

## 洗澡、穿衣、钻被窝都痒 最近市民扎堆看皮肤科

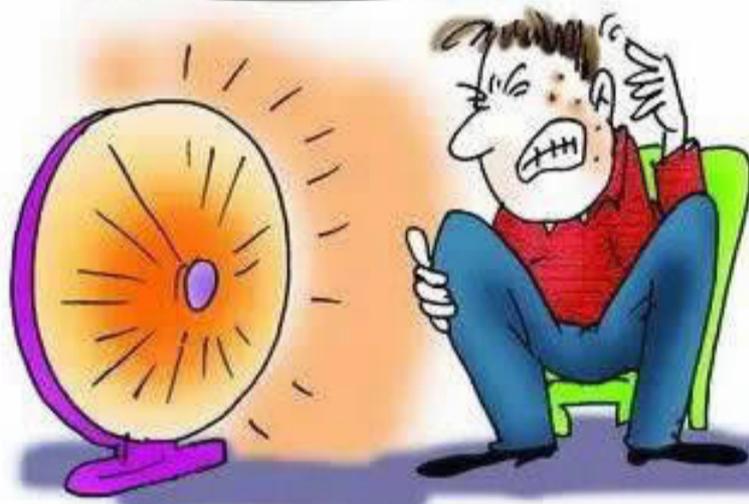
舟山医院皮肤科医生宋丹：冬季皮肤瘙痒不要频繁洗澡，可用霜质护肤产品做好保湿

□记者 姚舜好 通讯员 余龙尧 文/摄

近期，60岁的市民付先生深受皮肤瘙痒困扰。自从降温以来，他就时常感到皮肤不适，洗热水澡会痒，睡觉会痒，穿衣服也会痒，因为忍不住抓挠，部分皮肤还出现了破损、出血。

实在受不了的付先生到舟山医院皮肤科就诊。接诊医生宋丹告知，他患上了皮肤瘙痒症。宋丹称，冬季皮肤瘙痒症高发，患者平时应注意不用过热的水洗澡，降低洗澡频次，常用身体乳缓解症状。如果发现皮肤出现皮疹，应去医院就诊明确病因，进行药物治疗。

见鬼！烤火也会全身痒起来？



一痒就去用热水烫洗，觉得这样会舒服，但这样反而带走了更多表皮油脂，加重瘙痒。”宋丹提醒道。

在冬季，除了单纯的皮肤瘙痒症，一些患者旧有的皮肤疾病也更易复发或症状加重，如季节性皮炎等。这些皮肤疾病的症状有的较为类似。那么，该如何判断自己的皮肤瘙痒是单纯的皮肤瘙痒症还是其他皮肤疾病引发的呢？

“最直观的判断方法就是看你的皮肤有没有皮疹，是抓出来的还是自己长出来的。单纯的皮肤瘙痒症一般仅有瘙痒症状，而无原发性皮损。抓挠后可能会留下抓痕，但不会起大片的红斑。”宋丹表示，如果发现自己的皮肤瘙痒的同时还伴有起红疹、红斑、风团、大块鳞屑，那就不是单纯的皮肤瘙痒症，应尽快到医院确诊，需要药物介入治疗。

冬季，对于银屑病、皮肤易过敏的人群来说，也是一场考验。宋丹建议，银屑病患者在润肤露的使用上，可以选择一些有皮肤屏障修复功能的润肤乳，以减少油脂的缺失，效果会更好。针对短暂的皮肤过敏，建议短期内暂时先什么都不用，让皮肤有一个自我修复的过程。

### 不洗过烫的热水澡 常用霜质身体乳

针对单纯的皮肤干燥引起的皮肤瘙痒症，患者需要在两方面做调整：一是洗澡，二是护肤。

“防止表皮油脂过多流失，大家可以减少在冬季洗澡的频率，一般一周两次就够了，年纪大的人甚至一周洗一次就够了，并且在可承受范围内尽量调低水温。”不过宋丹也提醒市民，调低水温不用矫枉过正，如果因为水温过低导致感冒就得不偿失了，“一般水温控制在40℃以下比较合适。”

