

## 《精明用藥》系列

# 秋冬皮膚乾燥 急救法

踏入秋冬時分，天氣漸漸乾燥，皮膚經常出現「爆拆」和痕癢的情況，令人煩惱。怎樣護理皮膚才能安然過冬呢？今期藥劑師為消費者介紹護膚須知。



### 皮膚乾燥和痕癢的成因

皮膚乾燥和痕癢的成因很多，主要有下列幾項：

- ◆ 年紀漸大，皮脂腺分泌不足，女性在更年期後，皮膚乾燥更甚
- ◆ 長期暴露於猛烈陽光或強風中
- ◆ 吸煙
- ◆ 長期接觸去油脂的物質，例如洗潔精、溶劑和含酒精成分的免沖洗手液等
- ◆ 遺傳性魚鱗癬 (ichthyosis)，患者在孩童時期皮膚開始出現嚴重乾燥，皮屑嚴重脫落
- ◆ 其他疾病導致，例如濕疹、甲狀腺功能下降、貧血或腎病等

### 塗潤膚產品滋潤皮膚

市場上有不少由藥廠或美容公司生產的潤膚軟膏或潤膚液，成分多為凡士林 (vaseline)、礦物油 (mineral oil) 或焦油 (tar) 等，消費者可選擇對本身皮膚最有效的產品使用。

軟膏分水性和油性兩類，水性的產品塗在皮膚後不會留下痕跡，但油性產

品則在皮膚表面留有一層油膩的物質，若塗在手上，拿取物件時可能會黏着物件，對於部分要經常接觸紙張或膠片等物件的人不大方便，但潤膚效果則沒有問題，而且能防止水分在皮膚表面蒸發。

若皮膚乾燥的範圍相當大，塗搽軟膏會較花時間和困難，此情況下，可在浸

浴時在水中加入或在淋浴後塗搽潤膚液。若有需要，在沐浴後再在較乾燥部位塗上軟膏。

消費者應注意，嬰幼兒一般都有足夠油脂分泌，除非患上濕疹或發炎而在醫生和藥劑師指導下使用，否則不應經常塗搽潤膚產品。

### 秋冬沐浴注意事項

沐浴除了清除身上污物外，還會帶走滋潤肌膚的皮脂。使用強力的肥皂沐浴或者經常長時間浸「泡泡浴」，皮膚比較容易乾燥。因此，應注意如何在沐浴時保養皮膚：

- 不要沖洗太久，以15分鐘為限，宜用暖水，不要用熱水。
- 選用溫和的肥皂或皂液，可加添少許潤膚液。只在面、手臂內側及腋下、生殖器、手和腳等範圍塗上肥皂或皂液，並且使用清潔的水沖洗。
- 沐浴完後，以乾毛巾輕輕印去皮膚上的水。
- 弄乾身體後，立即塗上潤膚軟膏或油，應較注重腿、手臂、背和身體兩側。潤膚產品以含油量較高的為佳，切忌使用含酒精的產品。

## 認識潤膚成分 尋找適合你的產品

皮膚護理產品有很多種類，包括潤膚膏、清潔液、洗頭水和潤唇膏等，產品上的成分表（見下圖）可能列出許多既長且艱澀的化學名詞，消費者未必清楚它們的用途。下面列舉一些常見的成分，並簡介它們在皮膚上的作用。

### 滋潤肌膚

- 1 防止水分在皮膚揮發 (occlusive agent)：  
礦物油 (mineral oil)、軟性白石蠟 (white soft paraffin)、稀性液體石蠟 (light liquid paraffin)、石蠟油 (petrolatum)、羊脂油 (lanolin oil)、低敏感性無水羊脂油 (hypoallergenic anhydrous lanolin)
- 2 軟化皮膚角蛋白，幫助皮膚吸收水分 (keratin softener)：  
尿素 (urea)
- 3 將水分抽入皮膚角質層，滋潤皮膚：  
磷脂 (phospholipids)、鯨蠟醇 (cetyl alcohol)、甘油 (glycerol)
- 4 含有蛋白質，滋養皮膚：  
鈉羥基皮酪烷酮 (sodium pyrrolidone carboxylate)
- 5 滋養皮膚：  
角鯊烯 (squalene)，為皮脂 (sebum) 的成分；維他命E或其衍生物，例如生育酚醋酸酯 (tocopheryl acetate)

### 止痕

- 1 主要用於止痕：  
lauromacrogol、松焦油 (pine tar)、煤焦油 (coal tar)、焦油 (tar)
- 2 保持皮膚濕潤及止痕：  
天然膠態燕麥 (natural colloidal oatmeal)

### 保護皮膚免受外物傷害

- 1 殺菌：  
苯扎氯胺 (benzalkonium chloride)、三氯生 (triclosan)、魚石脂 (ichthammol)
- 2 有助防止皮膚接觸刺激物 (skin protectant or barrier)：  
氧化鋅 (zinc oxide)、二甲基硅油 (dimethicone)
- 3 吸收紫外線中的UVB：  
辛基甲氧基肉桂酸酯 (octyl methoxycinnamate)

**INGREDIENTS:** PURIFIED WATER, LIQUID PARAFFIN, ISOPROPYL MYRISTATE, STEARIC ACID, DI-ALPHA-TOCOPHERYL ACETATE (VITAMIN E ACETATE), DECYL OLEATE, GLYCERYL MONOSTEARATE, CETOSTEARYL ALCOHOL, TRIETHANOLAMINE, PROPYL HYDROXY-BENZOATE, METHYL HYDROXYBENZOATE, IMIDUREA, SOY STEROL, FRAGRANCE.

Active ingredients: Light liquid paraffin BP 52.5% w/w, Benzalkonium chloride 6.0% w/w, Triclosan 2.0% w/w

避免使用肥皂以防止刺激敏感患處。

**注意：**只供外用。避免接觸眼睛。保存於攝氏30度以下。

**成份：**甘油10%、軟凡士林5%、液狀石蠟10%、角鯊烯3%

**ACTIVES (% w/w):** Octyl methoxycinnamate 7.5%, butyl methoxydibenzoylmethane 1.5%

**PRESERVATIVES (% w/w):** Methyl hydroxybenzoate 0.1%, propyl hydroxybenzoate 0.1%

## 以含水楊酸藥物清除皮屑

若皮膚嚴重乾燥至龜裂，例如魚鱗癬患者，皮屑積聚在皮膚表面，醫生可能處方含水楊酸的藥膏或藥水供患者清除皮屑。如情況嚴重，醫生可能建議患者用膠薄膜包裹皮膚，但此方法不適用於小童。

## 含維他命A藥膏可改善魚鱗癬

對部分類型的魚鱗癬，醫生可能處方類維他命A (retinoid) 成分的药物，例如含維他命A酸 (tretinoin) 的藥膏或阿維

他命A酯 (etretinate) 口服藥。這些藥可減低皮膚細胞增殖及有助皮屑脫落，但有副作用例如眼及嘴唇發炎、骨刺增生、頭髮脫落，此外，孕婦不可服用此藥，因可能誕下畸胎。

## 對潤膚產品敏感

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，較常使人敏感的有羊毛脂 (lanolin) 和添加香味劑的產品。如消費者已知自

己對某些成分敏感，使用前應先參閱標籤資料，遇不明白時可請教藥劑師或醫護人員。

## 千萬不要抓傷皮膚

通常皮膚乾燥還會伴隨痕癢感覺，患者切忌大力抓癢以至皮膚損傷，讓細菌有機可乘，入侵皮膚引致感染。

本文部分資料由香港醫院藥劑師學會藥物教育資源中心提供