



皮膚乾燥十分常見。皮膚會失去水分，裂開，剝落，或受刺激發炎。

什麼導致皮膚乾燥？

- 皮膚疾病：濕疹，牛皮癬
- 使用刺激性的肥皂
- 過度的清洗皮膚
- 年紀增長
- 沒有補充足夠的液體

預防和治療

以下是一些保持皮膚滋潤的提示：

- “三分鐘規則”使用潤膚霜最佳時間是淋浴後三分鐘內塗上潤膚霜
- 潤膚乳霜和軟膏比乳液效果更好
 - 選擇 “不含香料” 或 “無味” 的護膚產品
 - 選擇濃的乳霜。以下是一些例子：
 - Cetaphil
 - Eucerin
 - Aquaphor

- 用溫水。水溫過熱或過冷都可能令皮膚乾燥更加嚴重
- 使用潔膚液代替傳統的肥皂
- 可以在睡房內使用加濕器
- 如果您的醫生開了處方藥膏，先塗上醫生開給您的藥膏，再塗潤膚霜

其他可嘗試的方法：

- 避免身體脫水
- 穿棉質或可透氣面料的衣物。避免會令皮膚發癢的羊毛或粗面料的衣物

何時向醫生求助

- 嚴重的皮膚乾裂，脫皮，腫脹，發紅，出血，發膿，流膿
- 在一至兩星期內，皮疹沒有改善
- 新的皮疹伴隨以下症狀：
 - 發燒
 - 嘴唇和舌頭腫脹
 - 呼吸困難
 - 起泡
 - 瘀青或紫色斑點