

## 冬季搔癢症

- 一、**定義**：冬季時皮膚變得較乾燥，常誘發搔癢感，以致經常搔抓而造成皮膚溼疹的變化，又稱冬季癢、缺脂性皮膚炎、或是乾燥性溼疹(或皮膚炎)。
- 二、**發病原因**：冬天氣溫下降會使皮膚血管收縮，汗腺及皮脂腺分泌減少，導致某些老年性皮膚，或原本皮膚就較乾燥者之皮膚，其角質層的水份(10%~20%)減少至10%以下，使皮膚變得脆弱，失去彈性，易於接受外來刺激物(如羊毛、水、清潔劑等)之刺激，而造成皮膚症狀。
- 三、**誘發因素**：
  - (一)體質因素：原本皮膚就比較乾燥的體質，如乾皮症、異位性皮膚炎、各種不同的魚鱗癬等，或是一些慢性病，如肝硬化或腎衰竭的病人，皮膚原本就比較容易乾燥。另外皮膚的皮脂腺也會隨著老化而減少分泌，所以年紀大的人更容易發生冬季癢。
  - (二)環境因素：因環境不同、地理位置不同，溫度、溼度因而不同，也會影響皮膚的狀況，例如出國到大陸性氣候的地方，更需要加強皮膚保濕的工作。
  - (三)不當的洗澡：冬天洗澡的水溫經常會較高，可能比較有機會泡澡、泡溫泉、作SPA等，更容易將皮脂洗掉，如果沒有適時地調整洗澡方式，減少或避免肥皂、沐浴乳的使用，也會造成皮膚更乾燥。
- 四、**常發生的部位**：主要是二側小腿脛骨前側的皮膚，其次是手背及前臂，嚴重時全身都可能乾燥、發癢。
- 五、**症狀**：一開始皮膚粗糙，失去彈性，有細小、白色、脫屑，進而出現潮紅，有脫屑的紅疹，伴有癢感及搔抓，紅斑層逐漸擴大，而呈明顯充血及腫脹。嚴重者會導致較深的縱橫交錯皮膚裂紋，併有滲漏、發炎及疼痛的急性皮膚炎，極易復發，老年人及營養不良的人皮膚油脂分泌會減少，所以比較常有冬季搔癢症。
- 六、**照護原則**：
  - (一)避免讓皮膚暴露於寒冷的環境中，並給予適當的保暖和使用富含水份、油脂且不具刺激性的保養品。
  - (二)冬天如果皮膚開始變得乾燥，首先要改變洗澡的方式：水溫儘可能不要太高，香皂、沐浴乳用少一點，藥皂消毒水禁止使用，更不可用鹽水洗澡；太乾燥的部位如果不髒，僅用清水洗過即可，不一定要用清潔用品；皮膚過於乾燥時，甚至考慮不要每天洗澡。
  - (三)洗完澡，皮膚擦乾，尚未穿上衣服前，這時皮膚角質層水份含量較高，趕快擦上較油的保養品，如一般所謂的保濕乳液或是凡士林等。
  - (四)不要手去抓，以免抓破皮造成感染
  - (五)若嚴重無法改善請找醫師

## 七、諮詢方法：

若對以上內容有疑問或建議，請洽詢(04)24922000 轉分機 1700、1800、1900  
或 E-mail 至 wfcc.hos@msa.hinet.net