

如何處理秋冬季節的皮膚乾燥

仁伯爵綜合醫院兒科及新生兒科主任醫生

李佩儀

每年到入冬季節，北風起之際，不少人感到皮膚乾燥、“爆拆”，嚴重者每次洗澡後均會周身痕癢難耐，甚至夜不能寐。成人固然會因此問題而感困擾，孩童若患有此症，則更難控制。為什麼有些人會在冬天時就出現身痕的問題，而另一些人則不會？

首先我們先來了解覆蓋我們身上的這層皮膚的功用。完整的皮膚除了保護我們的身體不受自然界中存在的各類細菌的入侵外，亦保護著我們身體的溫度、水份平衡。皮膚表面那怕只是很細微的裂傷，亦會受細菌侵害而引起發炎。為此我們的皮膚存在著一種功能，它通過皮脂腺分泌皮脂來潤澤皮膚細胞，使其保持柔潤，保持濕度，假若皮膚的皮脂腺分泌不足，皮膚便會乾燥和龜裂。這些細微的裂痕，會引起我們痕癢，挖抓，這樣皮膚便更容易出現損傷，而導致皮膚發炎。

為什麼小孩特別容易出現皮膚乾燥呢？這是因為幼兒的皮膚皮脂腺分泌功能未完善，要麼皮脂分泌過多，引起幼兒的脂溢性皮炎；要麼皮脂分泌不足，導致皮膚乾燥、痕癢。小孩的自我控制能力不足，痕癢時就去抓，皮膚出現不少抓痕伴感染，便出現一片片皮炎，每每在洗澡時痕癢更甚，導致小孩日食不安，夜睡不寧。這種現象有時不單止出現在秋冬季，夏天在

長期冷氣開放時亦會出現。那麼，我們應如何預防或處理這一問題呢？

我們知道皮膚痕癢是因為皮脂分泌不足、皮膚乾燥所引致的，要避免此問題就要令皮膚有足夠的油潤，減少皮膚乾燥的機會。另外，我們也要保護皮膚，以減少因天氣乾燥而引致痕癢發生的機會。

若小孩患有乾燥皮膚（即皮脂分泌不足），最好的方法是減少洗澡，因為洗澡會直接把皮脂洗掉，皮膚便失去了天然的保護層，但小孩活潑好動，經常出汗，若不洗澡又會引起皮膚污垢積聚，引起發炎，哪如何是好？這樣最好採用折衷的辦法。洗澡時最好不要用太熱的水，溫度適中則可，避免用鹼性強的肥皂或皂液，最好用中性的、含油類，保濕的皂液，洗時最主要目的是把髒的地方清洗，身體其他地方不要用力洗擦。洗澡後在皮膚塗上合適的潤膚油，這樣便可以減低因皮脂一下子洗掉時引起的皮膚乾燥及痕癢的反應，亦可避免因挖抓而引起的皮膚損傷。部份患有乾性濕疹的小孩，更需要塗抹油膏來保護患處的皮膚。

為了在秋冬享受乾爽、舒適天氣的同時，又不想因皮膚乾燥、全身痕癢而大剝風景的話，便要留意皮膚的變化，及時做好保護措施，減少皮膚損傷。