

## 李政源解析異位性皮膚炎迷思

學生大代誌

【記者吳映彤淡水校園報導】衛生保健組9月26日中午12時10分在HC306舉辦「認識異位性皮膚炎」講座，邀請臺北榮民總醫院皮膚科醫師李政源主講，近50人參與。

李政源首先解說皮膚的構造與基本功能，接著概述體質、氣候、環境、年齡等影響膚質的因素，並強調清潔及保養的重要性，洗臉的頻率以主觀上的舒服為原則，但皮膚偏向乾燥的異位性皮膚炎，建議清潔時間以5至10分鐘內為宜，最多不宜超過20分鐘，以免降低角質層的含水量。

保養皮膚除了保濕，更要防曬，專家建議於清潔後儘快塗抹濕潤劑，以維持含水量，針對敏弱肌、酒糟性肌膚、異位性皮膚炎，建議用純物理性防曬產品，成份越單純越好，油性肌、粉刺、青春痘膚質則用質地較不油膩的產品為佳。

異位性皮膚炎是一種慢性反覆發作的皮膚發炎性疾病，常見的症狀有搔癢與濕疹，造成異膚3因素為遺傳、先天免疫，以及後天環境，不會因接觸傳染他人。除了日常保養外，也須穩定用藥，才能良好控制，若單靠飲食緩解，效果不佳，而食補如同對免疫系統「提油救火」，越補越糟。李政源指出，目前治療異位性皮膚炎有多種方式，如：塗抹保濕劑與類固醇藥膏、口服藥物、光照治療等，患者可與醫師討論適合自己的治療計畫。

教設系助理教授陳錫珍分享：「講師有條理的解說，讓我對皮膚的構造更深入了解，也更明白清潔及保養需要注意的地方。」

