

防疫「肌慌」怎麼辦？萬芳醫院皮膚科黃愉真醫師提供妙招讓你美肌回歸

新冠疫情雖然較趨緩，但防疫雙寶：口罩和酒精，仍與大家的生活密不可分，上班族吳小姐因工作需要化妝，但又需要長時間戴口罩及使用酒精消毒雙手，再加上天氣炎熱，讓她的臉頰上長滿痘痘，雙手也變的粗糙又龜裂，皮膚看起來黯淡無光又老氣，這些都是疫情期間引發的「肌慌」問題。

萬芳醫院皮膚科黃愉真醫師表示，「口罩痘」屬於深層痘，時間久了才會冒出頭、化膿，起因於長時間戴口罩悶熱、摩擦、流汗、材質不合適，甚至是不換口罩造成殘留各種細菌所導致，而本身有異位性皮膚炎和酒糟性皮膚炎的人更是好發族群。她建議在口罩充足的前提下，若有外出或在室外待整天的需求者，可以替換 2~3 次的口罩；室內則一天換一個即可，情況允許下可適當地脫下口罩讓臉部透氣。【右圖：萬芳醫院皮膚科黃愉真醫師看診情形】



由於戴口罩讓面部肌膚變脆弱，建議只需要用適當水溫清水洗臉即可，藉以降低肌膚刺激；洗完臉，簡化保養步驟，需避免塗抹厚重保養品，導致皮膚無法透氣。若有相關皮膚問題需要就醫，建議吃口服藥阻止痘痘繼續發炎，想要短時間內消痘可以打痘痘針；如果痘痘已經化膿，千萬不要自己擠壓，很容易留下痘疤；假如洗臉的時候不小心弄破痘痘，需要先把傷口清乾淨，避免細菌感染，產生惡化。【左圖：長時間戴口罩悶熱、摩擦、流汗、材質不合適等，可能發生口罩痘】

「酒精手」是長期使用酒精引起的手部乾燥、脫皮，造成肌膚不適。因為酒精揮發的過程中會帶走雙手的水分，反覆使用多次後導致雙手乾燥脫皮，甚至是皮膚龜裂。黃醫師建議洗手或使用酒精後可以擦拭油類、霜類、無味的護手霜，如凡士林等來鎖住肌膚水分，小朋友肌膚較脆弱則可塗抹嬰兒油。如果想要戴手套保護雙手的話，先帶一層棉質



手套再戴上橡膠手套，才能夠真正保護雙手肌膚。醫師叮嚀，其實正確做到「內、外、夾、攻、大、立、腕」的濕洗手步驟，使用溫和性質的洗手皂或洗手乳就可以不傷肌膚，並且達到最好的清潔消毒效果。【右圖：酒精手是長期使用酒精引起的手部皮膚乾燥、脫皮、龜裂等症狀】

此外，夏季待在冷氣房也容易引起皮膚乾燥甚至冬季癢的問題，主要是因為冷氣低溫且多半具有除濕效果，除了讓皮脂腺分泌變少外，也帶走身體水分，所以最好的保濕法則就是室內溼度控制在 50~60RH，塗乳液以及多喝水。黃愉真醫師最後提醒，整體的皮膚保養是由內而外，維持正常生活作息，避免過量的乳製品、油炸、辛辣的食物，維持正常生活作息，多運動、多喝水，身體代謝良好、免疫力增強，皮膚和身體狀況都會得到很大的幫助。

（文/萬芳醫院）