



季節交替期 宜加強皮膚護理

近日的氣候變幻莫測，天氣時冷時熱，濕度時高時低，令人難以適應。皮膚作為人體對外界的第一道防線自然首當其衝，最易受環境轉變所影響。不想皮膚出現問題，在季節交替的時候便要加緊護理皮膚。



1. 濕疹可影響全身的皮膚，患處會非常乾燥，必須加強皮膚的保濕。
2. 足癬引致的皮膚紅斑、脫皮和痕癢非常困擾患者。

氣候變化可以誘發不同的皮膚問題，濕疹便是其中之一。濕疹的正確名稱為皮膚炎，是皮膚出現過敏反應的統稱，這種皮膚問題在香港極為常見，多種原因均可引致病發。

異位性皮膚炎極常見

論常見程度，異位性皮膚炎在皮膚病中可謂數一數二。該症可在兒童和成人身上出現，病發部位多在小腿、手臂、腰部、皮膚的摺位如肘前、膝後窩、頸等。病發時皮膚會紅腫和痕癢，患處皮膚一般較乾燥，紅斑會稍微凸起，且邊緣不清晰，嚴重的更會流水或膿。很多病人因為抵受不了痕癢而不停搔癢，一旦抓破皮膚便有機會受到細菌（如金黃葡萄球菌）感染，導致傷口發炎。如果過敏情況持續，患處皮膚會變得厚、粗糙和深色。

有濕疹傾向的人（如患有哮喘或鼻敏感的人士），皮膚對環境的變化會特別敏感，若氣溫或濕度急劇轉變，皮膚狀態就會變差，在季節交替的時候最常發病。此外，傷風感冒也可引致皮膚過敏，故在流感高峰期濕疹發作的個案也比較多。部分患者在接觸某些物質後會出現皮膚過敏，常見的致敏原有金屬、清潔劑、皮革、香水等。

另外，不少長者都有缺脂性皮膚炎，由於皮膚的油分不足，在天氣乾燥時便特別容易產生過敏反應。

病人用藥多誤解

輕微的濕疹發作可先加強皮膚保濕，若情況無改善或惡化便要使用外敷類固醇藥膏。很多病人都對類固醇藥膏有戒心，擔心使用後會有不良副作用。曾經有病人就因為逃避用藥而令濕疹惡化，及後塗藥時又不跟從建議劑量，自行減少用量，導致皮膚問題遲遲不能改善，最終濕疹由急性發展成慢性。

上述的例子一點都不罕見，不少病人都對類固醇藥膏存

有誤解。其實只要聽從醫生指示，不自行長期及大量使用類固醇藥膏，便很少引起不良副作用，而急性濕疹一般用藥1-2周便能控制病情。如果患處有細菌感染，就要同時使用抗生素藥膏，甚至口服抗生素。

濕疹護理重保濕

皮膚是人體與外界之間的屏障，它可保護身體免受環境中的病毒和細菌侵襲，若皮膚的水分減少，保護力便會下降。因此，要預防濕疹發作，平日的皮膚護理絕對不能馬虎，尤其要着重皮膚的保濕。濕疹病人不妨參考以下的護膚貼士：

- 應選用具有滋潤成分的沐浴露或浴油洗澡。肥皂會洗去皮膚表面的油脂和水分，令皮膚變得乾燥。
- 多塗潤膚霜可為皮膚保濕。冬天可選用較滋潤的油膏質產品（如花士令），夏天則可用較清爽的水分乳霜。
- 使用少香料、少色素等添加劑的潤膚產品，可減低對皮膚的刺激。
- 避免接觸致敏原。
- 除皮膚乾燥易誘發濕疹外，潮濕、出汗間或也會引致病發，故在炎熱潮濕的季節須保持皮膚乾爽，可穿着吸汗力佳的衣服，以及隨身帶備毛巾擦汗。

夏季提防

23歲的Simon十分注重健康，除每天都到健身室做運動外，夏季更會經常到泳池游泳。最近他發覺雙腳異常痕癢，趾縫皮膚發紅，還有脫皮的現象，於是到診所求醫。醫生證實他患上足癬，他跟足指示塗藥膏，約一個月後便痊愈了。

足癬即俗稱的「香港腳」，是皮膚癬的一種，在香港十分常見。皮膚癬由皮膚真菌感染引起，可經由接觸傳染。由於真菌在溫暖濕潤的環境中滋生得最快，而夏天氣溫高，加上

身體經常流汗，故最容易觸發皮膚癬。

皮膚癬影響不同部位

足癬顧名思義會影響足部，患處會非常痕癢，皮膚呈現紅腫，腳板及其兩側更會脫皮，病徵在趾縫位置尤為明顯，嚴重的還會導致灰甲。通常在足癬邊緣及趾縫的真菌是最活躍的，所以該處會有紅斑和特別痕癢，患處更會逐漸向外擴散。患者若經常搔癢，容易抓破皮膚而引致細菌感染。

皮膚癬還會出現在屁股或腹股溝，稱為股癬。這些部位平時不外露，當天氣悶熱身體出汗時，便成為了真菌滋生的溫床。此外，手部、身軀等都有可能出現皮膚癬，只是發生的機會較低。

注意個人衛生

患上皮膚癬可使用抗真菌藥膏塗抹患處，通常需要2-4周才能見效，所以必須耐心用藥。同時，患者亦要盡量保持患處的皮膚乾爽，因為乾燥的環境可以抑制真菌滋生。患者在洗澡後須立刻抹乾皮膚（足癬患者尤須抹乾雙腳及趾縫），平時宜穿着透氣力強的鞋襪或涼鞋（股癬患者則宜穿着透氣或質料薄的褲子），腳汗多的患者放抗皮膚真菌的粉末在鞋子裏，可能也有幫助。

另一感染真菌的源頭，是公共泳池或健身室的浴室，出入這些場所時最好穿上拖鞋，同時亦要避免跟人共用毛巾和拖鞋，以減低染病的機會。由於真菌的孢子可以在乾燥的環境生存幾個月之久，當接觸到濕潤的環境便會再大量滋生，故注意個人衛生，時刻保持皮膚乾爽才是預防皮膚癬的上策。

名譽助理教授楊志強醫生
香港大學李嘉誠醫學院內科學系(皮膚科)

