

# 搔癢難耐的冬天 淺談冬季癢

文圖 | 謝昌成醫師



冬季癢又名缺脂性皮膚炎，也就是冬季濕疹，其症狀是搔癢，患部皮膚會出現乾燥、鱗屑脫皮、抓痕，重者呈不規則紅色網狀龜裂，因此，應儘速找皮膚專科醫師求診，儘量治療，以免陷入癢一抓更癢一更抓，這種越抓越癢的惡性循環。

「醫生，我最近常常癢的受不了，本來想是不是沾到髒東西，但反而越洗越癢…，該怎麼辦？」「醫生，皮膚用熱水燙一下就不癢了耶，可是過一會兒反而更癢，而且越抓越癢，睡也睡不好，簡直快把我逼瘋…。」

每當冬天逼近，天氣變得乾冷，門診中這些抱怨頻率明顯增加。這類患者共同特徵多是皮膚變的乾燥粗糙、脫屑、龜裂，皮膚上一條條血紅抓痕、破皮、結痂，甚至是感染等嚴重情形也不少見，其實這不是怪病，而是冬天最常見的皮膚困擾，冬季癢。

## 一. 為什麼我會得到冬季癢呢？

冬季癢又稱為缺脂性皮膚炎或冬季濕疹，起因於皮膚油脂分泌過少，導致角質層水分過度喪失，使得皮膚過於乾燥導致發炎。由於患者多是老年人，所以也叫做老年性皮膚炎。

正常情況下，人體皮膚會利用皮脂腺分泌的皮脂保護膜，防止表皮水分散失，讓皮膚保有足

作者：謝昌成醫師（上圖）  
現職：大林慈濟醫院家醫科  
學歷：慈濟大學醫學士、成功大學  
老年學研究所碩士班  
專長：家庭醫學、糖尿病、高血壓  
及其他慢性疾病

夠水分與彈性。但皮脂腺的分泌功能會因為年齡、季節、體質及疾病等影響逐漸降低，最後導致皮膚保濕能力下降與角質層缺水，再加上乾冷的外在環境，就會讓皮膚的局部血液循環降低，皮脂腺分泌也更為減少，而且表皮水分更快速散發，如此一再循環，皮膚愈來愈乾燥，最後造成皮膚脫屑、龜裂及搔癢。

當患者脫去衣物時，細碎鱗屑如雪花飛舞，甚至在皮膚上出現不規則紅色網狀裂痕，有些還因為反覆搔抓造成傷口及結痂，這種情形在小腿前側皮膚特別明顯，與衣物、皮帶摩擦部位（例如腰際）也經常可見，晚上常因搔癢難耐而睡不著，蓋上棉被後癢得特別厲害，感覺好像有千萬隻螞蟻在身上爬來爬去，隨著年齡漸長，皮脂腺退化，上述的症狀會更嚴重。

乾性膚質、乾性皮膚疾病患者（像是異位性皮膚炎及魚鱗癬）、不當過度清潔身體的人，是冬季癢好發三大族群，有的人以為皮膚癢是因為不乾淨所引起，拼命

的用肥皂、消毒水甚至是刷子搓洗，或者用熱水燙皮膚，不但把皮膚上的油脂層洗掉，更刺激角質層不正常增生，反而使皮膚變的更厚、更粗糙，陷入了「癢—抓—更癢」的惡性循環。

## 二. 怎麼讓冬季癢不要再困擾我呢？

處理冬季癢的重點在於使乾燥的皮膚重新獲得滋潤，減少水分流失，避免過度搔抓、角質增生及傷口感染等併發症，同時打斷越抓越癢的惡性循環。處置上不僅應及早治療以避免併發症，也要注意平常保養，才能避免疾病反覆發作。

