



## 油水失衡 瘙痒上身

<http://www.firstlight.cn> 2010-12-13

冬季空气干冷，一些人常出现手脚干燥、瘙痒、脱屑甚至龟裂的现象，此即缺脂性皮肤病。

正常皮肤表皮中的角质层，会覆盖生理性皮脂或脂肪酸来滋润皮肤、防止水分散失和保持肌肤弹性。上述生理功能依赖“油水平衡”，当平衡被破坏时，就会看到因脂质分泌过多造成满面油光，或脂质不足、水分流失而黯淡无光。故皮肤保养之道，不外两大重点：保湿和防晒。

冬季皮肤微血管因冷空气收缩而循环变慢，加上汗腺及皮脂腺分泌减弱，此时生理性脂质分泌不足，便会造成水分大量散失，细胞皱缩，进而脆弱易受损伤，甚至向下破坏至真皮层，导致龟裂出血。洗澡时水温过高，亦会造成水分蒸散和皮脂流失，容易感觉皮肤紧绷或瘙痒，另外，室内持续使用暖气造成空气过于干燥，也是肇因之一。

缺脂性皮肤病的典型症状包括皮肤粗糙干燥、刺痛瘙痒、发炎发红和脱屑龟裂，不但易受清洁用品刺激，也易继发细菌或霉菌感染，进而变成接触性皮炎或慢性湿疹性皮炎。

一般来说，缺脂性皮肤病好发于下肢，特别在小腿前侧和手臂等部位。冬天或是干燥气候为好发季节，老年人和异位性皮肤病患者更是好发人群。另外，手掌与脚底是全身唯一没有皮脂腺的部位，暴露于冷空气中或过度清洗，都会使其粗糙干裂。

该病的治疗重点在于防止水分散失，所以应避免过度清洁，水温亦不宜过高。应使用温和中性的清洁用品；加强保湿可用滋润度高的乳液或乳霜。还应避免用含有酒精的化妆品或收敛水，因酒精会加速水分蒸散。也应减少使用去角质产品，如磨砂产品或A酸，如有明显皮炎症状时，使用低效类固醇药膏，效果不错，但不宜长期使用，以防皮肤皱缩等副作用。

[存档文本](#)