

警告：切勿侵犯版權

閣下將瀏覽的文章 / 內容 / 資料的版權持有者為消費者委員會。除作個人非商業用途外，閣下不得以任何形式傳送、轉載、複製或使用該文章 / 內容 / 資料，如有侵犯版權，消費者委員會必定嚴加追究法律責任，索償一切損失及法律費用。

踏入冬季，濕度下降，北風增強，皮膚特別乾燥，容易出現痕癢、紅腫，甚至乾裂「爆拆」的情況。若大力抓癢以致皮膚損傷引致發炎，更可能令皮膚角化，膚色改變，因此愛美人士切勿對乾燥問題掉以輕心！

對於濕疹患者，季節轉變亦可能加劇病情。今期藥劑師及皮膚科醫生為你介紹如何在冬日護膚。

冬日全方位潤膚

潤膚產品分水性和油性

皮膚是身體對外的第一度屏障，若因過份乾燥而使這屏障破裂，患者又大力抓癢以致皮膚損傷造成缺口，很可能讓細菌有機可乘，入侵皮膚引致感染及發炎；長時間發炎更可能令皮膚角化，膚色改變，影響外觀。為了預防乾燥衍生的皮膚問題，應該經常保持皮膚有適當滋潤。

潤膚產品按其水分和油脂性物質的含量，可粗略地分為水性和油性兩類。如皮膚並不是太乾燥，可選擇水分較重的護膚品，塗後感覺較乾爽但保濕力較弱；皮膚偏乾的人則宜選擇油分較重的護膚品，保濕力較強但塗後感覺較油膩，對於部分經常要接觸如紙張或膠片的人士較不方便。

常見成分的作用

● 礦物油 (mineral oil) 包括軟性白石蠟 (white soft paraffin)、液體石蠟 (liquid paraffin) 等，本身為大部分油脂性的油膏 (ointment) 的基質 (base)，及常為水溶性的

軟膏 (cream) 的成分之一。

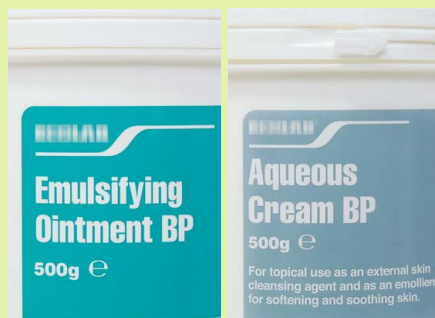
● 硅化合物 (silicones) 包括環 (二) 甲基硅酮 (cyclomethicone)、聚氧乙烯 (丙烯) 聚二甲基硅氧烷共聚物 (dimethicone copolyol)、聚二甲基硅氧烷 (dimethicone) 等，

有阻擋水分的功能，主要作用為於皮膚表面形成保護層 (barrier) 阻隔水溶性的刺激物。

● 多元醇類 (polyols) 利用結構中的羥基 (-OH) 抓住水分，達到保濕的作用，例子如甘油 (glycerol) 有潤膚軟化的功效，

乳化油膏和水性乳霜的分別

乳化油膏 (emulsifying ointment) (圖左) 的成分一般為乳化蠟 (emulsifying wax) 30%、軟性白石蠟 (white soft paraffin) 50% 及液體石蠟 (liquid paraffin) 20%，屬油性的硬膏，保濕能力高，但質感較硬，不易均勻地塗搽於皮膚上，較適合皮膚乾燥情況嚴重時使用；亦可當作肥皂使用，用法為將一至兩匙的乳化油膏用少許溫至熱水溶化，像使用液體皂般塗抹全身，然後用溫水沖淨便成。而將乳化油膏30%及苯氧乙醇 (phenoxyethanol) 1% 溶解於煮沸後再冷卻的純水中則成為水性乳霜 (aqueous cream) (圖右)。水性乳霜保濕能力較低，但質感較軟，容易均勻塗搽，較適合皮膚乾燥情況輕微時使用，也可用作洗面膏。消費者購買潤膚產品時，可先查閱標籤上的成分資料，再按本身需要作出選擇。



可增加皮膚柔滑度。具有類似功效的丙二醇(propylene glycol)亦為常用的皮膚濕潤劑。其他例子有1,3-丁二醇(butylene glycol)及山梨醇(sorbitol)等。

