



提升秋冬肌膚防禦力 擺脫乾癢癢！

文 聯安預防醫學機構 聯青診所
高嘉懋 院長

時序漸漸地由夏季轉入秋季，在這段期間，由於氣溫、濕度變化大，造成肌膚代謝速度下降、角質層容易流失水分，進而產生許多肌膚的問題。

這是因為皮膚表皮中的角質層，在正常的情況下會覆蓋生理性皮脂或脂肪酸來滋潤皮膚、防止水分散失和保持肌膚彈性。天氣轉冷時，皮膚微血管遇冷收縮而循環變慢，加上汗腺及皮脂腺分泌減弱，身體脂質分泌不足，便會造成水分大量散失、細胞皺縮，進而脆弱易受損傷。

除了肌膚因乾燥脫屑而導致容易搔癢外，更有可能會引起過敏，造成角質層屏障功能降低的情形，倘若又不斷地搔抓，更容易讓細菌趁虛而入，造成肌膚各種感染情形，例如：膿痂疹、痤瘡或毛囊炎、癬、甚至引起深部的蜂窩性組織炎，不可不慎！

居家肌膚保養撇步

位居於海島氣候的台灣，已有為數不少的國人都患有慢性的肌膚問題，例如：濕疹、乾癬、玫瑰斑（俗稱酒糟或酒渣）等，尤其在換季時節將使肌膚狀況更加的惡化，為了要避免產生上述的這些肌膚狀況，可多

掌握居家生活中的食、衣、和作息的小撇步。

1. 多食用富含膠原蛋白的食物

如：蹄膀、豬皮、雞翅等帶皮和骨的肉類或是魚貝類及木耳等相關新鮮食材，或補充含膠原蛋白的保健食品，外加每日至少攝取 2000c.c.的水分。

2. 睡眠不足更是傷害肌膚的元兇

讓自己保有至少8小時的充分睡眠，可提升肌膚防禦力。

3. 選擇對的服飾

宜穿著吸濕排汗舒適的純棉製品，捨棄化學纖維材質織品，避免刺激肌膚。

4. 平日自我居家保養

應選擇含有加強修護和保濕成分的產品來維持效果，常見幫助修護的成分有：神經醯胺、鵝鸕油萃取物、銅勝肽、各式生長因子.....等；玻尿酸、聚麩胺酸(γ-PGA)、蠶絲蛋白等成分產品可加強保濕功能，以維持角質層完整性和提升肌膚的修護力。

除了實踐上述居家自我護理外，許多民眾也會前往醫美診所做肌膚保養療程，其中最常見的基礎性療程如修護、保溼導入及新式溫和果酸換膚。





醫學美容讓肌膚更加水嫩

修護、保溼導入是以導入儀將修護肌膚所需要的具修護或保溼功能的精華液導入到肌膚深層，可修護並維持角質層完整。而新式溫和果酸換膚如乳酸、杏仁酸等，因溫和、低刺激性，同時能有效地汰換老舊角質，可加速肌膚的更新代謝，幫助修護。

此外，較為進階的療程則是利用微創傷口的方式：將非常細微的針，高速震動，在近乎無痛的情況下，於皮膚上創造出許多顯微的傷口，搭配高濃度的生長因子原液作用，使肌膚啟動自我修護機制，可加強肌膚的再生與修護。

另外，也可以使用含「聚左旋乳酸」成分的懸浮液做皮下注射，此種注射微整的方式是著重在單純的生物刺激性，刺激自體產生膠原纖維，可改善膚質、彈性與增添光澤度，經由

多次注射還能進一步達到回春緊緻拉提的效果，一般來說時間可維持兩年以上。

但皮下注射方式，醫師需經原廠專業認證才具施打資格。只有對臉部組織與構造相當了解的專科醫師，才能使用正確的注射方式，同時拿捏適當的施打劑量也是一大重點，可避免後續因免疫反應產生問題而引發異物肉芽腫等副作用，故除了給予個案不同狀況需求的意見之外，醫師的專業程度與否也格外的重要。

故於天氣轉變之際，可諮詢醫師專業建議後依個人膚質狀況選擇合適療程，使肌膚永遠保持在最佳狀態，維持無瑕水嫩的健康膚質。再也不用擔心換季時節到來，會讓肌膚癢癢鬧脾氣！

(全文摘錄修改自聯安預防醫學機構 醫週刊第145期)