

皮肤专科詹中佐：勿过度清洗



身边朋友或自己常会遇到皮肤过敏或敏感性肌肤的问题？这就让皮肤专科来帮您解答疑问！皮肤专科詹中佐医生表示，皮肤问题分为“内源性”和“外源性”两种。他观察近几年的案例发现，儿童、小孩属内源性案例最多；成人则大多为外源性案例。“内源性”案例是由基因遗传疾病引起的；反观，“外源性”案例则是受外部刺激引起的，如误用不合适的护肤、化妆品；食用不合适的食品等引起。

皮肤保养 8 事项：

- (1) 饮食方面得注意营养平衡。
- (2) 不要频繁更换化妆品、护肤品；初次使用某化妆品、护肤品时要慎重。
- (3) 清洗不可过度，应选用无皂性清洁剂。

皮肤过敏后，不宜用太热的水洗脸，更不能用香皂、不涂任何护肤品。

- (4) 不要经常用手触摸及摩擦患处。
- (5) 应注意防晒产品的使用，物理防晒剂（Physical Sunscreen）停留在皮肤表面，不会发生化学反应，故对皮肤较温和，可选用。
- (6) 简化日常护肤程序，注重温和清洗、保湿。
- (7) 选用护肤品时，要避免含刺激性的产品，如高浓度果酸、香料、防腐剂等。此外，别以为天然产品便不会引起过敏。
- (8) 不宜去掉角质、避免使用磨砂膏、去死皮膏等产品。

他续说，找出过敏原是非常复杂的问题，若对开心果过敏者，亦有可能对橘子、花椒过敏；若是食物与花粉有交叉，又可能对蒿草过敏的人，亦会对荔枝、龙眼、桃、梨等水果过敏。“得逐一弄清固中原因，方可让病人形成正确的防范意识！这过程非常耗时，故病人于就诊时，应尽量给医生提供线索。他们得按部就班回忆发作时的症状，若与食物有关，得说清进食后多久发作、是否有运动等，在此基础上方可进行详细的化验检查。”

报道：张鹏程

图：南洋资料库