



夏天如何保護 你的皮膚

文／洪建德

本刊特約健康顧問
陽明醫院新陳代謝科主任

流汗是維護身體溫度的不二法門。無論是蒸發的汗(身體無感的流汗)或是大量的汗，都是使身體下降溫度最重要的方法。運動時會產生提供細菌滋長的機會，產生令人不悅的體味。狐臭是身體的脂肪、皮膚的蛋白質屑與細菌發酵出來的東西，沒有清理乾淨，才造成發炎的现象。

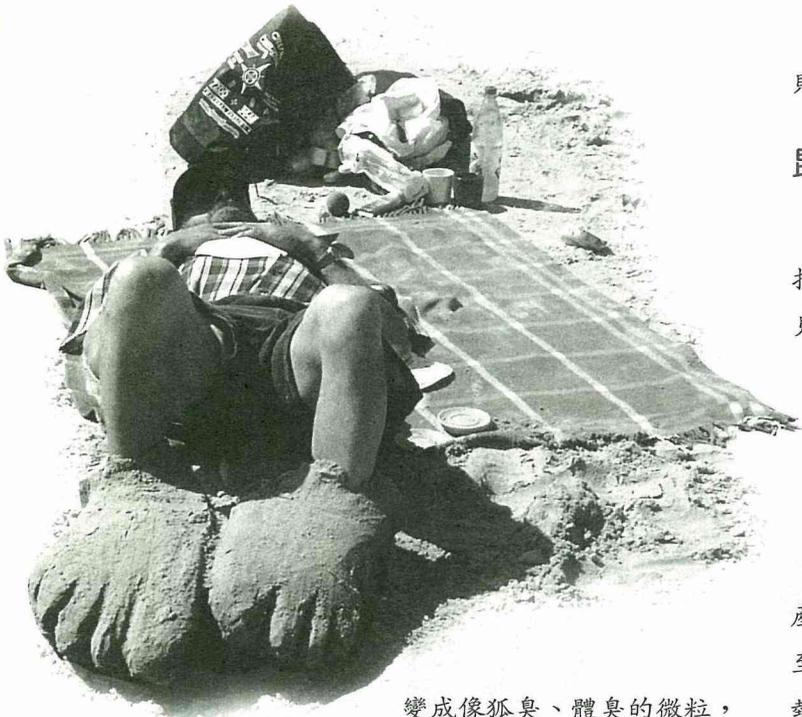
流汗的處理

當身體大量流汗時，皮膚會變成紅、軟、濕，而成了細菌易滋長的環境。因此要好好地洗澡，就變得相當的重要。對於腳部更要清洗乾淨，因為細菌、黴菌，這時會發現「哇！好棒的一個家園啊！這樣肥沃的泥土，可以好好地來擴展我們的領域了！」。還有運動後，皮膚有濕疹的病人，會因為過多的鹽、油形成一層薄膜，大量的把身體的皮膚表面包住了，造成身體要擴散熱量有障礙，產生溫度平衡的問題。

這也就是為什麼有很多人在冬天皮膚太乾了，要擦含有鹽分與保濕劑的乳液。相對的在夏天流汗太多、潮濕，這時應該把這些油與鹽去掉，才能減少細菌孳生的機會，並減少排熱障礙。

除了洗澡擦乾之外，可以用「止汗劑」擦在身體流汗的部位或腳，抹痲子粉也是常常使用的方法。運動後會非常地熱，有時會不穿衣服，這時要小心著涼，趕快擦洗乾淨，換上乾衣服，外衣也最好洗一洗，除了社交方面不雅外，這些外衣因為有鹽份、蛋白質及油脂，變成細菌容易滋生的溫床，會造成將來再度感染的原因。

同樣的道理，腳也要常常換鞋子、洗布鞋，使腳部保持乾燥。至於衣服，許多人比較不講究，把衣服晾乾再穿，穿了再穿，所以在辦公室，尤其是在空調下，這些氣味就



變成像狐臭、體臭的微粒，充滿了整個辦公室，非常令人難過。病人自己則由於這些細菌、黴菌，繼續生長也會引起皮膚濕疹，造成病人皮癬及足癬的問題。

適當的衣著

有一些人穿了粗糙的衣服，磨久了也會把身體的乳房，或身體的某些部位磨出破皮來(運動時與衣服接觸)。年輕的歐美女性常常不穿內衣，但運動家卻建議穿適當的內衣。運動時所穿著的內衣，是利用棉織品透風以及與身體密合度高而製作，不會因為運動時磨擦而產生身體的不適。

運動時也要注意除了腳部會長繭、雞眼外，手部也要戴上適當的手套以避免受傷，因此騎腳踏車或打高爾夫球，常常有特殊的手套，讓手指能夠靈活運用，能夠通風，而受力的地方則有皮革來保護。

應該要注意天候，陽光紫外線對身體的曝曬，包括頭髮、頭皮、皮膚，都會引起破壞。除了造成黑斑之外，頭髮容易掉、皮膚起水泡，以及引起彈性纖維、膠原纖維的斷裂，造成皺紋——等等。因此應該要戴上帽子、太陽眼鏡，甚至穿上長袖能夠防晒的衣服。更重要的是，要抹防晒乳液。相反地在風大時應該穿不過風的衣服，抹上防風的石油製品軟膏，而包在衣服內的皮膚，

則擦上保濕的乳液。

昆蟲多的季節

夏天在熱帶的台灣充滿昆蟲。現代人由於把沼澤填平了、垃圾集中了，在許多社區只剩常見家庭昆蟲的出現。糖尿病人被蟲咬到時，除了有過敏的毛病外，另一個隱憂是昆蟲叮過後皮膚一旦被刺破，被其它的細菌感染時，比正常人更容易發炎反應，非常癢想去抓它，當抓破皮後，更容易引起潰瘍而產生更嚴重的發炎。有些昆蟲的毒液相當毒，身體所產生的過敏反應非常劇烈，叮後馬上會休克，甚至有致命的危險。一旦發現被咬的皮膚紅、腫、熱、痛，如嚴重過敏，腫得像麵包一樣大時，要趕快就醫。

避免被昆蟲叮咬，下面有幾個方法可作參考：

1. 出外時不要穿太亮的衣服及擦太多的香水，尤其是草叢中昆蟲很喜歡這些味道及顏色。應著彩度低的灰綠色、淡灰色等。
2. 穿的衣服不要有洞透空，避免昆蟲會從洞裡面鑽進去，還有衣服不能穿太寬鬆。
3. 鞋子一定要穿與襪子合腳，以避免在草叢中的昆蟲趁虛而入。必要時還可擦去除昆蟲的藥膏。且要帶在身邊，經過汗流之後會稀釋，需要再擦拭驅虫藥。避免去螞蟻多的地方，有人認為吃維他命B1可以預防蟲咬。發生蟲咬，首先用消毒藥水，消毒用的肥皂及碘酒來擦傷口，再使用局部的收斂劑，如卡拉敏洗劑(Calamine Lotion)，再用類固醇軟膏來止癢，最好不要用含有抗生素的油膏(因為可能會引起皮膚過敏)。接下來的24~48小時，細心觀察傷口，如紅腫一直散佈，這時要馬上送醫。嚴重時醫師會開類固醇處方，以及抗組織氨來消腫。

要注意用類固醇會影響血糖的變化，如產生過敏性休克時，要趕快送急診醫治，或轉入加護病房，由醫師使用腎臟素來升壓。在國外有些人容易發生這樣的情形，醫師會開給他副腎髓(adrenalin)，讓他隨身攜帶，自己打在皮下可以急救用。

腳