- 尿素(urea)有助軟化皮膚角蛋白,幫助皮膚吸收水分,可紓緩魚鱗癬(ichthyosis)。

- 乳酸銨(ammonium lactate)為皮膚濕潤劑,可治療乾燥脫皮的皮膚。但需注意塗抹皮膚後可能會令皮膚泛紅,及於陽光照射後會有光敏反應。

- 焦油(tar)包括松焦油(pine tar)、煤焦油(coal tar)等,有止痕及輕微抗菌的作用,可幫助紓緩濕疹、牛皮癬、頭皮等皮膚疾病。

- 天然膠態燕麥(natural colloidal oatmeal)除有止痕作用外,更有保持皮膚濕潤的功能。

- 羊毛脂(lanolin,又稱hydrous wool fat)可潤滑皮膚,但容易導致皮膚過敏。

- 硬脂酸甘油酯(glyceryl stearate)為表面活性劑及乳化劑,有軟化皮膚的作用。

- 鯨蠟醇(cetyl alcohol)有軟化皮膚的作用,但有過敏的風險。

- 玻尿酸(hyaluronic acid)又稱透明質酸,能促進癒合,減少皮膚脫皮及使皮膚柔軟。

羊毛脂、香料可致敏

整體來說,市面的潤膚產品大多有一定效用,消費者可選擇對本身皮膚最有效、塗後感覺最舒適的產品使用,並於沐浴後或皮膚乾燥時塗抹,但敏感皮膚人士切忌使用含色素、香料等添加物的產品。部分護膚產品成分有機會使人敏感,例如羊毛脂及香味劑等物質。若使用潤膚產品後出現痕癢或發炎,可能是身體對產品中某些成分敏感所致。



由於羊毛脂可使人敏感,所以市面上有標明不含羊毛脂的潤膚產品供選擇。



讀者查詢

讀者陳小姐來信查詢,市場上的潤膚霜分類很細微,有標榜專為眼、耳、手、腳、身、頸等不同身體部位而設的產品,究竟所謂手霜(hand cream)是否真的只適用於手,其成分和功效與面霜、眼霜真的分別嗎?還是商人為利潤而巧立名目以不同名稱及包裝去新增產品數目,令消費者多購不同的潤膚霜呢?

肌膚最敏感部分——眼部

本會就此問題,向香港醫院藥劑師學會代表崔俊明藥劑師及香港醫學會會董陳厚毅皮膚專科醫生查詢。他們均表示,由於身體各部位的皮膚有不同的厚薄,對不同的護膚品有不同的吸收力,所以選擇潤膚霜時,考慮因素亦稍有不同。

崔藥劑師舉例,全身最薄、最脆弱的肌膚在眼部,上下眼簾的皮膚只有0.06毫米厚,加上眨眼頻繁,最容易出現細紋,應使用較易推開、水分較多的乳霜(cream)或乳液(lotion)作護理,而且眼霜通常選用低敏性的成分,能減少對眼部的刺激和避免堵塞毛孔。陳醫生亦表示,眼部是較敏感的位置,用的護膚品會較溫和。

乳液水分較多 乳霜油分較重

臉部的皮膚,雖然不如眼部肌膚幼嫩,但仍較其他皮膚薄,使用乳霜、乳液或水劑都適宜。乳液一般水分較多,呈乳白色,質地較稀,容易從瓶中倒出,並不帶油膩的感覺,即使毛髮較多的部位亦適合使用。但乳液的滋潤作用不及乳霜。乳霜雖也是以水分為主,但油分相對較重,其質地較黏稠,不容易從瓶中倒出,由於可以長時間停留在皮膚上,故保護和滋潤性較強,適合一些需要加強滋潤的部位,如皮膚和手腳,故此劑型多用於手霜、面霜及針對問題皮膚的產品(如抗皺、暗瘡等)。由於乳霜油分相對較重,很多製造商都會於乳霜中加入一些油性抗氧化劑,例如輔酶素Q10和維他命E等,以免油分和水分分開兩層,亦可以起防腐作用。

油膏最滋潤但油膩

對於非常乾燥及易於龜裂的皮膚,則可使用含油分最多的劑型——油膏,如大家常用的凡士林,其滋潤性最強,並含較少防腐劑及其他化學物質,所以較少對皮膚產生刺激或敏感反應,但由於其質地非常油膩,容易堵塞毛孔,陳醫生指出,通常用家都不希望面部看來太油膩,故此成分較少被用於一般的面部護膚品中,因此面霜亦較少使用此類成分。

消費者選擇潤膚品時應因應個人及膚質的需要,作出最適當的選擇。

致，如消費者已知自己對某些成分敏感，使用前應先閱讀產品的標籤資料，如有該等成分，就不宜選用，有不明白的地方可請教藥劑師或醫護人員。如有需要，可找皮膚科醫生進行貼布測試(patch test)，以確定對哪種物質敏感。

