

酒糟性皮膚炎惡化因素-皮膚傷害：如晒傷（日曬過度）

酒糟性皮膚炎讓病患困擾不已，有人看醫生看了很幾次就是沒甚麼效果，也有女孩子低估了皮膚上的問題，想以「醫美」的方式補救，不過…，不少病患最後都自承「砸了大錢卻沒用」，道理也很簡單，皮膚本來就已經很敏感了，現在又在臉上「動刀動槍」，皮膚沒有抗議已經很不錯了…更遑論是恢復原有舊觀呢？

除了傳統的「冰涼、油炸物」的忌口外，其他還有一些酒糟性皮膚炎小撇步，各位病友不妨參考看看。從這些地方著手。

◎不可濃妝，尤其絕對避免底妝(造成阻塞汗毛孔的原因)。

口罩-沒錯，口罩竟然也是酒糟觸發的原因之一，這不是說酒糟性皮膚炎患者不能戴口罩或是口罩有問題，而是有些酒糟性皮膚炎患者一戴口罩臉就會泛紅，拿下來才會慢慢退掉，所以要注意自己是否為「口罩不適應者」呢。

◎CRT 螢幕-有些酒糟性皮膚炎患者一用 CRT 螢幕就會被誘發，儘管現在這類型大型螢幕愈來愈少見，但是還是有酒糟性患者屢試不爽，所以要是發現用 CRT 螢幕就會復發者……..還是敬 CRT 螢幕而遠之吧!!

◎曬太陽-這就是比較常見的酒糟性問題了，儘管很多患者都有這樣的問題，但有些患者連山上樹林遮蔽較多一樣會誘發，也讓很多酒糟性病患大嘆…難道患了酒糟就沒有正常的休閒生活嗎？儘管有點麻煩，廖醫師還是建議有酒糟性皮膚炎的朋友出外最好做到基本的防善，目前的太陽愈來愈毒辣，就算皮膚正常的朋友，建議不要在外曝曬太久。

上述問題也同樣困擾大家嗎？從這三個酒糟性皮膚炎小撇步部分調整吧!!

運動流汗 「動易汗出，發汗+冷水潑水法」於臉頰

只要有一定經驗的皮膚科醫生，大概都會給以下酒糟性皮膚炎的建議「適當運動、飲食均衡、作息正常、少吃刺激性食物」，很多病患也確實聽到這建議，不想在家當沙發馬鈴薯。並藉由運動的方式控制住酒糟。

但是…碰到因為運動而誘發酒糟性的例子。像是…

1. 天氣悶熱 長期處於居住環境中、皮膚乾燥、空氣悶熱中、陽光曝曬、運動劇烈、壓力大或吃得太熱、太辣、及熱水洗澡等。其發病原因尚未完全明瞭，與皮脂溢出、面部血管運動神經失調、酒和辛辣食物刺激、冷熱刺激、精神壓力緊張等因素有關。愛吃燥熱辛辣物 酒糟會讓你難看。

熱瑜珈-女性愛美又想保持身材，在這樣的考量下出現了「熱瑜珈」這運動的選項，但是在均溫36~40度的教室運動，外在環境溫度高又不通風、加上運動者本身因運動的關係也體溫升高，如果本身就有酒糟性皮膚炎的體質，自然有誘發

的可能。要克服這些問題，當然也要從體溫、通風下手，無論是冷水降溫、或是更改運動環境，如果該熱瑜珈的環境無法做大幅度的更改…那可能改選其他適當的運動對酒糟而言是比較好的選擇。

2. 跑步-對於有一定肌力的人而言，跑步是能夠自由控制強度跟時間的運動，不但是最適合減肥的運動之一，也無須特意挑選場地，不過…喜歡跑步的朋友要注意了，除了注意水分補給外，如果是喜歡跑「馬拉松」的人，要特別注意「日曬」的問題，畢竟很多馬拉松都是舉辦在6月以後，而台灣的太陽在夏日又特別毒辣，對於沒有酒糟的朋友而言都相當痛苦了，更何況是容易復發的酒糟性皮膚炎患友呢？有人跑完馬拉松隔天就發作了，所以真的不由人「鐵齒」。運動流汗「動易汗出，發汗+冷水潑水法」於臉頰旁幾分鐘，正常的肌膚就算臉部發紅也會在短時間可緩解消退。