



長時間戴口罩相關的皮膚問題

恩主公醫院皮膚科暨美容醫學中心主任 王綺嫻

為了防止武漢肺炎在台灣境內造成嚴重疫情，罩不離口已經是全民運動。除了之前宣布有發燒、咳嗽、流鼻涕等症狀及進出醫療院所時一定要戴口罩之外，現在搭乘大眾交通工具、上菜市場、上課以及無法維持社交距離時都要戴上口罩。您是否有計算過，您一整天下來要戴幾小時的口罩呢？當口罩罩住半張臉之後，我們的皮膚又會出現什麼反應呢？

如果您的皮膚本來偏乾燥膚質，口罩的磨擦會讓您的皮膚更加乾燥及容易出現微小傷口，產生臉部皮膚炎。早晚洗臉時可以觀察是否出現臉部肌膚緊繃以及刺刺的感覺。如果有上述感覺，建議您戴上口罩前，在容易被口罩摩擦的部位薄塗一層乳霜或凡士林。如果已經出現皮膚發紅或脫屑等皮膚炎症狀，建議除了乳霜或凡士林的保護外，應合併使用皮膚炎治療藥物。絕對不可在已經發紅的部位去角質，或敷面膜，會惡化紅腫及發癢情形。

如果您的皮膚偏油或原本就有痤瘡及酒糟等問題，長時間配戴口罩會讓下半臉肌膚處在較為悶熱的環境，導致出油量增加、酒糟性皮膚泛紅、發炎性膿皰增加，以及紅腫丘疹及結節惡化。建議您維持正常作息；少吃甜食、奶製品及油炸食物；減少氣墊粉餅、粉底霜及卸妝油的使用；必要時使用痤瘡及酒糟相關藥物。還無法控制，可能需要就醫診治，以免發炎病灶留下色素沉澱。



口罩邊緣部位出現紅腫痤瘡



口罩摩擦導致皮膚發紅脫屑

奉勸不需要戴N95 口罩的一般民眾，不要因為恐慌，長時間配戴N95 口罩，以免造成肌膚負擔及醫療資源的短缺。

該戴口罩時一定要戴，不需要戴口罩時建議大家拿下口罩。回到家後，盡快洗臉清潔，還給臉部肌膚正常透氣，沒有負擔的環境。疫情過去，希望大家拿下口罩後，是更美好的肌膚。