

hi84137983 / March 12, 2012 11:53PM

皮膚起疹！12種皮膚刺激物隱藏家中

多數家庭都習慣存放很多肥皂、洗衣粉、洗碗精等清潔用品和護膚產品，有些甚至已經超過使用期限，它們可能都潛藏著刺激物，造成皮膚搔癢、發紅或起疹。如果你感到很困惑，無法辨識哪些是皮膚刺激物，也沒有時間檢視家中每一樣產品的成份，可參考美國健康新聞網站WebMD詳列數種可能引發皮膚反應或接觸性皮膚炎的物質。

常見的皮膚刺激物包括化學物質、清潔劑、芳香劑、皂類、部份皮膚保養品、紡織品等，可能引發皮膚發紅、搔癢、發炎，或產生刺痛、灼熱感。雖然有些是個人的過敏反應而引發的，如過敏性接觸皮膚炎(Allergic Contact Dermatitis)，但是其他的化學物質也會刺激皮膚，如刺激性接觸皮膚炎(Irritant Contact dermatitis)。清楚辨識這些皮膚侵犯者，才能採取適當的居家保護措施。以下是12種最常見的皮膚刺激物：

★食物

食物過敏必會引起皮膚反應，從蕁麻疹到小皮疹，甚至只是觸摸某些特定食物就引發皮膚過敏。耶魯大學皮膚醫學系馬禮瓦拉博士(Kavita Mariwalla)表示，萊姆、防風草、無花果、荷蘭芹、芹菜這些蔬果中含有感光劑補骨脂素(psoralens)，此乃常見的皮膚過敏原。接觸這些食物的調酒師、廚師或園丁經過陽光照射，皮膚就會出現反應，即使是瑪格利特或莫吉托(mojito)雞尾酒裡的萊姆汁也足以在太陽底下造成水泡灼傷。

★鎳

鎳為常見過敏原，經常出現在時裝的珠寶飾品、錶帶、拉鍊和其它日常用品中，過敏患者配帶這類飾品後，皮膚會發癢、起疹。皮膚科醫生暨美國皮膚科醫學會發言人紐伯格(Amy Newburger)表示，嚴重過敏的人甚至對維他命和修護四肢骨折的金屬固定物都會過敏。

★肥皂

密蘇里大學臨床醫學貝爾世都教授(Donald V. Belsito)認為，現今人人恐懼病菌，常常洗手保持乾淨，但卻未能保護皮膚。過度使用肥皂和水洗手，讓保護皮膚表層的天然油脂脫去、水份流失，雙手粗糙乾裂，若長時間沒有適當處理和治療，皮膚真的會龜裂流血。其他相關的刺激物包括洗碗皂、泡沫沐浴精和沐浴露。

★家庭清潔劑

多數人都知道家庭清潔劑，如萬用清潔劑、洗碗精、洗衣粉、窗戶清潔劑、傢俱亮光劑、排水管疏通劑和廁所消毒劑，不能用來清潔皮膚，其中的化學成份可能對身體產生刺激作用。貝爾世都醫生建議，使用這些清潔劑時，最好能戴上保護手套。

★面霜

著名皮膚科醫生奧巴奇(Zein Obagi)指出，超過50%的婦女是屬於敏感性肌膚，她們並非天生如此，而是過度依賴保濕乳液，造成皮膚失去自我保濕能力，因而過敏、乾燥。建議不要過度使用保濕乳液，而且使用面霜、除皺霜、潔面乳和去角質霜時，應注意是否含有刺激物，如對羥基苯甲酸酯類(paraban)防腐劑、抗壞血酸(ascorbic acid)與角質剝離劑(alpha hydroxy acids)—乙醇酸、蘋果酸和乳酸。

★洗衣精和防靜電紙

添加香精的洗衣精通常是藉由化學物質來傳遞香氣，而這些化學物質會刺激皮膚。華盛頓大學史黛曼教授(Anne Steinemann)發現，最受歡迎的洗衣精散發13種揮發性有機化合物，其中5種已被美國環保局管制為危險物質。衣物防靜電紙同樣會釋放有毒化學物質，造成皮膚過敏。對抗靜電最好使用無添加香精、液體的柔軟精，或1/2杯的小蘇打粉。

★乳膠

部份人有乳膠過敏症，幾乎所有東西都含有這種天然橡膠成份，從手套到保險套。假如你對乳膠過敏，那麼在胸罩束帶或橡皮腰帶底下可能有紅腫的痕跡。對乳膠過敏的人也可能對香蕉和奇異果等熱帶水果產生交叉過敏反應(cross react)。

★防曬品

化學防曬劑羥苯甲酮(Oxybenzone)和氨基苯甲酸鹽(PABA)是防曬乳液中常見的成份，可能會引起皮膚過敏。最麻煩的是過敏反應經常發生在初夏時節，此時皮膚最蒼白、最需要防曬保護。皮膚的過敏症狀有時像一般的灼傷、或可能出現皮疹，幾天都不會消退，甚至可能起水泡或出現鱗狀濕疹。

★香氣

香味過敏或香水過敏一般是由香水、香皂、清潔劑、香燭、護髮品、化妝品和護膚乳造成的。許多專家認為，真正導致過敏的原因是製造香味的化學物質，而非對香味本身過敏。然而很難確定是哪一種或哪幾種化學物質混合引發香味過敏，其中有人聞到麝香或香草會起皮疹、蕁麻疹或濕疹。

★衣服

異位性皮膚炎(atopic dermatitis)患者應注意衣服的挑選，特別是粗糙纖維的衣服如毛織品，可能會刺激他們的皮膚。皮膚科醫學會估計大約10-20%的孩童以及1-3%的成人會發生這種狀況。貝爾世都醫生建議，如果你懷疑是衣服纖維導致發癢、刺痛或起疹子，最好穿棉質和滌棉混紡(cotton poly fabrics)的衣料。

★高溫

炎熱的天氣，特別是夏天，可能加重因流汗而引起的皮膚問題。貝爾世都醫生提醒你注意，身體某些部位如手臂下方、肚子的皺摺處和鼠蹊部可能有紅腫或因摩擦而發炎的現象。

★植物

美國三種常見有毒植物毒漆藤(poison Ivy)、櫟葉毒漆樹(poison oak)和毒膚楊(poison sumac)，都含有一種油脂稱為漆酚(Urushiol)，能引起接觸性皮膚過敏。典型過敏症狀是發癢、起皮疹，輕微者持續5-12天，嚴重者30天或更久。大部份人不會故意去觸摸毒漆藤、櫟葉毒漆樹和毒膚楊，但必須學會辨識它們，才能避免接觸。

<http://bbs.jiexieyin.org/index.asp> 戒淫論壇
