

有些人因長時間戴口罩，衍生了長暗瘡、皮膚敏感等問題。

亞洲醫療專家學院皮膚科專科醫生侯鈞翔說：“事實上，戴上密不透風的口罩，侷促不透氣，多多少少會對皮膚有影響。口罩本來有保暖作用，可是比對核心溫度攝氏低4至5度的情況下升高，溫度升高增加皮膚油脂分泌，引致生暗粒、粉刺，膚色偏紅。嚴重的會令口罩覆蓋位置的血管擴張，有機會導致其他疾病，或爆發痤瘡、玫瑰痤瘡復發等問題。”

須徹底清潔

皮膚不透氣易生致敏問題，可是疫情持續時，大家又不可以口罩離身。

他說：“市民戴上口罩，口內的水氣長時間沾濕皮膚，易讓細菌滋生。同時，佩戴者若經常不停拉扯口罩，會令皮膚屏障受損，引致過敏性皮炎。而口罩內殘留化學物質，或口罩生產時的加工物質傳遞到皮膚，也會令皮膚過敏，出現發炎、赤痛、痕癢、腫痛、甩皮等，此時便需要接受治療。”

因此，侯醫生建議大家可在小休及進餐時，將口罩除下。

他說：“當小休或進食時，大家先清潔雙手，把口罩除下，讓皮膚透氣並進行潔膚程序。如條件不許可，就用清水印去皮膚的分泌。晚上回到家裏除下口罩，大家須徹底清潔皮膚的污垢，保持皮膚乾爽，然後保濕。有不少OL進食時將口罩拉下掛在頸上，沒將口罩除下，這是不好的習慣，因為這樣會令下巴及鎖骨沒有透氣機會，從而令皮膚產生更多問題，甚至會拉傷皮膚。另一個要注意的地方是耳背位置，因佩戴口罩需貼面，而讓口罩的橡筋長時間掛在耳上，易拉傷耳背皮膚。如果口罩橡筋過緊，可放些紙巾在耳背上，以減少皮膚損傷的可能。”

宜減少化妝

侯醫生又建議愛美女士為了皮膚着想，在疫情下暫時減少化妝。

他說：“減少化妝可預防皮膚出現問題。現階段，大家只需於皮膚外露位置塗上防曬用品，便已足夠；但回家後，記得將防曬品遺留在面上的污垢徹底清潔，並注重護膚，勤敷面膜。”

早前一罩難求的情況現時雖有紓緩，但侯醫生提醒市民購買時仍需揀選合適的，切勿盲搶。

他說：“大家要揀選有防護作用的口罩，並需正確佩戴，才有足夠保護作用。單憑一個口罩也不夠，要同時注意個人衛生及勤洗手。戴口罩要緊貼口鼻，不要經常移動口罩位置，也別用手觸摸口罩和其他物品，若口罩已沾濕、變形，不可再用，須換上新的口罩。我強調的是，戴口罩只是防疫措施的其中一環，還需配合勤洗手，做好個人衛生，否則單憑一個口罩，防疫作用是不全面的。”

關於口罩的選擇，侯醫生認為市面上出售的外科手術口罩已具備足夠的防護，勿過猶不及。

他說：“外科口罩的結構共分為三層，外層經防潑水處理，可預防飛沫傳染，中間層是靜電過濾層，具有過濾細菌的效果，內層則採用吸水材質，可吸收佩戴者

科專科醫生，教大家如何做好預防措施，保護臉部肌膚。 在大公報記者 陳惠芳

長戴口罩 慎防皮膚過敏



▲侯鈞翔醫生

所產生的口沫。至於棉質口罩主要作用是阻隔花粉，於防疫保護的作用不夠徹底。另外，N95口罩適用於臨床及特殊工業用途，由於這款口罩製作時於防護上有嚴格規定，且很侷促，令佩戴者容易感到不適。此外，留意家居洗手間U形管的去水位是否暢順，避免回流，杜絕細菌傳播。”

在疫情下，市民謹記做好防護措施，希望疫情盡快過去，大家不用再天天戴口罩。



▲長時間戴口罩，若處理不當有可能令痤瘡爆發

戴口罩正反有別

十七年前“非典”一疫，當時人人外出均戴口罩，今年再次面對疫情，媒體訊息鋪天蓋地教市民如何正確戴口罩，溫故知新，始終都是為自己好，為人好。

最近有指口罩的正確戴法，病患戴口罩

應將白色面向內，有色面朝外，健康者則是將有色面向內，白色面在外，隨病狀不同而有口罩內外戴的差異，究竟是真的嗎？

根據專家分析，有以下幾點須注意：

(1)	醫用口罩依照不同功能與設計，分為執行手術穿戴的外科醫用口罩（屬第2等級醫療器材）及其他醫用口罩（屬第1等級醫療器材），主要是用來阻擋飛沫接觸口鼻的用具，防止病患與醫護人員之間有微生物、體液及粒狀物質的傳遞與感染。
(2)	市民一般常用的是“其他醫用口罩（屬第1等級醫療器材）”，口罩結構共分為三層，外層是有顏色的不織布，經防潑水處理，可預防飛沫傳染，中間層是靜電過濾層，具有過濾細菌的效果，內層則採用吸水材質，可吸收佩戴者所產生的口沫。
(3)	若是反轉口罩來戴，則因吸水層朝外，可能吸附外在的含菌飛沫，而防水層朝內也會因口沫、水氣無法吸附，使佩戴口罩者感到潮濕而不舒服。
(4)	因此在使用上，應注意口罩的正反面。一般有色面朝外，白色面朝內，至於正確的佩戴方式，建議市民應以產品標示的使用方法佩戴。