## 三. 日常生活中該注意什麼呢？

(一) 正確清潔觀念：老年人及乾性膚質者，因皮脂分泌功能較差，所以皮膚保濕功能往往不足，為了減少皮脂喪失，建議洗澡次數不要太多（但至少 1 天 1 一次，並給予皮膚必要的滋潤）。洗澡儘量淋浴，如果需要泡澡，記得在水中加入沐



浴油，以避免長時間浸泡造成皮脂流失，喜愛泡溫泉的朋友多注意囉。水溫適當，不要太熱，雖然很燙的熱水可使皮膚暫時不癢，但卻會去除皮膚油脂，之後反而造成更癢。

**(二) 慎選清潔用品：**潔膚用品選擇以溫和和不刺激的清潔產品為原則，像是中性沐浴乳或含乳霜的香皂…等。盡可能少用肥皂（特別是藥皂）或消毒水。冬天流汗少，身體不易有汗漬油垢，所以除了腋下、胯下、臀部及足部等較易藏污納垢的地方需要特別清潔外，其他部位多半只需清水洗淨就可以。

**(三) 注重皮膚保濕：**洗完澡後，應趁剛擦拭完皮膚尚含水分時，塗抹保溼護膚用品補充不足的油脂並留住水分。市面上的保溼護膚產品種類繁多，像是乳液（有較多水分）、乳霜、綿羊油及凡士林等，不需要迷信昂貴的商品，有效且經常塗抹才最重要。

冬季癢患者皮膚缺油也缺水，必須採用可同時補充皮膚水分、油分的保養乳液，而嬰兒油、綿羊油及凡士林等完全不含水分的產品，擦在乾燥缺水皮膚上，有時候反而更會覺得油膩及搔癢，有些人還會對綿羊油過敏，要特別小心，另外保溼護膚用品選擇，也應當隨著部位、乾燥狀況及季節差異而不同。

**(四) 補充身體水分：**多喝水可補充身體水分，也是保持皮膚滋潤的要點，喝水量需視個人情況調整，一般建議每天要攝取 2,000 cc 左右的溫開水。

**(五) 注意環境溼度：**使用室內空調或電暖器會降低空氣溼度，最好能同時使用溼度調節機，或是在室內放一盆水，保持適當的環境溼度，也有助於防止皮膚過於

乾燥。

**(六) 飲食注意要清淡：**避免辛酸、油膩、燒烤、油炸食物以及咖啡、茶、酒…等刺激飲食，飲食宜清淡。

**(七) 避免刺激皮膚：**乾燥的皮膚只要受到些微刺激就會發癢，貼身衣物首選應是寬鬆舒適的棉質衣物，毛衣或尼龍類衣物等較粗糙質料，應穿在棉製品外層以避免直接刺激皮膚。腰帶不要繫的太緊，少穿緊身衣物（例如牛仔褲）以免摩擦產生搔癢。

**(八) 克制反覆搔抓：**搔抓皮膚只會使皮膚發炎更為嚴重，很癢時可以給予適當冰敷、輕拍或使用止癢藥物來取代，切勿因為一時的抓癢快感，陷入越抓越癢的惡性循環之中。

#### 四. 如何治療冬季癢？

目前已有藥物治療皮膚缺乏油脂保護膜、喪失水分及後續發炎搔癢等問題，尿素軟膏等去角質藥物除了可去除過度增生的角質層，也能保持皮膚細胞含水量。皮膚發炎搔癢，可使用局部外用類固醇藥膏，甚至是口服抗組織胺藥物或口服類固醇藥物，減輕病患搔癢感，減少因過度搔抓而引起的表皮破壞。如果因為皮膚抓傷合併細菌感染，如蜂窩性組織炎，則可視嚴重程度選用局部或口服抗生素來治療。

#### 五. 結語

冬季癢的急性處理其實很簡單，藉由適當藥物使用，短期間就能使患者不適程度降到最低，但根本之道，是要建立正確觀念，重視皮膚平常保養，才能藥到病除，減少反覆發作，跟冬季癢說拜拜囉。👍