

酒糟皮膚炎，臉上泛紅灼熱、潮紅、乾癢發作怎麼辦？

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。

醫師建議

一、若長期使用外用含類固醇藥膏，也可能造成毛孔粗大。勿用手擠壓，以免感染或留下疤痕。

二、不可濃妝，尤其絕對避免底妝(造成阻塞汗毛孔的原因)。

三、需要充分睡眠，日常生活要有規律，睡眠不足是最壞的事。

四、避免精神不安或興奮，也就是不要在意酒糟鼻。

五、不要引起胃腸障礙，改善便秘就有相當好的效果。

六、萬一臉部出現潮紅時，可用冷水或冰水

敷臉，或找個有冷氣的地方躲一下，另外，隨身帶一瓶舒緩噴液也是不錯的選擇。外用藥膏只有必要時才使用，以不含類固醇為原則，千萬別為求速效反復使用類固醇來退紅止癢。

七、避免過度曝曬陽光下。

八、不可攝取過多的脂肪、油膩、含碳水化合物(特別是高能量糖果)、烤、炸、辛辣、上火刺激物品(如火鍋、麻辣火鍋)、花生、易上火的水果類(如鳳梨、芒果、荔枝、龍眼肉)等忌口食物。

九、可常吃苦瓜、冬瓜、蘿蔔、絲瓜、黑木耳、青菜、豆腐、椰子、柿子、梨子、柳丁、西瓜、楊桃、蓮霧、綠豆湯。

十、遵從醫師指示，耐心服藥，均衡控制飲食，保持良好生活習慣，以平常心看待酒糟。