

清潔皮膚應慎選肥皂

／戴大川

肥皂具有良好的清潔能力，但並非所有的人都可以用任何性質的肥皂清潔皮膚，老人、嬰兒以及患有皮膚病的人，應慎選肥皂。

清潔方法因人而異

老年人的皮脂腺因退化而分泌減少，如果使用肥皂清潔，再加上氣候寒冷，天氣乾燥或在室內開暖氣，容易造成皮膚乾燥引發冬季搔癢症，特別是下肢易生缺脂性皮膚炎。因此在冬季最好使用高脂或甘油肥皂，在皮膚上留一層脂膜以防乾燥。

嬰兒的皮膚較薄，皮脂腺功能較差而汗腺發達。嬰兒的嘴邊、臉頰、頸部等皮膚常受口水、牛奶及食物污染，嬰兒包尿布的部位則常被排泄物污染。這類污染只須用溫水清洗即可。

如果是溫水清洗不掉的污染，可用少許嬰兒肥皂清洗，如果包尿布部位有發紅、發腫現象時，應避免用肥皂，最好的方法是用溫水清洗後暴露臀部。

嬰兒開始學步時，皮膚已發育近正常，使用肥皂的次數可增加。十二歲以前的小孩用肥皂應無禁忌。

十三至十九歲青春期男

女，皮脂腺功能旺盛，特別是頭皮、額頭與臉部，皮脂分泌較多，常長青春痘。這時要多用肥皂清潔皮膚，使排泄暢通，減少細菌。

皮膚病應否用肥皂

有皮膚病的人要懂得用肥皂，有些皮膚病要避免用肥皂，有些皮膚病可以用肥皂。應禁用或少用肥皂的皮膚病有：

急性濕疹或皮膚炎：皮膚受到刺激後會紅腫，有滲出液、糜爛、破皮時，少用肥皂。

缺脂性皮膚炎：冬季天氣乾冷，皮膚易乾燥，應少用肥皂。

嬰兒患尿布疹時，應禁用。

主婦濕疹：主婦常接觸污水、清潔劑、洋蔥、辣椒等刺激物，雙手易乾裂、粗糙、脫皮及出血，應禁用。

應該使用肥皂清潔的皮膚病有：

化膿性的皮膚病：此類皮膚病為細菌感染造成，如膿痂疹、毛囊炎、癬、癬及續發性的細菌感染。這類皮膚病應使用肥皂清洗，以阻止細菌蔓延。

青春痘：青春痘是皮脂

分泌過多，常伴有細菌感染，應多用肥皂清潔。

脂漏性皮膚炎：皮脂腺分泌過多，併發紅疹及化膿性丘疹，宜常用肥皂清潔。

疥瘡：疥蟲常活動於皮膚角質層，應常用肥皂清水沖洗全身，並用軟毛刷輕刷，效果更好。

表淺性黴菌感染如香港腳、股癬、頭癬、汗癬等，都要肥皂清洗。

市面常見的肥皂

一般肥皂：是用油脂與鹼反應成凝結塊，再加入香料顏料而成，清潔效果很好。

高級肥皂：含鹼度低並加入香料，不刺激皮膚。

浮水肥皂：浮水原因是在肥皂內加入氣體，但是氣體易消失，甚至變色。

高脂肥皂：含脂量高，使用後會留下油膜，保護皮膚。

透明肥皂：含有百分之十或更高的甘油，含鹼量低，易溶於水。

專用肥皂：含有藥物，可殺菌、除臭等功用，多半為醫師及美容師建議使用。