



新竹馬偕紀念醫院

Hsinchu MacKay Memorial Hospital

慎防 wind、sun、cold 傷皮膚

新竹馬偕提醒您做好保濕防曬 戶外運動照樣美麗

冬天的腳步雖已遠離，不過近年來冬季最夯的休閒運動，莫過於出國滑雪趣！如果您打算加入這波熱潮，或是您已經是「飆雪」一族，一年之計在於春，不妨從現在起就開始好好打理您的「面子」，讓您戶外運動也能照樣美麗！其實除了滑雪等戶外運動，包括去寒帶國家旅行，或是乍暖還寒的春季，「天氣變化大，再加上換季因素，皮膚就容易有些小問題，此外，紫外線傷害不分季節，一年四季都不能忽略防曬，」馬偕紀念醫院新竹分院皮膚科主任謝雅如醫師提醒。2000 年全台滑雪人口僅約不到 1,000 人，隨著出國滑雪行程的推陳出新，台灣滑雪人口一下子成長了 10 倍，現在已有近萬人正風靡著這項飆雪運動，謝醫師正是滑雪愛好者，常說自己像得了「雪癌」似的，一到冬天就惦記著要出國滑雪，但身為皮膚科醫師，她卻也曾在滑雪過程凍傷臉部肌膚！

皮膚出問題的三大原因—wind、sun、cold

台灣冬天濕濕冷冷，許多民眾到乾冷的日、韓滑雪，皮膚往往鬧水荒！皮膚水份來自血液的循環供給，當所處環境溫度低，皮膚血管收縮，血液循環下降，皮脂腺和汗水分泌降低，皮膚就會比較乾燥，加上濕度低，體表水份容易蒸散在空氣中，皮膚更為乾燥。而滑雪時一路衝刺向下，謝醫師認為，「wind（風）、sun（陽光/紫外線）、cold（冷）是造成皮膚出問題的三大因素，如果沒有做好預防措施，除了滑雪帶來的成就感外，可能連曬傷、凍傷都會一起帶回來了。」

擾人的冬季癢：維持皮膚保濕就能遠離乾癢

凍傷就是冬季癢嗎？謝醫師回答，冬季癢正式名稱是「乾燥性皮膚炎」，最大起因在於皮膚沒有足夠水份滋潤。正常皮膚構造最外層的「角質層」由如同磚塊般的角質化皮膚細胞，與如同水泥般的各種細胞間脂質共同組成，角質細胞內含有保濕因子，也是人體天然屏障，當角質層脆弱或有疾病，或是皮膚脂質合成有問題，皮膚保濕程度不夠或皮脂腺分泌不足，保護膜角質受損，皮膚就容易受到外在刺激出現搔癢感，癢了就想抓，抓了又引起發炎，然後更癢，形成惡性循環。

「出國時飯店房間開暖氣也可能讓室內濕度過低，在床頭邊放杯水或是將浴缸放滿水，房間濕度夠，皮膚就不會那麼乾了，」謝醫師分享她的「水噹噹」秘訣。治療上，以口服抗組織胺或外用類固醇就能緩解冬季癢，如果是乾性膚質或是表皮障蔽功能較差，如異位性皮膚炎、乾癬、慢性溼疹等患者，平日就要使用較滋潤的保濕乳液維持角質層的保水度。

輕微凍傷泡溫水鎮靜 嚴重務必就醫

至於「凍傷」則是因為溫度過低導致血液循環障礙，皮下細胞和組織因冷凍而損傷，血紅素與血小板凝聚阻塞血管，組織缺氧進而壞死。臨床上將凍傷程度由一分到四度，一度最輕微屬於皮膚淺層凍傷，症狀包括紅腫刺痛癢等，大約一週後症狀消失、表皮逐漸脫落，通常不會留下疤痕，但如果是影響到真皮層的二、三度凍傷，皮膚出現水泡或血泡，癒合較為緩慢，也可能留疤，最嚴重四度侵犯到皮下組織、肌肉、骨骼等，傷部感覺和運動功能完全消失，大多會留下傷殘和功能障礙。謝醫師曾因滑雪時脖圍鬆脫又遇到暴風雪，臉部直接暴露在低溫強風中而輕微凍傷，她建議，若只是一度凍傷，除了做好保暖，洗臉、卸妝改用成分較溫和的產品，加強保濕外，也可以浸泡接近體溫的溫水鎮靜發炎的皮膚，輔以類固醇治療，都能很快恢復不留疤，如果凍傷嚴重，則一定要就醫治療。

