

旅遊皮癢，真掃興

旅遊至異鄉，除了應該入境隨俗，效仿當地人的穿著及生活特質，以避免可能的昆蟲偷襲之外。防蟲膏及止癢消腫的外用藥劑，亦應視當地衛生條件而事先準備。一旦被叮，切勿亂抓亂搓，造成皮膚二度傷害。

文／葉子久 繪圖／葉璇

新店市同仁醫院心臟內科主治醫師

皮膚是我身體王國的邊界，最前線、迷你的萬里長城。

美女們，每天早晚，要服侍臉上的萬里長城，長達數十分鐘。清潔、保養、防水、打底、上粉、上腮紅、卸裝、防老化、除皺、除斑……沒有止境。如果沒有美女們如此努力，注重及保養她們的國防邊境，半數的化工業者可能會倒閉。

共產主義以前認為化粧品是小資本主義思想作祟，要美女們淨著臉上班。結果呢，美女們的錢都存起來不消費，工廠不開工，勞工失業，國家沒稅收，造成國民生產毛額低落。

我國崇拜偶像美女明星，人人都講求愛美時髦。一套CD級的全套皮膚美容保養系列，一年要花費將近十萬元新台幣。結果呢，有錢男人的荷包，國稅局徵不到稅，卻輕鬆被美女們削得精光。

美女們將錢都投入化粧品，勞工就業增加，國家營業稅收大增，國民生產毛額領先。一切都歸功於



這是人類皮膚世界，毛髮森林。地面上寄生著皮膚黴菌絲，已散發著孢子，遠處一隻巨大的塵蟎，正在索食。放大約200-2000倍。

美容化妝化工業。我國經濟部大員，在電子業竹科園區金雞不再之時，不妨考慮成立化粧品化工研究院，專門研發生物科技，將化粧品化工技術發揚光大。如果再加上特有中藥成份萃取物，定會在國際市場大受歡迎。

可是若將皮膚放大千倍來看，一片片皮膚死細胞疊層架屋，間或有一粒葡萄球菌攀附於上。這片如沙漠死寂之地表，便是我們身體的長城。對大自然而言，

美麗不能保護我們對抗細菌。只有厚厚的死細胞所形成的長城，才可以徹底阻擋外來物入侵。

傷害皮膚的物理因素

現在，我們就來討論：如何維護萬里長城。首先要討論危害長城死細胞結構的物理因素：風化作用，水解作用，光化學分解，酸鹼分解，脂溶分解，機械力損壞。以上各個理化因素，可以使真正的長城崩塌，當然可以破壞肉體長城啦。

風化作用：當我們進入冷氣房內，如果冷氣直吹，又調節得過於乾燥，不出幾分鐘，皮膚驕嫩的人便開始皮膚發癢、刺刺、搥一搥便更加刺痛起來。位處亞熱地帶，搭飛機到北國溫帶國家旅遊，才下飛機，便立即感受到北國乾冷空氣的威力。風力加上濕度低，可以快速的將皮膚脫水。皮膚沒有了水份，真皮部份的細胞將快速縮小，皮膚起皺，皮神經外露。皮神經發癢招致手指去搥，皮膚表面加速分

解，造成更大的傷害。到北國不到一天，每個人露在外面的臉部都紅紅的，頭皮癢，頭皮屑大增，這就是風化作用。

對付風化作用，就得學習鄉下村姑，戴頭罩將頭臉罩住，只留兩只眼睛向外瞄。要不就用大量保濕油脂將皮膚與環境隔絕開來。皮膚大概需要兩三週的時間來調適適應外在環境。短期旅客可能等不到完全適應便得回國了。

水解作用：人不是魚，皮膚雖然防水，可不防泡水。皮膚中含水量太多，組織腫脹起皺，皮膚裡排汗排泄的小管子都被擠扁。皮膚排泄功能喪失，無法散發體熱，容易中暑。汗腺因開口阻塞而腫脹，起痱子皮膚癢。泡湯過度，水中活動玩耍過久，熱帶雨林之旅，服裝淋濕或著濕泳裝長期未換乾衣。以上狀況，均會造成皮膚水解傷害。

