

冬季瘙痒症

- 定义
- 发病原因
- 诱发因素
- 常发生的部位
- 症状
- 照护原则

一、定义：

冬季时皮肤变得较干燥，常诱发瘙痒感，以致经常搔抓而造成皮肤炎症的发生，又称冬季痒、缺脂性皮肤炎、或是干燥性湿疹(或皮肤炎)。

二、发病原因：

冬天气温下降会使皮肤血管收缩，汗腺及皮脂腺分泌减少，常导致某些老年性皮肤或原本皮肤就较干燥者的皮肤，其角质层的水份（10%~20%）减少至10%以下，使皮肤变得脆弱，失去弹性，易于接受外来刺激物（如羊毛、水、清洁剂等）的刺激，而造成皮肤症状。

三、诱发因素：

- （一）体质因素：原本皮肤就比较干燥的体质，如干皮症、异位性皮肤炎、各种不同的鱼鳞癣等，或是一些慢性病，如肝硬化或肾衰竭的病人，皮肤原本就比较容易干燥。另外皮肤的皮脂腺也会随着老化而减少分泌，所以年纪大的人更容易发生冬季痒。
- （二）环境因素：因环境不同、地理位置不同，温度、湿度因而不同，也会影响皮肤的状况，例如出国到大陆性气候的地方，更需要加强皮肤保湿的工作。
- （三）不当的洗澡：冬天洗澡的水温经常会较高，可能比较有机会洗澡、泡温泉、做SPA等，更容易将皮脂洗掉，如果没有适时地调整洗澡方式，减少或避免肥皂沐浴乳的使用，也会造成皮肤更干燥。

四、常发生的部位：

主要是双侧小腿胫骨前侧的皮肤，其次是手背及前臂，严重时全身皮肤都可能干燥及瘙痒。

五、症状：

一开始皮肤粗糙，失去弹性，有细小，白色，脱屑，进而出现潮红，有脱屑的红疹，伴有痒感及搔抓，红斑层逐渐扩大，而呈明显充血及肿胀。严重者会导致较深的纵横交错皮肤裂纹，并有渗液、发炎及疼痛的急性皮肤炎，极易复发。老年人及营养不良的人因皮肤油脂分泌会减少，所以比较常有冬季瘙痒症。

六、照护原则：

- （一）避免让皮肤暴露于寒冷的环境中，并给予适当的保暖和使用富含水份油脂且不具刺激性的保养品。
- （二）冬天如果皮肤开始变得干燥，首先要改变洗澡的方式：水温尽可能不要太高，香皂、沐浴乳用少一点，药皂消毒水禁止使用，更不可用盐水洗澡；干燥的部位如果不脏，仅用清水洗过即可，不一定要用清洁用品；皮肤过于干燥时，甚至考虑不要每天洗澡。
- （三）洗完澡，皮肤擦干，尚未穿上衣服前，这时皮肤角质层水分含量较高，赶快擦上较油的保湿产品，如一般所谓的保湿乳液、或是凡士林等，可以得到比较好的保湿效果。
- （四）不要搔抓患部，可以擦乳液、轻拍或是以冰敷等方式止痒，以免皮肤感染。
- （五）如果痒的症状擦乳液也不能缓解时，即需要立即就医治疗。

本着作非经著作权人同意，不得转载、翻印或转售。

著作权人：厦门长庚医院