



## 敏感性肌膚 Sensitive Skin

### 一、什麼是敏感性肌膚：

一般人常說的” 敏感性肌膚” ，意思是指使用產品容易引起過敏。絕大多數情形是，過度使用太多種類的化妝保養品，導致皮膚負荷過重，引起肌膚產生灼熱感、泛紅、發癢、刺痛、緊繃、脫屑及皮疹等情形

敏感性肌膚與過敏性肌膚是不同的，前者是指皮膚對外界刺激的耐受值較低，容易受到環境中物理性及化學性因素的刺激，亦可藉由使用低刺激性的產品而逐漸適應；後者因對特定金屬、香料、防腐劑或過敏原，產生體質過度免疫的反應，需要永久避免使用導致過敏的產品

### 二、原因：

敏感性肌膚可區分為先天型與後天型

- (一)先天型：又稱脆弱型皮膚，受基因影響，皮膚本身較薄、微血管擴張，因而造成遺傳性敏感膚質，常出現臉部潮紅，是微血管擴張的緣故；或本身具有過敏體質，在發病中引起主導作用，如情緒不佳、壓力等問題都會影響體內荷爾蒙的分泌，一種常見的肌膚型態
- (二)後天型：受外界環境刺激，如空氣汙染、季節變化、保養不當、藥物過敏及生活飲食習慣不當等

### 二、居家照顧：

- (一)皮膚的日常保養品應力求簡化，避免經常更換產品，選擇不含香料、酒精等成份之保養品，可先行貼膚測試再選用
- (二)季節交替的日子，皮膚狀況不好時，不要嘗試任何新產品
- (三)磨砂膏、去角質霜、酵素等產品，對於皮膚的刺激性過大，應避免使用
- (四)針對敏感原因加以預防
- (五)加強肌膚的保濕，並做好適當的防護，盡量要避免紫外線的照射
- (六)清潔臉部肌膚應盡量使用無皂成分的清潔用品
- (七)避免過熱或過冷的水清潔肌膚，對皮膚再造成刺激

【續後頁】

(八)保持愉快的心情，養成規律的生活習慣

#### 四、參考資料

林佳婷、丁慧 (2017)·敏感性皮膚的中醫辨治思路·廣州中醫藥大學學報，  
1，117-120。

叢林 (2018)·敏感性皮膚治療進展·中國美容醫學，1，140-144。

林貴滿、林素戎 (2019)·皮膚疾病病人之護理，於胡月娟總校閱，內外科  
護理學 (下) (6版 273-313 頁)，華杏。

No.D0302

臺北市立聯合醫院護理部 111 年 06 月 30 日修訂