一般水中微生物細菌均較乾燥環境多千百倍，侵入感染皮膚的機會亦大大增加。古代酷吏對罪犯施以水牢虐待，不數日便死。預防皮膚水解傷害，只要水中活動適度便止，保持衣物乾爽。如有傷口，應以防水敷料保護，方可下水活動。

光化學分解：光線中帶有紫外線，紅外線。皮膚中許多蛋白質角質成份，照光後易於斷裂，使皮膚結構變弱。紅外線可轉化為熱能，對真皮細胞產生灼傷。紫外線可改變細胞核中遺傳物質的結構，產生突變，是皮膚致癌的重要原因之一。預防光化學傷

害，應避免過量陽光的直射，折射甚至散射。如果實在躲不掉，便得全身村姑裝扮，或塗上強遮蔽指數的遮陽防曬膏。

酸鹼分解：皮膚表面一般是呈現微酸性。家庭主婦均了解洗毛織品絲織品，不可以用鹼性清潔劑。微酸皮膚加鹼性清潔劑，正好起酸鹼分解反應，增加皮膚表面的破裂可能。使用鹼性清潔劑，所造成的皮膚傷害，稱之化學性皮膚炎、接觸性皮膚炎，或又稱富貴手。預防之道，就是不要使用鹼性清潔劑於身體任何部份。如果一定得操作鹼性清潔劑，必須要以防化學劑專用手套防護雙手。

前往溫泉區，要留意溫泉水質是否為鹼性，對皮膚的損傷必定較中性泉水為大。硫磺泉是酸性泉，以其殺菌力著稱。但是若為強酸度，仍舊可以產生酸鹼分解作用，破壞正常皮膚組織。如果不是皮膚病需要治療的患者，一般常人泡硫磺泉湯，應該適時而止。如果泡過頭，就要發作泡湯皮膚癢症。

皮膚脫脂與機械力損壞：皮膚所以可以防水，乃因為身體皮脂腺可以分泌油脂，用於保護隔離表皮不受外物滲入。使用皮製品的人，都會用護油脂來保養皮面，不至於乾裂。然而，皮脂與空氣接觸，氧化變性之後，往往會發出異味，讓大家都嫌惡你個人衛生不良。因此，愛乾淨的成年人，洗澡常常以肥皂大力搓揉，務求將皮脂完全洗清。殊不知，如此

一來，等於自毀長城。

缺油脂的表皮，一來龜裂脫皮；二來細菌毒素長趨直入。輕病者只是皮乾搔癢脫屑，重者則紅腫發炎。一旦乾癢難耐，一時沒有藥膏可以外敷止癢，性急之人耐不住癢便開始大抓特抓。如此便發作慢性神經性皮膚炎。這種皮膚病好發於冬季，主要是皮膚脫脂與機械力損壞兩種力量合力破壞造成。

脂溶性物質破壞作用：親脂性的有機溶劑，可以輕易滲透進入表皮。揮發油會將皮膚油脂抽離，發生脂溶性傷害。有機溶劑內所溶解的化學物質，也可以藉便穿入皮膚長城。所以，於操作有機溶劑之時，應使用防護手套及面具隔離操作者的皮膚以防止職業傷害。

施用保養性的油脂

冬季旅行要如何預防風化分解與機械力損壞？施用保養性的油脂是必要的方法。選擇乳霜(cream)或油膏(ointment)要較使用乳液(lotion)為佳。因為乳液有揮發成份，會將皮膚油脂抽離。人們愛用乳液，用起來涼涼不油膩。冬天用乳液，只怕越擦越乾。

可以吸收水分子的保濕性化妝品也是一種選擇。這種產品，最好不要用在已經乾裂的皮膚上。因為它有可能吸取破損表皮的水份，加速皮膚的脫水。

一旦皮膚癢感發作，切勿搔抓，加重受損皮膚的機械力

損壞。想要止癢，去泡硫磺熱湯，只怕又加上水解作用，酸鹼分解的皮膚二度傷害，皮膚遊客不應如此嘗試，應該暫收泡湯玩性。

有萬里長城存在，便有叩關入侵的敵人。我們外出旅遊，變換環境。原有在皮膚上共生的病原體，可能利用身體不適應新環境，抵抗力減弱的同時，伺機而發。而新環境中既存的病原體，也可能對我們新來者，大舉進犯，來個下馬威。