紫外線不分季 防曬乳隨時補

除了「寒害」，雪地因顏色淺，陽光反射可達100%，飄雪一族更要特別注意紫外線的殺傷力。許多人的觀念都還停留在「有擦防曬就沒問題」，但是長時間戶外滑雪，陽光曝曬量比平日高，加上大量出汗或因風雪造成防曬乳脫落，往往皮膚

受傷也不自知。紫外線可分為 UVA、UVB 與 UVC 三種。UVC 能量最強但經過臭氧層時已被大氣阻絕，UVA 能穿過皮膚表層深入真皮層破壞膠原蛋白和彈力纖維，增加黑色素，促使皮膚老化，UVB 能量高，會造成皮膚曬黑曬傷，過度曝曬甚至會造成皮膚癌。UVA 的防護能力以 PA 表示，UVB 的防曬標示以 SPF 為主，滑雪使用 SPF30、PA+++ 以上的防曬乳較合適，全臉約是一個 50 元硬幣的量，每 1、2 個小時就要補擦，「先擦一層油性保濕劑再擦防曬，既能防風又能防曬，」謝醫師指出。

除了保暖防曬，滑雪時該怎麼穿？中華民國滑雪指導員協會 Dan 教練提供他的經驗：服裝以洋蔥式穿法較佳，第一層要穿透氣排汗的內衣褲，第二層為保暖層，選擇刷毛或鋪棉的衣褲，最外層則要有防水透氣的機能，流汗時能將身體熱氣排出，滑雪時也不會讓雪水浸濕衣服，當然護目鏡及保暖的脖圍都不能馬虎，再搭上滑雪襪，這樣才算是「全裝備」。別以為皮膚科醫師都躲在屋裡防曬、防凍保護皮膚，運動可以促進皮膚血液循環、加快新陳代謝，對皮膚有益處，謝醫師呼籲，別被低溫和紫外線擊敗，只要裝備齊全保暖，隨時補擦防曬油和護唇膏，還是可以跟她一樣享受滑雪的樂趣。

保濕補水有訣竅——來泡澡吧！

維持膚況在最佳狀態就不必擔心外界環境刺激，平時根據季節、年紀、膚質等不同進行保養，選擇合適的保濕、防曬產品，隨時補充水份，維持皮膚保水度正常。謝醫師也期許自己要好好照顧皮膚，當病人最美的模範，她就很推薦冬天洗溫水泡泡浴，泡泡裡面常含有保濕油脂成分能滋潤肌膚，減少脂質流失，溫水也不會刺激皮膚，最重要的是洗完輕輕拍乾身體，趁著皮膚角質層還有豐富水份時，擦乳液或保濕力強的產品，把水份保持在皮膚裡。

精進專業、改善設備 新竹馬偕提供全方位皮膚保養對策

當皮膚因為體質、日曬、老化出現不同問題，除了就醫治療外，也可以由專業的皮膚科醫師根據您的瑕疵類型、膚質及期待建議適合的醫美療程。溫和的脈衝光可以去斑、除皺、縮小毛孔，改善雀斑或皮膚暗沉，淡斑雷射能破壞黑色素處理老人斑等色素不均，皮膚乾燥及紋路問題可以考慮膠原蛋白、左旋 C、保濕

型玻尿酸導入，想淡化痘疤、細紋，讓皮膚更緊緻，也有飛梭雷射、音波拉皮、電波拉皮等選擇。目前新竹馬偕皮膚科除了提供皮膚臨床藥物治療及檢查外，也有媲美醫學中心等級的醫學美容中心，配備有最先進的醫美儀器與經過嚴格篩選的醫美專用保養品，兼顧舒適性與隱密性，醫師並持續進修醫學專業及掌握疾病趨勢，醫療設備和醫美技術也日益求精，相信會是竹苗地區民眾最全方位且值得信賴的皮膚治療保養選擇。



圖一：患者因皮膚乾燥而有搔癢、泛紅、脫屑的乾燥性皮膚炎症狀。



圖二：長時間處於低溫環境，患者出現一塊塊、小小、紫紅色斑塊的凍傷症狀。



圖三：穿著正確的滑雪裝備就不必擔心凍傷囉！

完整滑雪裝備包括（從頭至腳）：雪帽/頭盔、滑雪風鏡、脖圍/護臉、上下身（內層排汗衣褲、中層保暖服飾、外層具防水透氣機能衣褲）、滑雪手套、保暖排汗襪及雪鞋/登山鞋。

馬偕紀念醫院新竹分院・新聞聯絡人

黃惠珍 03-516-6868#2120 / 0975-837-140 / k223@mmh.org.tw

吳倩慧 03-516-6868#2135 / 0975-835-889 / K629.K629@mmh.org.tw