

# 口罩族悶出大危肌！你中了幾個？

每年到了流感旺季，口罩就是一般民眾自我保護的重要配備，今年再加上武漢肺炎疫情（COVID-19）的威脅，人人自危，口罩更成為全民基本配備，為了避免不肖業者哄抬價格，政府從一開始開放超商限購口罩方案，到後來的口罩實名制以維護民眾買口罩的權益，好不容易搶到口罩。不過每天口罩一戴就是一整天，雖然是為了自我保護，但是，許多皮膚科醫師都發現，臨床門診因為戴口罩而戴到皮膚出狀況的患者明顯增加許多。

## 危肌 1.毛孔堵塞長粉刺、冒痘子

林口長庚醫院皮膚科主治醫師黃毓惠表示，最近部分就醫的患者其實都是同一種問題，就是長了所謂的「口罩痘」，特別會沿著口罩和皮膚接觸的地方長粉刺、痘痘，有些求診的民眾則是本來就屬於容易長痘痘的體質，在每天戴口罩的情況下，臉上的痘子更是越發嚴重。

黃毓惠分析，口罩痘的生成就是因為長時間讓臉部肌膚悶在口罩底下，在鼻子一呼一吸之下，口罩內密閉空間所形成溫暖的空氣，就像蒸鍋一樣不斷加溫，恐怕會增加皮脂腺油脂的分泌，進而造成堵塞毛孔而發炎生痘。

## 危肌 2.刺激性皮膚炎、紅疹、長膿包

也有人因為皮膚長時間跟口罩產生的磨擦，造成刺激性皮膚炎，或是因為口罩悶著不透氣，而在臉上出現濕疹。有的人是長一塊一塊的紅疹，有的患者則是起小疹子，都嚴重影響美觀，有些患者還會感覺很癢、很乾，甚至出現脫皮有皮屑等現象。酒糟體質的患者更因此發作、惡化，結果出現皮膚泛紅、長出膿包等症狀。

## 危肌 3.摩擦破皮、濕疹、對甲醛過敏

也有人因為掛在耳朵上的口罩鬆緊帶，或是口罩於鼻子上的金屬壓條過度摩擦刺激皮膚，出現皮膚敏感、疼痛、破皮、濕疹等現象，苦不堪言。有些屬於敏感肌膚的人，還可能對於口罩的不織布材質產生不適症狀，或是口罩的纖維材質較為粗糙，在口罩摺痕處或是邊緣與皮膚過度摩擦接觸，都會導致皮膚不舒服，再加上如果口罩裡頭含有甲醛成分的殘留、揮發，就可能引發皮膚過敏反應。

而且在新冠病毒持續加溫，口罩物以稀為貴的情況下，很多人的口罩都會重覆使用，不過，口罩內一旦沾到口水、鼻涕等分泌物，產生臭味還算事小，口罩的防護能力可能降低，這些都是長時間戴口罩可能會引發的問題。

## 外用內服，治療雙管齊下

然而，在全球拚防堵武漢疫情的情況下，口罩戴一整天對許多國人來說，早就已是家常便飯，那麼一旦出現皮膚不適的症狀，該怎麼辦呢？

黃毓惠分析，目前對於治療不管是青春痘、還是口罩痘，在皮膚科已經有許多有效的治療藥物可以使用，有口服藥，也有擦在患部的外用藥品。

像是對付臉上的粉刺與痘痘，一般會使用 A 酸，有外用的也有口服的，這是皮膚科針對治痘最常使用的藥物。如果是毛囊有發炎，醫師也可能會開立口服抗生素來減少毛囊內細菌的數量，以降低其所造成的發炎現象，醫師也可能開立類固醇外用藥物，來治療像是刺激性皮膚炎、濕疹這類的症狀。

治療頑固的痘子，皮膚科醫師甚至會運用荷爾蒙調節藥物，來加以改善人體內雄性與雌性荷爾蒙之間的平衡；雄性荷爾蒙過多的患者，臉部肌膚比較容易出油，當然也就容易堵塞毛孔引發痘子。此外，皮膚科常見的治療方式還有果酸換膚，如果症狀嚴重的話，像是酒糟患者一旦長出膿包，還可以在經過醫師評估之後，進行外用或口服藥物治療。

## 維持乾爽，避免濃妝負擔

至於敏感肌膚的人，可以選擇比較適合自己膚質的材質，對於耳朵皮膚受到口罩鬆緊帶長期壓迫而疼痛的患者，不妨使用紗布墊在耳後再戴；對於金屬壓條不適的人，則可換戴立體剪裁式的口罩，免除金屬條的困擾。

不過治療之後最重要的，還是要避免長時間戴口罩的情況，黃毓惠建議酒糟肌或油性肌的民眾，室內溫度最好保持在 25°C，中午的時候，記得到戶外人少空氣流通處，拿下口罩讓皮膚透透氣，並且拿吸油面紙將悶在口罩中皮膚上過多的油脂吸掉，以維持肌膚的乾爽。

此外，由於必須長時間戴口罩，建議盡量不要再上濃妝增加肌膚負擔，同理戴口罩前，也不要使用過度滋潤的保養品，即使要化妝，也建議不要使用遮瑕膏等厚重產品，讓肌膚儘量保持清爽。

至於有化妝的人，卸妝一定要卸乾淨，才不會堵塞毛孔又爆痘。當然一般人只要戴醫療口罩或布口罩就很夠用了，並不需要追求悶熱度爆表的 N95 口罩，否則恐怕更會致痘。

~ 人事室 關心您 ~

文章摘自常春月刊 445 期，

更多好文章可至本校圖書館「Acer Walking Library 電子雜誌」閱讀。