

# 藥物食品



2021年12月10日  
發行人：吳秀梅 署長



歡迎訂閱  
電子報

## 安全週報

第847期

## 1 冬季乾癢癩～醫師教您擊退惱人的「冬季癢」！

每到冬天，惱人的「冬季癢」就來報到，經常會抓到脫皮、起白屑、紅腫、刺痛……簡直讓人坐立難安！為避免或紓緩這些症狀，食品藥物管理署（下稱食藥署）邀請京硯聯合診所皮膚科蔡逸姍醫師，教導民眾如何做好日常保養、挑選合適的保濕產品，讓惱人的冬季乾癢不再來！

蔡醫師表示，去年底一波波的冷氣團駕到，讓皮膚科門診中的「冬季乾癢」病患，比過去多了三到五成！「天氣越冷，人體出油量會降低，遇到乾燥氣候，就更容易有乾癢問題，尤其是小腿前側，因為皮膚薄、皮脂腺密度低，通常是最先癢的部位。」

### 冬令進補，搔癢者越補越癢

除了溫度與溼度變化，冬季乾癢與飲食、年紀、慢性疾病也有關係。像是民眾喜歡冬天吃薑母鴨、羊肉爐，但若已有搔癢症狀，燥熱的食物可能會產生「加乘作用」，讓發炎狀況更嚴重。

65歲以上的長者因為皮膚的保水力降低，鮮少擦拭保濕乳液，皮膚會更顯乾燥。此外，糖尿病、中風等慢性疾病患者，因活動少、末梢血管血液循環不良，也很容易有皮膚搔癢的問題。

### 擦乳液的時機點

洗完澡後  
趁身體保有水分時  
就能擦乳液囉！

太晚擦，效果也打折扣呢



### 中、重度乾癢，快請醫師來幫忙

一般輕度搔癢者，蔡醫師建議，具有鎮定舒緩的乳液就是很好的選擇！居家常備的凡士林雖然可鎖水保濕，但缺點是黏膩感覺較重，民眾可視自身狀況選擇。

當皮膚已經起紅疹、一直想抓時，屬於中度乾癢；睡覺時會被癢醒，而且已經流出組織液，就屬於重度乾癢，這些情形都該請皮膚科醫師幫忙，找出可能

造成乾癢的原因，並開立藥品治療。臨床上有一位長輩，長期使用水晶肥皂洗澡，因去污力太強，導致乾燥、過敏，形成缺脂性皮膚炎，就醫後才發現是生活習慣出了錯。

### 擦乳液時機要抓對，否則效果差千倍

減輕冬季乾癢症狀，蔡醫師表示，日常保養很重要！像是洗澡時可用溫和的中性或弱酸性清潔產品；洗完澡、身體保有水分時就要馬上擦乳液，別等到一兩個小時後再擦，效果會大打折扣。乳液是健康情況下的保養品，若已紅腫、掉屑、刺痛、流組織液等，都該就醫治療。

在乳液的選擇上，應避免含香精、香料等刺激性成分，而燕麥、乳油木成分則有良好的保濕力，也可選擇國際濕疹協會、或美國皮膚科醫師協會推薦的乳液。食藥署提醒，皮膚乾癢時，不要自行購買外用藥膏，因為臨床上乾癢成因很多，若沒有對症治療，可能會延長或加重乾癢症狀。

食藥署提醒，為避免讓心肝寶貝發生前述情況，應注意下列事項：

**(1)勤換尿布，保持肌膚乾爽：**尿布疹的成因很多，像是皮膚長時間浸潤在濕尿布中，受到糞便、尿液刺激，使得局部濕度、熱度增加。只要勤換尿布，維持肌膚乾爽，就能減少尿布疹的發生。

**(2)觀察尿布疹情況，適時就醫：**一旦發現寶寶有輕微尿布疹，可改用清水清洗，再以毛巾輕柔按壓拭乾，以減少摩擦及刺激，或是清潔後暫時不包尿布，讓小屁股通風、透氣。若情況較嚴重，紅疹或丘疹超過3天沒消除，或是屁股出現水泡、膿泡時，應立即就醫治療。

**(3)遵循醫囑，詳讀外盒或藥品仿單（說明書）標示：**當使用藥品治療時，用藥前應詳讀藥袋、藥品外盒或藥品仿單（說明書）標示的用法、用量、用藥時間與注意事項，並確實依照醫師、藥師的指示用藥，切勿擅自過量或減量使用。如有特殊用藥方法，也請向醫師、藥師確認清楚。

## 2 我的寶貝尿布疹了，怎麼辦？

冬季氣溫低，父母幫寶貝加穿衣服禦寒時卻忽略透氣問題，如果小屁股未保持清爽乾淨，很容易會有皮膚紅、長疹子等症狀，也就是俗稱「尿布疹」。

