

## 缺脂性濕疹/冬季濕疹(Eczema hiemalis)

“缺脂性濕疹”是皮膚科常見的疾病，主因皮膚表面脂質的減少所引起，多好發於冬季，所以又稱為“冬季濕疹”或“冬季癢”。

### 形成原因：

因冬季較乾燥的氣候，使汗腺及皮脂腺機能降低，導致表皮保濕能力下降。如再加上過度清潔及高溫熱水的刺激，則會更加劇肌膚乾燥的程度。所以冬季濕疹好發於原本皮脂腺活性較低且皮膚較乾者，例如中老年族群，乾性膚質、魚鱗癬患者，使用降血脂藥物的高血脂患者，或營養不良患者間非常常見。而外在因素，例如：高溫熱水、較低的濕度、不適當或過度使用清潔用品、搔抓或衣物刺激等，也有可能使症狀更加明顯或惡化。因此缺脂性濕疹又稱為“乾性濕疹”或“老年性濕疹”。

### 臨床症狀：

臨床表現主要是肌膚呈現乾燥、搔癢、失去光澤，較嚴重者會產生脫屑、網狀裂紋或發紅等症狀。因表皮含水量下降，皮膚不僅較乾粗糙無彈性，由於伴隨有癢感，此時若加以任意搔抓、過度清洗、消毒或塗抹不適當的藥物，可能會伴有發炎現象。發生部位多在四肢伸側及腰部，但以下肢，尤其是脛骨前側最為常見。



### 處理原則及日常照護：

有效預防更勝於治療。所謂預防，就是使皮膚恢復其正常的含水性，方法如下：

1. 沐浴：宜儘量減少次數，水溫勿過高，且以淋浴為主，若要泡澡，應加入沐浴油浸泡；肥皂及沐浴乳儘量少用，如有需要肌膚上之保養，建議使用溫和的清潔用品及適當的保濕及滋潤劑；另外水溫也不宜太高。
2. 衣物以棉質衣料為主，避免毛料直接接觸皮膚，以減少刺激。
3. 經常塗抹油性潤滑劑（例如：凡士林、保濕乳霜），使皮膚表面覆蓋一層薄薄油脂，如此可以減少水份蒸發，此方法在沐浴後立即使用效果更好。
4. 若病患抱怨有持續上搔癢或因搔抓產生濕疹病變，切忌自己亂買藥膏塗抹，請至皮膚科就診，以確立診斷並視症狀輕重給予適當治療。
5. 使用冷暖氣時，亦可在室內放一杯水，維持屋內相對的濕度。

製作單位：成醫皮膚部

製作日期：94.12.22

修訂日期：112.2