



## 乾性肌膚 Dry Skin

### 一、什麼是乾性肌膚：

當皮膚表面的脂肪和水分缺乏，而皮脂腺無法生成足夠的油脂，就會導致皮膚變得更脆弱，因此皮膚會失去光澤，表面會顯得粗糙，就稱為乾性肌膚。通常乾性肌膚天生較缺乏油脂，來幫助維持皮膚水份，導致較易泛紅、脫皮、乾癢、暗沉；也可能受到環境影響、長時間陽光照射、乾冷寒風吹襲、飲食、生活上壓力、不適當的使用化妝品及清潔方式，都是造成肌膚乾燥的因素；此外，皮脂腺會隨著年齡的增長而改變，年紀越大、油脂腺分泌越少，皮膚也就越乾燥

### 二、居家照顧：

- (一) 每日攝取足夠的水份確保肌膚健康
- (二) 保養乾性皮膚時要注意，使用水分較多的保養品，記得要補上油性的乳液或面霜。秋冬需增加塗抹乳液的次數，維持肌膚滋潤度，避免肌膚乾燥脫皮
- (三) 避免過度清潔，並使用較溫和的清潔產品，對肌膚較不刺激；清潔完畢後，可塗抹保濕乳液或保濕面霜，以延續皮膚水份
- (四) 避免過熱的水會使油脂被過度洗淨，皮膚容易乾燥脫屑，造成保濕力下降；建議使用與體溫相仿的溫水，不超過 40 度 C
- (五) 清潔肌膚後，使用保濕滋潤產品於皮膚上，降低水份流失，維持肌膚水潤光澤。
- (六) 避免使用含酒精、香料成份保養品
- (七) 冬天的室內暖氣系統可能會導致空氣過度乾燥，適度增加環境濕度也可以降低皮膚水份的揮發速度
- (八) 維持良好生活作息
- (九) 飲食方面需五大營養素都必須均衡且足夠攝取

### 三、參考資料

林宗輝、張凱傑、鍾岳霖、楊宗穆、洪德展、李仲瑄 (2021)· 秋冬皮膚病保健與預防之研究· 休閒保健期刊, 26, 51-63。

Kim S, Ly BK, Ha JH, Carson KA, Hawkins S, Kang S, Chien AL. (2022). A consistent skin care regimen leads to objective and subjective improvements in dry human skin: investigator-blinded randomized clinical trial. *J Dermatolog Treat*, 33(1).300-305. doi: 10.1080/09546634.2020.1751037. Epub 2021 Jun 22. PMID: 32239984; PMCID: PMC7529700.

No.D0304

臺北市立聯合醫院護理部 114 年 04 月 22 日修訂