

冷天乾燥易生濕疹 切忌亂抓 小心處理免惡化

嚴寒而乾燥的天氣即將來臨，皮膚是首當其衝接受考驗的器官，當你感覺皮膚痕癢、紅腫，你可能已出現不同類型的濕疹，表示即時要進行護理。為了要讓市民懂得適當地護理皮膚，《健康創富》雜誌與香港基督教女青年會合辦「秋冬皮膚護理健康講座」，更誠邀周永就醫生講解，並提供更多合適的護理皮膚方法，而與會者更趁機會向周醫生求教很多皮膚問題，獲取不少知識。

三類濕疹你要知

濕疹可以說是皮膚發炎，而不同類型的濕疹，成因、徵狀、治療方法各異，必須先瞭解屬於何種類型，才能對症下藥。周醫生表示：「常見的濕疹為異位性濕疹、乾燥性濕疹、靜脈性濕疹三大類。」

異位性濕疹：多發生在嬰兒身上，在面部、肛門、尿布包裹的位置；約一歲半的小朋友則在肢體摺位處紅腫，皮膚顯得乾燥、變厚、粗糙、痕癢及出現皺紋，而誘因是天氣轉冷、太濕或太熱、情緒緊張、寵物或塵埃及細菌感染。

治療方法：是避免接近誘發敏感原，不接觸刺激或化學物品，經常清洗地毯及保持家居清潔，而護理方面可以使用 pH 值為 6-7 的護膚品。

藥物治療：可口服第一代抗組織胺藥物，可減輕痕癢，亦可塗搽類固醇或激素藥膏，但切忌長期使用。

乾燥性濕疹：因為分泌油脂及天然補濕功能衰退所至。

治療方法：避免使用普通肥皂，不要使用過熱的水洗澡及長期使用暖爐，否則會令皮膚更痕癢而抓傷，令情況惡化。

靜脈性濕疹：腳部靜脈衰退、血液循環欠佳所至，患者多是心臟病者或患有高血壓人士。

治療方法：托起足踝，使用合適的彈性絲襪對病情有幫助。

藥物治療：可使用分量輕微的類固醇。

潤膚品必有成分

坊間的護膚品種類繁多，包括乳液、水性乳霜及油性膏，而周醫生指不一定要選購價錢昂貴的產品，只要適合自己的膚質便可。而潤膚品中只要含有軟石蠟 (Soft white paraffin)、水石蠟 (Liquid paraffin)、甘油 (Glycerol)、羊脂 (Lanolin)、維他命 E (Tocopherols) 及焦油成分 (Tar ingredients)，便可以保潤及滋潤肌膚。

