

## 冬天常見的皮膚問題

冬天常患的皮膚問題，不外乎是皮膚乾燥龜裂和皮膚過敏兩種。

針對皮膚乾燥患者，在冬天天氣乾燥的時候要加強皮膚保濕，令皮膚保持滋潤。由於每人的皮膚性質有差異，在使用護膚品時必須小心選擇。屬於乾性皮膚者可以選用滋潤性較強的膏狀或乳狀的潤膚品，因為此類的潤膚品油份較多，可以令皮膚加倍滋潤。至於油性皮膚的朋友，由於皮膚油脂分泌較為旺盛，特別是額頭和鼻子（即T字位）的位置，所以最好是選用不油膩的啫哩狀或流質潤膚品；此外，使用含有化學物質如果酸、水楊酸的護膚品時必須特別小心，如是乾性和敏感性皮膚人士便應盡量避免使用。

皮膚有過敏反應主要是因為患者的身體免疫力不正常，導致皮膚發炎，每當皮膚發炎的時候，患者皮膚的自我保濕功能亦會相對減弱，之後，皮膚便會出現脫皮和龜裂乾燥等現象。較為常見的皮膚發炎有接觸性刺激性皮膚炎（即主婦手）和接觸性敏感性皮膚炎兩種。

主婦手是因皮膚接觸到刺激性或帶酸性的化學物質，例如清潔劑時所引起的皮膚發炎反應，患者以經常接觸水的人士為主，由於傳統上女性是家庭中的大廚，所以，以前有較多家庭主婦出現手部皮膚發炎問題，而主婦手亦因此為名；在病徵方面，患者皮膚會泛紅、痕癢、脫皮、龜裂，嚴重時甚至會長出水泡；在一般的情況下，手背的發炎的情況比手掌更為嚴重。要預防主婦手便要盡量減少皮膚接觸刺激性的物質，如無可避免時便應配帶膠手套保護雙手，工作後應立即以性質溫和的洗手液清潔皮膚，並塗上潤膚膏幫助皮膚保持滋潤。

接觸性敏感性皮膚炎的起因是患者在接觸到某些化學物質後引起的敏感反應。大部份患者並非在一次接觸後便立即出現敏感反應，相反，他們可能在接觸同一類的物質後達數星期、甚至半年才突然出現過敏的情況，當中常見的例子是使用染髮劑，如染髮後出現頭皮多、頭皮紅腫、痕癢等情況時，便應立即求診。要預防接觸性敏感性皮膚炎，最好的方法是減少接觸致敏的物質，如有需要可透過過敏測試找出致敏的根源，對症下藥作出適當的治療。