

民眾誤信偏方險引起蜂窩性組織炎，雙和醫院皮膚科醫師提醒夏季皮膚保健 4 原則

2025-07-15

日前一名中年婦女因蚊蟲叮咬引起搔癢難耐，除過度搔抓外，也認為大蒜辛辣、刺激有消毒作用，便將大蒜搗成泥塗抹在叮咬處，反倒引起極度疼痛不適，前往皮膚科門診就醫求助，發現叮咬處已出現一片紅腫發炎，局部細菌感染潰瘍，險些引起蜂窩性組織炎，經傷口護理、藥物治療後逐步好轉。

雙和醫院皮膚科翁子玉醫師表示，夏季是戶外運動旺季，除防曬、預防熱



傷害外，也得留意各類蚊蟲對皮膚的侵擾，一般來說，叮咬處只要避免搔抓，輔以清水沖洗、冰敷來緩解癢感即可，若出現過敏反應，如紅腫、丘疹、水泡、水腫或發燒，應盡速就醫。切勿聽信網路傳言、坊間偏方，極可能導致感染發生，輕則發炎，重則細菌入侵、擴散，嚴重時甚至需要住院治療，得不償失。【左圖：雙和醫院皮膚科翁子玉醫師門診】

另外，夏季日照與高溫，除曬傷外，也可能導致熱傷害與皮膚慢性損傷發生。其中，上午 10 點至下午 2 點是紫外線（UV）最強時段，長時間曝曬後，皮膚可能出現紅腫、灼熱、刺痛感，甚至水泡與脫皮；曬傷雖屬急性發炎反應，但長期後果不容忽視，有皮膚老化、皮膚癌風險。因此，無論晴天陰天，戶外活動時都應做好防曬措施與補充水分，才能真正享受陽光而不傷肌膚。

值得注意的是，不少民眾會選擇敷用蘆薈、絲瓜水、小黃瓜或馬鈴薯片等天然植物，期待具有消炎、保濕、退紅的效果。這些「天然植物」雖聽起來親膚，但未經處理直接敷用可能引起接觸性皮膚炎或光敏反應。翁子玉醫師強調，錯誤處置曬傷肌膚的情況，反倒會使曬傷加重、延後修復。建議應使用經皮膚測試、安全製程的護膚品，如含蘆薈

（Aloe vera extract）、泛醇（Panthenol）、積雪草萃取（Centella asiatica）等具舒緩修復功能的醫學美容產品，才能達到消炎效果又降低過敏風險。【右圖：民眾誤信偏方導致傷口潰爛發炎，經皮膚科醫師處理後逐漸康復】



翁子玉醫師建議，夏季皮膚保健可秉持：保持乾爽通風、適度清潔保濕、正確防曬不可少與蚊蟲叮咬別搔抓等 4 項原則。皮膚不僅是外在形象的展現，更扮演著防禦、排汗、體溫調節等多重角色。若忽略皮膚的健康，不僅會造成外觀上的困擾，還可能因破皮、感染而引起更嚴重的健康問題。夏季是盡情揮灑汗水享受戶外的好時機，千萬別讓錯誤的迷思造成「皮開肉綻」的痛苦回憶，有任何問題請洽詢專業醫療人員協助。

夏季皮膚保養四訣竅：

- 1.保持乾爽通風：**選擇透氣的棉質衣物，避免穿著緊身、不透氣材質，並保持居家通風涼爽。
- 2.適度清潔保濕：**洗澡後擦乾身體，局部可使用無香精、低刺激的乳液保濕，減少皮膚乾燥。
- 3.正確防曬不可少：**上午 10 點至下午 2 點不僅高溫，也是紫外線最強的時候，盡量避免此時段外出，即便是陰天也有紫外線。如非得出門，請務必做好防曬準備，如配戴遮陽帽、太陽眼鏡，防曬建議每隔 2～3 小時就補擦，另外，請記得先塗防曬再塗防蚊。
- 4.蚊蟲叮咬別搔抓：**若有不適應立即尋求專業醫療人員協助，勿信偏方、迷思導致傷口惡化。避免蚊蟲叮咬，可使用蚊帳、防蚊液或穿著長袖衣物，戶外活動後記得洗澡並更換乾淨衣物。（文/雙和醫院）