另外，宋丹建议有皮肤瘙痒症和乏脂性湿疹的患者，在洗澡时减少使用或不使用沐浴露、肥皂，控制洗澡时长，且洗完澡后立刻涂身体保湿乳，因为皮肤表面水分挥发很快，快速抹全身，可迅速锁水保湿，等到都干透了再

抹保湿乳，效果就不好，“护肤品建议选择质地较为厚腻的，如各种霜，凡士林、绵羊油霜、蛇油膏等。不用买特别贵的，成分越简单越好，最好选择不带香精的，减少对皮肤的刺激。”

市民刘女士在网络平台上看到一个“偏方”，说用开塞露涂抹皮肤可以缓解皮肤瘙痒症。

对此，宋丹表示，这样做可能有一定效果，但没有必要，开塞露的主要成分是甘油，短期使用确实能缓解瘙痒，但它使用感不舒服，有的人还可能对它的成分过敏，“市面上可选择的霜质护肤品很多，没有必要特地去买开塞露。”

### 贴身衣物 尽量选择无绒棉质面料

冬季皮肤瘙痒，在饮食上需注意什么？

“如果是单纯的皮肤瘙痒症，靠调整饮食带来的改变有限，避开一些特别辛辣的食物和酒就可以了。”宋丹表示，如果患者患有其他疾病，如银屑病，可以尽量清淡饮食。

宋丹说：“临床上我们观察到，有些患者在食用海鲜、鸡鸭牛羊内、喝酒，甚至吃韭菜、花椒、葱姜后会皮疹加重，但各人的情况不同。建议皮肤疾病患者尽量保持清淡饮食，平日观察自己吃不同食物后皮肤症状有没有变化，总体而言不用太过紧张饮食。”

吃不用太过讲究，但皮肤瘙痒症患者在穿衣服上需要有所注意。宋丹建议，有瘙痒症的患者应尽量选择纯棉质地的贴身衣物，“尤其不要买里面有拉绒的，有的棉质内衣为了保暖，表面也有细细的绒，包括近几年流行的德绒面料，也不推荐瘙痒症患者穿，最好选购简单的棉质内衣。”

另外，有些患者在穿了过紧的衣物后，也会发生皮肤瘙痒。“这可能是人工性荨麻疹引起的。”宋丹认为，比如被裤腰勒了后起红疹、风团，就有可能有人工性荨麻疹。有的人平时没有症状，某段时间累了、抵抗力下降了也会突然发荨麻疹，“这类荨麻疹一般不需要治疗，症状严重的可以遵医嘱服用一些抗组胺药物。”



### 冬季皮肤瘙痒症高发 中老年人更易“中招”

一入冬，很多人的皮肤开始“发痒”。从去年11月下旬开始，舟山医院皮肤科因皮肤瘙痒就诊的患者数量不断攀升。

“就诊群体中40岁以上人群占比较高，男性比例要高于女性。”宋丹解释道，冬季气温降低，气候变得干燥，容易引发皮肤瘙痒。而40岁以上人群，尤其是老年群体，皮肤分泌油脂减少，更易因干燥而瘙痒。

相比之下，大部分男性比女性更疏于护肤，较少使用润肤霜、身体乳一类的保湿产品，因而患皮肤瘙痒症的比例更高。

宋丹介绍，人体小腿的油脂分泌更少，因此来就诊的患者很多都是小腿发痒严重。有的一脱裤子就能看到小腿上有很多鳞屑，还有因为反复抓挠留下的抓痕和破损。

冬季发作的皮肤瘙痒有一个特点，就是“越热越痒”。这也是为什么很多人在洗完热水澡后，皮肤瘙痒会加重，有的人甚至躺进温暖的被窝也会痒痒难耐。

“很多患者还会进入一个恶性循环，皮肤