

冬季常見的皮膚病

作者：內湖國泰診所皮膚科 劉春麟醫師

最近氣溫慢慢降低，伴隨著颼颼冷風而來是不少好發於冬天的疾病，尤其是抵抗力較弱的銀髮族與小朋友，冬天可說是人體的大考驗，值得家人特別關心。

冬天常見的皮膚病，常導因於氣候乾冷、或是抵抗力降低而引起。簡介如下：

一 **冬季濕疹**：有些人到冬天常覺得這裡也癢、那裡也癢，尤其是小腿前側、或四肢，以為是洗澡洗不乾淨，特別再用熱水加肥皂用力刷洗，結果反而更嚴重。這就是因為天冷，皮膚過度乾燥所造成的一種濕疹，叫冬季濕疹或冬季癢。預防治療之道並不難，就是保濕，不要過度用肥皂洗滌，或浸泡熱水。因為洗肥皂，或浸泡熱水都會破壞皮膚表面的皮脂膜，讓皮膚更乾燥。建議不妨在浴缸旁邊擺瓶乳液，不分男女，一洗完澡，皮膚還有點微濕時，就塗抹全身，尤其是小腿。另外，常泡溫泉的人，也可能在泡完後幾天，開始出現皮膚乾癢的症狀，建議若皮膚較乾燥的人，特別是老年人，或有過敏體質的人(例如異位性皮膚炎患者)，不要太常泡湯，不然也最好在起身十分鐘內就塗抹乳液保濕防護。

二 **帶狀皰疹**：特別是銀髮族，或抵抗力不好的人，會在冬天時，發現皮膚上突然出現會抽痛的、一群一群的小水泡及紅疹，呈現條狀或帶狀分布，這就是俗稱「皮蛇」的帶狀皰疹。這是一種和水痘病毒同一隻的病毒所引起。小時候長過水痘的人，這隻病毒會潛伏在體內某處神經節數十年，當人體因為年紀大、感冒生病、作息不正常，使得抵抗力變差時，它就會活化而形成帶狀皰疹。此時的這個病毒，只會影響局部的一條神經及神經結，最常出現的位置是軀幹的某一側。此時只要給予藥物症狀治療，並注意自身抵抗力，即可慢慢痊癒。但倘若長在臉部額頭及眼睛附近，侵犯到第五對腦神經眼分枝，則可能危及眼角膜；若長在臀部、陰部附近，侵犯第二薦椎神經，則可能影響排尿功能。此時的治療方式，最好在發疹三日內給予抗病毒藥物治療數天，並視症狀給予支持療法，依然可以慢慢痊癒。患者切勿聽信偏方，敷上不知名的草藥，甚至不小心弄破水泡，結果帶狀皰疹沒治好，反而造成皮膚發炎。

帶狀皰疹雖然是個會完全痊癒的疾病，但是有少部份人，特別是老年人或抵抗力差的人，會在皮疹好了之後，出現神經抽痛的狀況，此稱為皰疹後神經痛，是帶狀皰疹的一個後遺症，多半會持續數週或數個月，極少數甚至會超過一年，此時則需要比較長期的藥物控制。

三 凍傷：常出現在寒流後幾天，在手指、腳趾、或耳朵等身體末梢部位，出現紅、腫、痛或癢的情形。此時除注意保暖之外，也可搭配藥物治療，以減緩症狀。至於有末梢神經病變者，尤其是糖尿病患者，對於溫度、痛覺比較不敏銳，更要特別當心。這些人常會在四肢末端，尤其是腳趾受傷、或凍傷而不自知，進而導致皮膚發炎、感染，造成更多併發症。患者平常應注意腳部適當清潔，穿寬鬆的鞋襪，並於冬天時特別注意身體四肢及頭部的保暖為宜。