

冬季皮膚保養

資料來源：台大醫院健康教育中心知識庫

學務處衛生保健組／護理師李資韻整理

103年12月22日

一、清潔

- * 少用皂類（或含皂鹼）及含果酸，水楊酸等成分的洗臉用品，避免使用磨砂洗面乳。
- * 成份單純，溫和的保溼洗面乳；一天洗臉不宜超過兩次。
- * 洗臉的水溫不能太高（大約微涼的溫度）熱水會破壞皮膚的皮脂膜，降低表皮保水能力，刺激臉部微血管擴張，讓人乾癢不舒服。
- * 洗臉的動作要輕柔，切記拿海綿，刷子拼命搓洗。

二、冬季癢

- * 又稱缺脂性皮膚炎，尤其是乾性膚質及中老年人特別容易發生。
- * 洗澡時水溫過高，時間過久，次數太多，過度泡溫泉，過度刷拭與清潔以及洗澡後沒有注意皮膚保溼的人，都可能發生這樣的情形。
- * 缺脂性皮膚炎的治療
 1. 治療與保養雙管齊下。
 2. 外用藥膏：減輕皮膚的發炎反應。
 3. 口服抗組織胺：降低瘙癢感。
 4. 適當的保溼保養：讓臨床治療效果更好，與防復發。

三、保溼

- * 補水：適時給予肌膚充足的水分，保溼最好是在洗完澡後皮膚含水量高的時候做。
- * 保水：兩大關鍵性因素：吸水和鎖水。產品中需要有吸水性和鎖水性保溼成分。
 1. 高分子吸水性保溼成分：玻尿酸，聚麩胺酸，水解性膠原蛋白等。
 2. 高鎖水性油脂成份：凡士林，雪亞脂，蜂蠟等。
- * 儲水：提升肌膚角質細胞原有的保溼能力。使用外在保溼產品以提升內在的保溼能力。
- * 保溼的好處：做好肌膚保溼，皮膚摸起來會更細緻柔軟，更透亮，細紋相對減少，肌膚角質代謝更正常；增強皮膚的障壁功能，比較不會皮膚炎。

四、如何選保溼產品

*先試用以確定保濕性，低（無）香料，無色素，成分組成單純；產品的標示及包裝完整。

*品名，全成份，產品用途，用法及產品特性或說明，製造日期，出廠日期，批號，有效期限或保存期限，產品保存方法及注意事項，產品相關規格及重量或容量，產品製造商，進口或經銷商公司的名稱及地址，聯絡電話及消費者服務諮詢專線。

五、 夏天太陽較強比較需要防曬，冬天太陽較弱就比較不需注意？

*台灣位於亞熱帶地區，一年四季紫外線的增減變化有限，即使是在冬天紫外線強度還是不低，冬天時UVB的強度會較夏天低一點，但UVA的強度卻還是跟夏天差不多，所以冬天仍是需要做好防曬的。

*防曬的好處：預防曬傷、延緩皮膚老化、預防皮膚癌。

六、 防曬 123

*一要避免：要避免在上午 10 點至下午 3 點之間，曝露在陽光下。中午是一天中紫外線最強的時候，所以在烈日當空時，要儘量避免曝曬於陽光下，以免對皮膚造成不必要的傷害。

*二擦：塗抹適當防曬產品，以防止肌膚曬傷及曬黑。依個人膚質及活動場合，選擇標有適當防曬係數的產品。一般日常生活，建議使用 SPF 大於 15 的防曬產品，並於出門前 30 分鐘均勻塗抹，須長時間於陽光下活動時，應選擇防曬係數較高，同時具有 UVA 防禦效果的防曬產品。進行水上活動或跑步等大量流汗的運動時，則應使用能防水的防曬產品。均勻塗抹足夠劑量的防曬產品，每隔一段時間就再次補充塗抹，才能確保防曬效果持續不中斷。

1. 塗抹防曬乳液的方法：建議在出門前 20 分鐘就先塗抹防曬乳液，讓皮膚充分接觸均勻分佈。

2. 正確的塗抹方式：將防曬產品擠在食指頭上，再塗抹在臉部皮膚，不要忘了鼻子、嘴唇、頸背及耳朵。

3. 不論使用的防曬係數為何，都應落實每 2 至 3 小時就補擦一次，特別是游泳或運動流汗時。

*三遮：避免曝曬在強烈陽光下；適時撐傘、戴帽、使用太陽眼鏡及穿著淡色長袖衣物，更可以加強抵禦紫外線侵害。實體遮蔽物：房屋建築，樹蔭。