泡泡浴及太熱的水會令皮膚乾燥

沐浴清潔身體之餘，還會帶走滋潤肌膚的皮脂。秋冬季節應選用微酸性的沐浴液，避免選用鹼性的沐浴清潔用品，因鹼性用品會去除皮膚上的油脂保護層，令皮膚

市面上有一些潤膚沐浴液可代替肥皂於洗澡時用。

變得乾燥，容易痕癢。若使用強力的肥皂沐浴或者經常長時間浸「泡泡浴」，皮膚乾燥現象會更明顯。

洗澡時間應越短越好，不要太久，以15分鐘為限。過熱的水會把皮膚上的油脂層洗掉，所以洗澡宜用暖水，及選用溫和的肥皂或梘液。如以肥皂清潔後出現嚴重皮膚乾燥，可改用無皂性俗稱「豬油膏」的乳化油膏(emulsifying ointment)作為代皂使用。水性乳霜(aqueous cream)質地較軟身，

容易均勻塗搽於皮膚上，可用作洗面膏。市面上亦有不少非鹼性和低敏感度的潔膚產品可供選擇。

沐浴後，以乾毛巾輕輕印去皮膚上的水，當皮膚表面仍保持一定濕潤時，立即塗上潤膚軟膏或油，減少皮膚表面水分蒸發流失。

潤膚沐浴油

is a skin-conditioner which gently soothes and softens your skin while you bathe or shower. Just a few capfuls of will transform your bath into a complete skin conditioning treatment.

使用方法：應混合水使用。可加入浴水中或直接施用於濕潤了的肌膚上。
沐浴：加入1-3瓶蓋量到裝滿約8英寸水的浴盆中，浸浴約10-20分鐘即可。用毛巾輕拍乾即可。
嬰兒浴用：加入1/2-2瓶蓋量到嬰兒浴盆中，用海綿清洗嬰兒全身即可，用毛巾輕拍乾即可。
淋浴：潤濕肌膚後直接使用，沖水，用毛巾輕拍乾。
注意：進入或離開浴盆或沐浴處時，小心滑倒。
存放在30°C以下及小孩不可觸及處。本品只供外用。

濕疹用藥要小心

濕疹屬慢性的皮膚發炎病症，常發生於體質敏感的人士，病徵包括皮膚非常乾燥、痕癢，有紅斑或鱗片，嚴重者皮膚更會變得粗糙甚至角化，並有機會因抓破皮膚而導致感染，必須用正確方法控制病情，以免病情惡化。



必須嚴格遵從醫生及藥劑師的指示治理

治療濕疹需多層次配合，重點包括良好的患者及護理者教育、持續的皮膚護理及在發作時立即施用適當藥物，並需要照顧患者及護理者的心理及社交需要。醫生會按患者的情況經臨床評估再提出治療方法，所以患者必須定時覆診，讓醫生就病情調整治療方法。治療濕疹的藥物需醫生處方才能購買，患者應遵照醫生及藥劑師的指示用藥。以下簡介各種常見的濕疹藥物，由於不適當使用這些藥物可引致非常嚴重的副作用，患者及護理者切勿自行購藥治理濕疹。

使用類固醇須注意副作用

外用類固醇藥膏可有效抑制濕疹發

炎症狀，而不同的類固醇的藥效會因應其消炎能力而有分別，製成油膏後的藥效亦較製成乳劑為強。反覆、長期或大量使用類固醇，可能會增加皮膚色素沉着異常、真皮萎縮、皺紋、微絲血管擴張、感染等風險，因此，應遵照醫生建議的療程使用類固醇，切勿胡亂塗搽。

使用類固醇藥膏的正確方法及注意事項

- 使用藥膏時，只須輕輕薄搽患處即可；塗用後要洗手，以免誤吞
- 除非醫護人員指示，應避免塗抹在眼部及附近位置、生殖器官及黏膜
- 除非醫護人員指示，否則塗抹後毋須加上敷料，以免增加類固醇的吸收，令副

作用增加

近年出現的新藥

近年出現了一種非類固醇類的控制濕疹藥物，價錢比類固醇藥膏昂貴，稱為選擇性抗炎胞質激素抑制劑(selective inflammatory cytokine inhibitors)，例如吡美莫司(pimecrolimus)及他克莫司(tacrolimus)，透過抑制及穩定免疫系統以達到抗濕疹的效果。這兩種藥物雖沒有類固醇的副作用，但由於未有長期用藥安全的數據，病人應按照醫生及藥劑師的指示，小心使用。

資料來源：香港醫院藥劑師學會
藥物教育資源中心