根據我個人的觀查，皮膚癬在患者身上發作的時機，往往不是最熱的時節，而是氣溫突變的日子。因此，遠程旅遊，去到一個溫度及濕度均與原本居住區域截然不同的地方，原本潛伏的皮膚癬黴菌絲，便有可能蠢動。

皮膚癬黴菌在亞熱帶地區，是我們環境中的共生菌。到處都有它的孢子散佈。我們所以沒有發作皮膚病，主要原因，可能和體內環境是否有其所必需的養份，以及個體皮膚抵抗力強弱有關。

皮膚癬黴菌通常只好發於一

定部位，例如髮癬、體癬、花斑癬、股癬、足癬等。如果是身體免疫力衰退的患者，如愛滋病患者，皮膚癬黴菌便可能感染平常不容易發生病變的位置，如顏面部或肚皮這些比較曝露或乾燥的地方。

旅遊異鄉入境隨俗

到陌生的地方去旅遊。當地的皮膚寄生蟲如蚊子、臭虫、動物蠅類等，發現了新到美食，便會群湧而至。大張其口而食之。如果是當地人士，因為久經騷擾，早已在生活態度上產生應對。例如常常對空擊掌，手執拂塵揮舞不停，穿著長袖長褲長襪，塗抹香油等。一旦被叮咬，當地人身體早已習慣這些寄生蟲所分泌的蛋白質口液，身體免疫系統也不會起甚麼反應。

外來遊客，一方面當地人的服裝穿不慣，二來也不懂那些驅蟲招式，三來不知道當地昆蟲的作息時間。因此往往被叮的滿身。加上身體是頭一次接觸到昆蟲所分泌的蛋白質口液。身體中免疫系統，以為又是甚麼大敵入

侵。忙著急吹法螺，召集後備部隊，齊赴戰場，也就是被昆蟲叮咬的皮膚所在位置。

第一次被陌生的昆蟲叮咬，總會紅腫成一大塊。紅腫熱癢難耐。有時身體反應過頭，還會有發冷發熱，局部淋巴腺腫脹壓痛的現象。如此“狼來了的故事”演了兩三次，免疫系統三鼓力竭，掩旗收兵，蟲咬便只會起個小包。稱之為免疫耐受度調適。

旅遊至異鄉，除了應該入境隨俗，效仿當地人的穿著及生活特質，以避免可能的昆蟲偷襲之外。防蟲膏及止癢消腫的外用藥劑，亦應視當地衛生條件而事先準備。一旦被叮，切勿亂抓亂搓，造成皮膚二度傷害。

有的昆蟲如果在叮咬時，被受害者一掌打扁，再加以搔抓，昆蟲體液浸潤受傷皮膚，將產生更大傷害。所以一旦昆蟲正在津津有味地吸吮著你的血，你應該大方一點，讓它自己離開，或揮舞肢體，或以熱香煙頭驅離，或以酒類，有機溶液或以水沖離。

對付昆蟲叮傷，有人以口水塗抹，大多數人擦薄荷涼油膏止癢，亦有人施以尿液或阿摩尼亞。但是旅行帶罐阿摩尼亞，一旦打翻，可要臭死整團人。筆者喜歡用西醫用風濕藥膏來治蟲叮，清涼止癢止痛消腫。不過健保可不給付風濕藥膏來擦蟲叮，請於旅遊前至藥房購用。 [圖]

助聽器 50年老店 值得您信賴

留美專家 ■ 主持驗配 ■ 保障服務

獨一專門店

助聽器世家

2541-3525

台企行

2551-2525

集世界名品

原台灣電氣企業行

2563-7392

台北市中山北路2段25號2樓（中山分局附近）