

皮膚敏感

撰文：皮膚科專科醫生梁偉耀

我們的皮膚有時候會長出一些痕癢的紅疹，很多人都會說是因為皮膚本身屬「敏感型」，所以容易「皮膚敏感」。究竟什麼是「敏感皮膚」？什麼是「皮膚敏感」？

「敏感皮膚」是指皮膚本身的抵抗力較弱，容易對外界的刺激作出反應，就算細微的刺激亦能引起紅斑、紅腫、泛紅發燙的現象。

「皮膚敏感」一般是指過敏症，即因身體免疫系統的問題，令體內某種基因細胞不能接觸某類物質，當接觸致敏原便會出現過敏反應。過敏反應是什麼則因人而異，如果在黏膜表現出來，就會有鼻子痕癢、流鼻水等現象；如果在皮膚上表現出來，就會出現皮膚痕癢和出疹，即大家所說的「皮膚敏感」。「皮膚敏感」通常與遺傳有關，如果你有此煩惱，就要避開致敏原和減少對皮膚的刺激。

預防皮膚敏感

家居清潔：避開致敏原是預防皮膚敏感的不二法門，如你知道自己對哪種物質過敏，便要避開它。而灰塵、寵物毛髮、塵蟎、毛公仔、花草、黴菌等都是很常見的致敏原，但它們卻普遍存在於我們的家中，所以我們應勤加打掃家居，保持室內通爽，並避免在家中擺放太多毛公仔、地氈等，以免積聚塵埃和滋生塵蟎。

水潤護膚：保持皮膚水潤有助減低皮膚作出過分反應的機會。太熱的水會洗掉皮膚上的天然油脂，導致皮膚乾燥，易受刺激，所以沐浴水溫以微溫為佳，洗臉和洗澡後應使用潤膚霜。而為免皮膚受刺激，你最好避免使用含羊毛脂、香料、香精、色素、防腐劑、熒光劑等成分的皮膚產品。除了外在保水，你亦應從內補水，每天喝8杯水，多吃蔬果都有助保持皮膚水潤光澤。