乏而使得脂漏性皮膚炎惡化。



2. 適當的睡眠，避免熬夜。
3. 避免食用辛辣等刺激性食物。
4. 做好保暖工作，不要讓身體處在寒冷環境的壓力中。
5. 選擇合適的洗髮精：
台灣市面上的洗髮精分為兩大類：
(一) 含有Zinc Pyrithione成分的洗髮精。
(二) 含有硫化硒Selenium Sulfide成分的洗髮精，含抗黴菌成分（azole群藥物如ketoconazole等）的洗髮精。

上述兩大類洗髮精殺菌效果顯著，但油性髮質者使用含有硫化硒成分的洗髮精，洗後有時會更油膩，相較之下含抗黴菌成分的洗髮精會比較有助益。林瑞宜醫師提醒，「如果有服用抗生素或降血脂藥物者，應避免天天使用抗黴菌成分的洗髮精，因為研究報告指出藥物裡

的成分會影響代謝情形，過度使用這類洗髮精，有可能提高發生橫紋肌溶解症的機率。」

富貴手

好發於手部的一種濕疹，患者以家庭主婦居多，富貴手又稱為乾性手部濕疹，一般可能因龜裂而有疼痛，較少會癢，與起水泡劇癢之主婦濕疹不同；但是與主婦濕疹相同，皆為常常接觸水與清潔劑所引起。但有些職業關係需要常洗手或接觸刺激物，如保母、餐飲業、醫護人員、美容美髮師及清潔人員等也是好發族群。

除了先天體質的原因，使患者手部皮膚油脂易受破壞而變得乾燥脫皮。後天過度刺激也是引發富貴手的因素，如接觸清潔用品、汽油、酒精、油漆等含有化學物質的溶劑。

冬天氣候較乾冷更容易使富貴手惡化，除了雙手乾粗脫皮，手掌紋路增加外，嚴重時會引起疼痛、皸裂、出血，甚至造成手指僵硬及活動困難。

針對引起富貴手的原因，做好保養的工作，可有效預防富貴手的形成與惡化。

預防保養方法：

1. 減少洗手的次數：太冷太熱的水溫都會傷害皮膚，最好以溫水洗手。
2. 戴手套：做家事工作時要戴棉布與樹膠（塑膠）雙層手套，隔絕與清潔劑等刺激性用品的接觸，並保持工作中手部乾燥。

3. 擦護手霜：洗完手後或平時隨時擦護手霜以保持手部的濕潤度。

4. 避免戴戒指：避免磨擦皮膚也可減少戒指中清潔劑等物的堆積刺激皮膚。

乾癬

與脂漏性皮膚炎很像，但脂漏性皮膚炎多發生在有毛髮的部位，如頭皮、眉毛、腋下、胸毛、陰毛等處，而乾癬則可能發生在全身各處皮膚部位，特別容易從受傷的地方發生，如頭皮因為洗頭抓破皮，其餘如手肘、膝蓋等，或有些人會跪著做事，導致受傷而引發乾癬。乾癬是一種長期，會反覆發作，不易根治

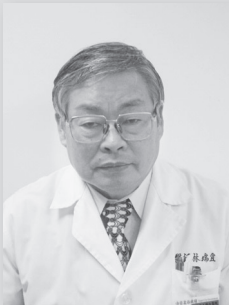


的慢性皮膚病。引發乾癬的原因不明，除了遺傳外，外傷、感染、壓力、內分泌、藥物都有可能引發乾癬的發作，有一半以上可能於寒冬惡化。

乾癬的臨床表現為表皮增生太快，角質過度堆積而造成脫皮的現象。如發生在指甲部位，小如一毫米大小的頭皮，摳掉就變成一個凹洞，嚴重者會有一小塊呈半透明油油黃黃，有點像舊字典不小心滴到油，我們稱此為油滴樣的變化。乾癬又名為「銀屑病」，皮膚表面猶有頭皮屑，越刮反而越多，有點像銀屑般白白透明狀。最早也稱為「牛皮癬」，因為皮膚會厚起來。

大部分的人臉上不會長乾癬，身上會長，有這種情形者只要曬太陽就會明顯改善，因此冬天日照不足時就很容易導致乾癬惡化。另一種患乾癬者是臉上長比較多且對太陽光過敏，不能曬太陽否則會惡化，因此冬天時病情反而會比較好。

