



持續兩年疫情已讓大家習慣經常洗手，不過，近日踏入轉季季節，風重夾濕的春天特別容易誘發濕疹及主婦手等皮膚問題，長期使用酒精搓手液或洗手液，難免令情況惡化。要讓防疫護手兩兼得，謹記正確洗手步驟及嚴選洗手液，安心「手」護健康。

洗手洗到主婦手？

護手10招

「勤」洗手可能衍伸的皮膚問題，臨床上常見包含手部濕疹或汗疱疹惡化、刺激性皮膚炎以及慢性甲溝炎等。當中，手部濕疹及汗疱疹容易反覆發作，特別是在季節轉換、作息不規則、壓力大時復發，而經常接觸水、清潔劑、酒精或其他化學物質亦會讓情況惡化。刺激性皮膚炎則可發生在所有人身，若所接觸的水、清潔劑、酒精或其他化學物質頻率或濃度過高，可於接觸部位產生發紅、刺癢、脫屑或乾裂等症狀。「主婦手」便是一種慢性刺激接觸性皮膚炎，多見於常做家務且未有佩戴手套的患者，而防疫期間因需勤洗手，使得平時不常做家事的病患亦會發生類似症狀。

清潔劑刺激 易生甲溝炎

慢性甲溝炎較常見於時常「濕」洗手的病患，因

清潔劑
未沖洗乾淨、沖洗後未確實擦乾，造成清潔劑和水分堆積於指甲周圍甲溝，刺激甲溝發炎腫脹。加上潮濕環境可使皮膚表面念珠菌增生，讓慢性甲溝炎更惡化、更難治療。和急性甲溝炎不同，慢性甲溝炎常為多於一隻手指、疼痛感較急性輕微及較少化膿，患者因而較遲察覺就醫，使治療期變長。雖然勤洗手可能造成皮膚問題，但仍是防疫不可或缺的重要步驟，若要減少皮膚發炎的機會及嚴重程度，必須選用正確的人體皮膚清潔劑，避免使用次氯酸水、漂白水或其他環境清潔消毒藥劑於皮膚上。

記住10招「手」護你

1. 洗手時水溫不要過熱，亦要避免過度使用鹼性過高或含殺菌成分的肥皂或洗手液。
2. 不要過度洗手，假如沒有明顯骯髒或污垢，可考慮使用酒精搓手液代替。
3. 選擇酒精洗手液時，不宜選擇濃度過高的產品，一般來說70%至80%便可，亦要挑選含有護手滋潤成分的配方。
4. 使用酒精搓手液後，不宜立刻再以梘液洗手，以免加重皮膚損壞。
5. 如皮膚有明顯傷口，應先把傷口蓋好才使用酒精洗手液。
6. 洗手後記得擦乾水分，尤其留意指尖和指縫位置。
7. 當要清洗或需要接觸刺激物時，應佩戴手套，要確保手套是完好、清潔及乾爽；盡量不要長時間使用，假若需要佩戴10分鐘或以上，可先在內佩戴一對棉質手套，以吸走手汗。
8. 洗手過後塗上潤膚膏或凡士林，特別留意指縫、指尖及手背的位置。避免使用含添加劑或香料成分的護膚產品。
9. 工作時如經常有機會接觸到水或化學物，應避免佩戴戒指，以免物質藏在指環上，引起發炎。
10. 如皮膚出現紅疹，切勿搔抓患處，以免令皮膚進一步破損，引起細菌感染，建議盡早求醫，以免病情惡化。

資料來源：博愛中醫
注意：蠶豆症人士不適用

搓手時間最緊要 殺菌梘液未必好

市面上不少抗菌洗手液聲稱較一般洗手液更能有效殺滅細菌，消委會早前檢測了20款一般洗手液及15款聲稱具除菌、防菌、抗菌或殺菌功能的洗手液，發現部分一般洗手液的抗菌表現亦頗為理想，殺滅金黃葡萄球菌和大腸桿菌的效能都達99.5%或以上。相反，某些標示「能殺滅/消滅99.9%病菌/細菌/手部細菌」、「kills 99.9% of germs」等的樣本，表現較其聲稱遜色，有樣本殺滅大腸桿菌的效能更只有約30%。

標榜具殺菌或抗菌效能的洗手液可能添加了殺菌或抗菌成分，而理論上該些成分需要在適當濃度和作用時間下，才能有效殺滅或抑制細菌生長。但在短暫的洗手過程中，該些成分或未發揮殺滅作用已被清水沖走，所以抗菌洗手液與一般洗手液比較，未必能帶來額外好處。要去除污垢和減少皮膚

上微生物的數量至安全程度，在洗手過程中最重要還是充分搓揉和沖洗。一般洗手液(plain soap)配合清水洗手已可足夠避免病菌傳播。此外，坊間愈來愈多輕輕一按就能擠出泡沫的洗手液，當洗手液經過泡沫泵頭時，會被注入大量空氣，因而產生泡沫。然而，多泡與潔淨效能沒有直接關係。若以重

量計算，一般經過泡沫泵頭所擠出的洗手液分量，甚至會較傳統款式的泵頭少。有海外研究更提出，泡沫狀洗手液可能影響消費者使用產品的模式。因為與傳統洗手液比較，使用者以泡沫狀洗手液潔淨雙手時，搓揉雙手的時間一般較短，或有機會影響除菌效能。

幫到你



祛濕止癢湯（3至4人分量）

材料：新鮮土茯苓、赤小豆、扁豆各30克、陳皮1角。

製法：將材料洗淨及浸泡，土茯苓切塊洗淨，所有材料放入煲內，加入清水10碗，大火煲滾後轉文火再煮1小時便可。

功效：祛濕健脾止癢，適合脾虛濕阻型的濕疹患者。

養血潤膚湯（1至2人分量）

材料：黑芝麻10克、生地15克、制首烏15克、白蒺藜10克。

製法：將材料洗淨及浸泡，所有材料放入煲內，加入清水10碗，大火煲滾後轉文火再煮1小時便可。

功效：養血祛風潤燥止癢，適合血虛風燥轉文火再煮1小時便可。

浸手外洗方

材料：土銀花、白鮮皮、地膚子、蛇床子、紫草各20克。

製法：將材料加入6碗水，中火煮45分鐘。完成後待藥液和暖，浸泡雙手15分鐘便可。每劑藥可翻煎一次連續浸2天。

功效：清熱涼血，解毒燥濕止癢。