

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，一般可以多塗擦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，可考慮口服抗敏感藥物，一般都可以達到止痕的效果。一旦皮膚痕癢情況持續，或者難忍痕癢而擦至皮膚出水、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擦坊間的藥物，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擦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、「喉嚨癢」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，再塗擦專門針對疥瘡的「殺疥藥」（疥瘡乳劑）及止痕藥，需塗遍全身，包括手指縛及腳趾縛。得到適當治療後，病情一般會在數天至兩周內改善。但切記不要自行使用類固醇藥膏，以免令病情惡化。

濕熱越擦越痕 認識致敏原因

皮膚科專科醫生



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。
- 擦痕並不能止痕，只是痛感掩蓋皮膚痕癢感，讓人誤以為暫時止了痕。不過，擦痕有可能加劇刺激皮膚，讓人越擦越痕，形成惡性循環。過度擦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擦起來。

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，紓緩皮膚痕癢。

■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，亦有立即止痕效果。

■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。



■搽潤膚膏可以紓緩痕癢。