

# 皮膚紅腫痕癢慎處理

## 老幼 冬季齊護膚

在天氣乾燥的冬季裏，無論皮膚多好都會覺得乾乾的，尤其皮膚幼嫩的兒童或皮膚特別脆弱的老人家，有時甚至會紅腫出疹、痕癢難擋，如果不慎處理，後果可以很嚴重呢！在本年一月，《健康創富》雜誌及聖雅各福群會《松柏之聲》合辦了一次「冬季皮膚護理講座」，並請來英國皇家全科醫

學院院士周永就醫生講解有關冬季護理皮膚的要訣。當日到場聽講的觀眾均獲益不少，他們更踴躍發問，希望得到更多護膚「貼士」。

### 哮喘兒多伴濕疹

如果不懂得護理皮膚，而又遇上乾燥天氣，很容易出現各種皮膚毛病，例如異位性濕疹、乾燥性濕疹、靜脈性濕疹，這些問題如處理不當，可引致嚴重併發症。首先如異位性濕疹，周醫生解釋，這多發生在嬰孩身上，有75%的3至6個月的嬰兒會有此問題，但也可發生在成人身上。當皮膚表層缺乏油性特質，皮膚表面就會容易寄生大量能分泌毒素的金黃葡萄球菌，引發皮膚敏感反應，令皮膚紅腫發炎，而大部分會出現在皮膚曲摺位如手肘、頸部。另外，原來患有哮喘、鼻敏感的小孩也多伴隨這種皮膚疾病。

### 棉質衣服防敏感

引發皮膚毛病的外來因素很多，如天氣太乾燥或太潮濕，又或心情緊張以致抓傷皮膚，而地毯、寵物所帶來的塵蟲都會令異位性濕疹惡化。至於食物會否引發皮膚病，周醫生指這在西方醫學仍在爭議中，但他建議可按個人對食物的敏感反應而決定是否需要「戒口」。他又指出，如嬰兒出生首3個月餵哺母乳，可延遲異位性濕疹的出現或病發時情況會較輕微。如擔心小朋友睡覺時會抓傷患處，可替其戴上棉手套，而棉質衣服會較羊毛衣服適合有皮膚毛病的患者，並可給予小朋友服用維他命E或魚肝油。

### 熱水沖洗更痕癢

至於老年人的皮膚如缺乏油脂，則可能出現乾燥性濕疹，如有此情況，應選擇有潤膚成分的浴液；避免使用電暖爐令皮膚更乾燥，痕癢時切勿猛力抓，更不要以為用熱水浸洗可緩和痕癢。周醫生指出，熱水只會令皮膚更敏感，因此浸洗過後痕癢的感覺反而不減反加。如果情況嚴重，則需求醫。此外，患有糖尿病、高血壓的老人，由於腳部靜脈功能衰退，小腿外則容易有靜脈性濕疹。患此症者，坐臥時可托起腳踝、穿着彈性絲襪等，謹記避免使用含抗生素或羊毛脂的藥膏，這可引致接觸性皮炎。周醫生提醒，如發覺塗藥膏反令情況惡化，則要考慮藥膏是否含令皮膚敏感物質。

