

冬季皮膚裂傷 勤保濕鎖水防護

文、攝影／呂榮浩

氣候不穩定，冷氣團一波波襲來，不少人皮膚出問題，嚴重影響生活。台中慈濟醫院家庭醫學科林佳佳強調，確實部分人容易過敏，皮膚容易乾燥的人，更要勤加的保養，避免身上傷痕累累。

三十七歲的呂先生一到冬季雙手指節與腳跟皮膚就會龜裂，每當溫度變低，手指節的裂痕處增加，會痛到無法拿筆，連敲鍵盤也會痛，而且上完廁所後怕碰水會皮膚刺痛而不敢洗手，非常困擾。呂先生說他冬天運動時，不管是去戶外或去室內游泳，運動隔天的手指裂痕又會再增加。林佳佳醫師分析，冬季季節天氣乾燥，皮膚屬性較乾燥的人，皮膚角質的保水度會變更差，長時間接觸冷空氣，皮膚更乾就會緊繃甚至裂開，如果還不作保護，裂痕就不會癒合復原。

林佳佳醫師臨床觀察，皮膚乾裂不只發生在手指、腳跟，人體最乾燥且易搔抓的部位是在小腿脛前，常常抓癢到皮膚發紅產生「冬季濕疹」，有「缺脂性皮膚炎」的人因為冬季溫度



台中慈濟醫院家醫科林佳佳醫師提醒民眾在天冷時刻做好皮膚保濕。

低，皮脂腺跟汗腺分泌少，肌膚保水功能變差，皮膚過於乾燥引起皮膚發炎，大多發生在末梢血液循環不佳的長者，及罹患糖尿病、中風病人等新陳代謝疾病問題的人，家屬要注意長輩的皮膚狀況。

林佳佳強調，皮膚已經有裂傷或濕疹，擦藥膏只能幫助傷口儘快恢復，重要的是平時要做好「保濕」，若皮

膚覺得癢，應該用輕拍與冰敷患處，取代搔抓以免產生傷口，造成進一步感染。林醫師建議，凡士林、乳液、乳霜有滋潤、鎖住水分作用，最好不要選用添加香精或香料者，也可以更進一步，晚間睡覺時戴上棉質手套或穿上襪子，能提高保濕效果。

林醫師補充：「冬天氣溫低，在家開暖氣，溫度要適中，不要對著人直吹，且時間不要太久；洗熱水澡的溫度不要過熱，儘量不泡湯，洗澡完馬上擦乳液降低水分流失。若不得已再碰水，最好戴上防水手套，讓肌膚保濕時間拉長，皮膚乾裂問題自然就不會發生。」



不少病人在冬天時，手指因皮膚乾裂而疼痛，影響日常作息。



天冷時，皮膚要勤加保濕，預防乾燥。