雖然乾癬是不易根治的慢性皮膚病，但只要日常生活多加注意，還是能有效



林瑞宜醫師

學經歷 臺灣大學醫學系畢業
美國哈佛大學皮膚病理所研究
臺大醫院皮膚科兼任主治醫師
台灣皮膚科醫學會理事長

現職 和平院區皮膚科專任主治醫師兼主任

專長 皮膚免疫及過敏、乾癬、皮膚腫瘤、免疫螢光、皮膚病理



控制避免乾癬惡化。避免細菌病毒感染；不要用力搔抓皮膚或去除皮屑，以避免產生傷口；避免長期暴露在低濕、低溫的工作或居住環境；睡眠充足避免過勞；慎用藥物，臨床研究發現，降血壓的藥會使乾癬惡化。有些人原本乾癬沒有發作，卻在吃了高血壓藥後開始發作；或是乾癬原本控制得很好，但當血壓藥一增加就整個發作起來。林瑞宜主任提醒曾有上述這兩種情形的患者在就醫時，一定要主動向醫師表明，讓醫師可以開適當的藥，使乾癬得以做最有效的控制。

凍瘡

是冬季常見的皮膚病。因低溫而血管收縮導致的皮膚發紅、刺痛、腫脹、癢，發生在四肢末端，手指頭、腳指頭，嚴重者也會發生在耳垂。

首先要釐清引發凍瘡的溫度因素。一般來說，冬季凍瘡在溫度降到十度以下的環境裡容易發生，倘若溫度不是很冷，或是氣溫突然降低，或去冰箱拿東西，手就會感到不舒服而發生凍瘡現象，有這樣情形者要盡快就醫，表示身

體裡另有別的病因，如其他自體免疫的問題。

如果天氣很冷才引發的凍瘡，只要注意在外工作時的保暖保濕，可適時使用保暖包跟懷爐，林瑞宜醫師說：「保暖包與懷爐是很好的保暖用品，但千萬不要直接與皮膚接觸，應先裝個小袋子與皮膚隔絕，並且不能連續使用太久，恐會產生網狀紅斑。」電毯的使用也應注意溫度與時間，過高溫度與過長時間都不恰當，最好是提高室內環境的溫度，而非著重在身體局部溫度的提高，過高的溫度直接接觸皮膚，會造成皮膚損害。

此外，穿著襪子也避免穿純棉的襪子，因為純棉的質料一旦變潮濕以後，是所有布料中散熱最快的，無法達到保暖的作用，因此建議穿毛襪更能達到保暖的效果。

異位性皮膚炎

異位性皮膚炎是一種遺傳體質造成的疾病，患者以長期身體搔癢，及身上持續性濕疹為特徵。隨著年紀增長，發癢及濕疹的部位也跟著不同，故名為「異位性」。嬰兒時期發生在兩頰；幼兒是手背、腳及兩頰；青少年以上在關節屈側。

異位性皮膚炎患者一年四季都有可能發作且多有過敏的現象。常見導致異位性皮膚炎的惡化原因包括：皮膚乾燥、感染、太熱、流汗、情緒壓力大、接觸到環境中的刺激性物質與過敏原、食物過敏。

不同季節引發的過敏原或激發因子也不盡相同，如夏天主要原因為光線、熱；冬天春天則有灰塵、塵蟎或對某些野草的花過敏為主。

照護與保養

1. 做好潤膚保濕。

2. 用藥方面：異位性皮膚炎病患會出現病灶是因為皮膚癢去抓，抓了引起發炎，因此治療上首要關鍵便是止癢。兩



歲以內的病患不建議使用口服抗組織胺來止癢，恐有危險。兩歲以上患者可以適度使用以止癢。另外，類固醇有強弱的區別，在使用上不能因貪快速止癢而用最強的類固醇，恐引發副作用，需由醫師指導用藥。有些患者不希望臉上使用類固醇，兩歲以上者以免疫力調節劑來替代，衛生署規定不適合使用類固醇者才可使用，兩歲以下嬰幼兒則不能使用。特別注意的是，使用免疫力調節劑避免流汗，否則會惡化。

「所有的藥就是藥，絕不是保養品，有作用就會有副作用，因此要適當的選擇與使用，」林瑞宜醫師說。

3. 避免曬傷及暴露在又冷又乾的環境：夏天特別要留意曬過多太陽，流汗太多這些都會使病情惡化。

4. 衣著方面：冬天時衣著上避免穿毛線衣，因為接觸的身體部位會惡化，建議衣著方面要掌握寬、鬆、平、軟、薄、純棉的六大原則。除了讓患者穿純棉衣而照顧者也要避免穿毛衣。因為會與患者接觸，照顧者的衣著也要特別留意。

5. 正確清洗衣物：衣服一定要洗淨，即洗後聞起來沒有洗衣精的味道。一般人會存有錯誤的洗衣概念，比方洗衣精說明10公斤加一大匙洗衣精，就誤以為洗20公斤的衣服就得用2匙洗衣精，導致洗衣精過濃沖洗不淨。應以洗衣機的容量而非隨衣服的量來增加洗衣精的用量。衣物洗不乾淨，洗衣精殘留在衣服上，一旦流汗後衣物的清潔劑滲透出來與皮膚接觸，就會引起皮膚方面的問題。（本文經林瑞宜醫師親自審定，特此致謝）