

王慶榮表示，夏天的濕熱天氣令人容易出汗，汗液如果在皮膚上逗留太久，尤其是在一些皮膚的褶位，就有機會造成痕癢或過敏。另外，夏天陽光充沛，長期的紫外線照射對皮膚也會有一定的傷害，包括較容易乾燥，而面上有玫瑰痤瘡或其他皮膚病的人士，照射過多紫外線更容易令皮膚出現不適的反應。

如果是輕微的皮膚痕癢，沒有嚴重的紅疹，一般可以多塗搽有滋潤皮膚作用的潤膚膏，已經可以減低皮膚的過敏反應。若痕癢比較嚴重，可考慮口服抗過敏藥物，一般都可以達到止癢的效果。一旦皮膚痕癢情況持續，或者難忍痕癢而抓

至皮膚出水、流血等，建議盡早睇醫生，防止皮膚傷口出

現感染。

有些特別的部位例如面部或眼瞼，皮膚也有機會出現過敏，亦建議盡快諮詢醫生，由醫生處理，因為這些部位如果自行塗搽坊間的藥物，有機會令該些部位的皮膚出現更激烈的反應，或有機會「留印」影響外觀就大件事。

如果皮膚的痕癢經過塗搽潤膚膏或口服抗敏感藥後仍沒有受控，甚至越來越嚴重，或皮膚的紅疹面積比較大的話，亦需要諮詢醫生，因為可能已經屬於炎症，需要經過評估對症下藥。其他嚴重情況，例如傷口擦損後流膿，有機會是細菌感染，也需要由醫生對感染作出治療。

最後，若皮膚出現一些急性的敏感，可以令到面部、嘴唇、「喉嚨錠」等部位腫脹甚至

引致呼吸困難，這些是比較嚴重的敏感情況，更加需要即時求醫。

面外周身痕 慎防疥瘡

除了上述的一般過敏痕癢，若周身痕癢唯獨面部不痕，也要留心會否患了疥瘡。一般人對疥瘡可能比較陌生，其實疥瘡是一種存在多年的皮膚病，由一種名叫疥蟎的寄生蟲引起。

當疥蟎鑽入人體皮膚後，便會寄居及繁殖。由於疥蟎蟲非常細小，肉眼未必能看見。而雌性疥蟎蟲會用一對前腿及嘴，鑽進人類皮膚的表皮層，挖掘出「隧道」，並在該處產卵繁殖，蟲卵會在3至4日孵化成幼蟲，再過10日左右便能繁殖出下一代。疥瘡可影響任何年齡的人士，但長者或免疫力較弱的人士較容易受到感染。疥瘡的主要病徵是患者會感到非常痕癢，在晚間尤為嚴重。

王慶榮表示，疥瘡有需要及早確診，否



■疥蟎蟲會鑽入皮膚。

則的話，可發展至皮膚出現紅疹及水泡，痕癢至影響睡眠，並可以傳染其他人。現時治療疥瘡相對簡單，每次沐浴後先抹乾全身，再塗搽專門針對疥瘡的「殺疥藥」（疥瘡乳劑）及止癢藥，需塗遍全身，包括手指罅及腳趾罅。得到適當治療後，病情一般會在數天至兩週內改善。但切記不要自行使用類固醇藥膏，以免令病情惡化。

濕熱越搽越痕 認識致敏原因

皮膚科專科醫生

王慶榮

近期天氣轉壞，時而下雨時而天晴，停雨時又不一定涼快，而是濕熱或酷熱，這樣的天氣最易令人出汗、痕癢，甚至過敏。這次邀請皮膚科專科醫生王慶榮分享皮膚痕癢到什麼程度才要睇醫生，以及幫助緩解皮膚過敏的方法。

減皮膚過敏 飲食原則

預防勝於治療，有皮膚過敏的人應該觀察、記錄可能造成過敏的事物，並盡可能避免以下事項：

- 避免過敏原，必要時可以做過敏原檢測找到潛在過敏原。
- 多進食天然食物，減少進食醃製、加工食物，因為人造色素、味精、防腐劑、添加劑等有機會令皮膚過敏的情況加劇。
- 也應避免進食容易造成過敏的食物，如竹筍、芒果、堅果等。
- 若懷疑自己對食物過敏，可和醫生商議是否需要作出臨床判斷，甚至進行皮膚測試看看是否對某些食物過敏。



■多吃天然食物有益健康。

皮膚痕癢 即時緩解

- 冥想瑜伽：如果是由壓力引發皮膚問題，可以嘗試冥想、瑜伽或漸進式肌肉放鬆等技巧來平靜心靈。
- 皮膚深層保濕：你可於早上和睡前塗抹不含香料、無酒精的身體潤膚膏 Body Lotion 來滋潤皮膚，舒緩皮膚痕癢。

■ 冰毛巾敷皮膚：當痕癢發作時，可用冷水或冰涼的毛巾濕敷來鎮靜皮膚，亦有立即止癢效果。

■ 使用加濕機：在睡覺時可以使用加濕器，增加睡房濕度，減少皮膚被空氣抽乾水分，預防皮膚因太乾燥而出現痕癢。

生活習慣入手 晚上有覺好瞓

若皮膚痕癢令你徹夜難眠，可從生活習慣入手解決周身痕的問題。

- 為確保睡眠質素，宜穿上由天然物料如棉所製成的睡衣，避免穿着不透氣物料的衣服而刺激皮膚。
- 保持睡房溫度涼爽，避免因過熱而流汗，汗水刺激皮膚，令皮膚痕癢。
- 睡前避免飲用含有咖啡因和酒精的飲品，以免血液循環加快而令體溫上升。若皮膚過度溫暖，容易引發皮膚痕癢。
- 避免使用任何刺激皮膚的化妝品、潔膚或護膚產品，以免引起皮膚敏感反應。
- 抓痕並不能止癢，只是痛感掩蓋皮膚痕癢感，讓人誤以為暫時止了癢。不過，抓痕有可能加劇刺激皮膚，讓人越抓越癢，形成惡性循環。過度抓痕甚至會擦損皮膚表層，造成傷口流血。
- 注意洗澡時水溫不能過熱，熱水會令皮膚油脂分泌減少，令皮膚變得乾燥，容易發癢。



■皮膚不再痕癢晚上才能有覺好瞓。

■皮膚痕癢令人不自覺抓起來。

■搽潤膚膏可以舒緩痕癢。