

騎單車 你的皮膚準備好了嗎？●臺北醫學大學-萬芳醫學中心 皮膚科主治醫師 石博宇

天氣好，您是否也想要來個單車之旅呢？但是小心，您的皮膚可能在不自覺中受傷唷！萬芳醫院皮膚科發現，有些民眾要騎單車時有以下症狀：雙側的大腿內側有些灼熱(大腿雙側的皮疹)、臀部感覺到不適(臀部皮疹)、擦傷，以及在雙手臂跟後頸的皮膚變得很紅(曬傷)，而且開始刺痛甚至腫脹！

石博宇醫師提醒，在激烈運動時因為會流很多汗所以不要忘記補充水分。但這些流出來的汗也是需要注意的。例如流汗若未能時常擦拭容易產生汗疹（miliaria），尤其容易好發頸部。其他例如香港腳（為黴菌感染；亦稱Athlete's foot，運動員足）及凹陷性角質溶解症（為細菌感染，pitted keratolysis）也都是因為足部長期浸潤在濕氣過重的環境所導致。所以衣物的排汗功能很重要，而且建議日常生活中應該有兩雙鞋交替穿，比較能預防細菌及黴菌的孳生。（文／臺北醫學大學-萬芳醫學中心皮膚科主治醫師 石博宇 第149期）

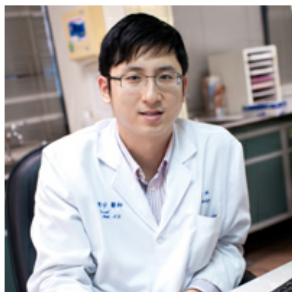
臺北醫學大學-萬芳醫學中心皮膚科主治醫師 石博宇

學歷：

- 美國加州大學洛杉磯分校生命科學系
- 台灣大學藥學系畢

經歷：

- 現任萬芳醫院皮膚科暨雷射美容中心主治醫師
- 長庚紀念醫院皮膚科住院醫師、總醫師、皮膚科專科醫師
- 中央健保局聯合門診中心主治醫師
- 中華民國皮膚科專科醫師



專長：

一般皮膚病、濕疹、蕁麻疹、青春痘、皮膚腫瘤外科、指甲手術、冷凍治療、皮膚感染性疾病、病毒疣、香港腳、灰指甲、皮膚免疫疾病、白斑、乾癬、落髮禿髮、雷射美容、色素斑、玻尿酸及肉毒桿菌素注射、疤痕治療

門診：

皮膚科門診時間：週四/週六上午、週三/週五下午、週一/週四晚上
雷射美容中心門診時間：週三上午、週五晚上