

# 衛生漫談：

## 皮膚

林振時

皮膚為人體最外層，容易為人所見所摸，

習以為常。像「膚淺」、「皮毛」這些詞也都帶有貶義，因為人們以為皮膚總不如其他器官或組織重要，也沒有甚麼「神祕」之處。實際上，如把皮膚當作器官，它是人體最重要的器官，佔人的體重的百分之十五；皮膚所含的水分就佔全身水分的百分之二十左右。

認真說來，人體上的組織器官都是人體所必需的，不能輕易下結論說這個器官重要，那個器官不重要，倒顯出人的認識的「膚淺」。

皮膚包繞人體外周，防禦細菌、化學物質、冷熱、機械的侵襲。不用說別的，單單細菌，沒有皮膚的保護，人體就對付不了。大家知道大面積燒傷會有生命危險；其主要原因是缺乏皮膚保護，暴露的人體組織是細菌的好食物，任何有興趣的細菌都可以圍上來「享用」，細菌發出的毒素或細菌本身，都可以長驅直入，毫無阻擋，其後果是何其可怕！因此醫院的燒傷病房，要特別注意環境的衛生，空氣中的細菌越少越好；一方面要使用大量抗菌素，如病情嚴重，或醫療條件不足，病人也就治而亡了。所以，不要小看皮膚的作用。

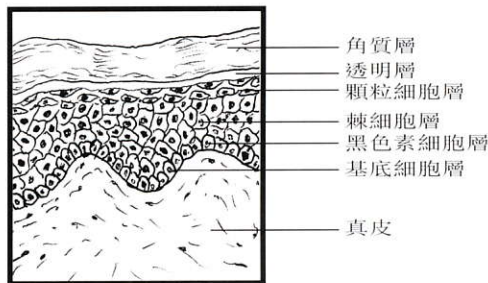
### 皮膚的結構

皮膚由表皮、真皮及皮下組織所組成；表皮為最外層，依次為真皮，最裡面的是皮下組織。在顯微鏡下觀察，表皮是由五層不同的細胞形成的：角質層（最外層）、透明層、顆粒細胞層、棘細胞層、基底細胞層（最內層）。

基底細胞層 由一層圓柱形細胞所組成，主要為基底細胞加上一些分散的黑色素細胞。基底細胞有很強的增殖能力，不斷生長，向外逐步形成表皮的其他各層。表皮破損時，就由這層細胞來修補，也不留下痕跡。

黑色素細胞是產生黑色素的細胞，黑色素顆粒形成後，就轉送到表皮其他各層的細胞裡儲存；表皮含的黑色素多就顯得黑，黑色素顆粒少時皮膚就較白。各種人種中基底細胞與黑色素細胞的數目是相同的，與性別也無關，只是表皮細胞內所含的色素粒多少不同，皮膚顏色才有深淺之分。

棘細胞層 是由基底細胞演變而來的，也有生發作用（即增殖細胞的作用），這層細胞呈多角形，並有刺狀突出，與鄰近的細胞緊密連接，細胞之間有淋巴液。棘細胞層是表皮中



附圖：表皮各層

最厚的一層。

顆粒細胞層 這層的細胞是由棘細胞演變來的，細胞內含有透明的角質小粒。

透明層 這層的細胞內含有角母蛋白。透明層與顆粒細胞層有防止毒物入侵及水份往外流失的功用。

角質層 是表皮的最外層，由無細胞核的角化細胞所組成，富有彈性，有阻止機械損傷或化學物或物理損傷的功能。

表皮各層沒有血管，所以當外傷只限於表皮時，沒有血液流出；但有淋巴液的輔助循環，進行新陳代謝。

### 真皮

真皮緊貼於表皮之下，可分為兩部份，上層為「乳頭層」，為疏鬆的結締組織，為一薄層。底下一層稱為網狀層，含有厚而堅韌的結締組織。皮膚的堅實與彈性，主要歸功於真皮

的結實所致。

真皮內有豐富的血管，淋巴管、神經末梢、汗腺、皮脂腺、毛囊與立毛肌等。

## 皮下組織

皮下組織是在真皮下面的疏松結締組織及脂肪組織。皮下注射時，就是把藥物注入這一層裡面，然後慢慢吸收進入人體各處。

脂肪組織能減少體溫散失，所以肥胖的人夏天時，體內的熱散不快，比較難受，冬天就比較好過。脂肪也有緩衝外來壓力的作用，也可提供能量。

## 皮膚的附屬器

**皮脂腺** 除了手掌及腳掌外，其他部位的皮膚都有皮脂腺，尤以頭皮、面部、前胸及背部肩胛間最多。皮脂腺分泌皮脂，以潤滑皮膚及毛髮，也有保溫防水及抑菌的作用。

**汗腺** 汗液內含有大量水分及氯化物、乳酸及尿素氮等。有調節體溫及水分的作用。

**毛髮及指(趾)甲** 保護局部組織免受機械損傷。

## 皮膚的功能

皮膚阻止細菌的入侵，已見前述。

調節體溫也是皮膚的重要功能，出汗時帶走熱量。

感覺功能是皮膚重要功能之一，神經的感受器能感受到冷、熱、機械刺激等，是人生活所必需的，否則，生活就要多受痛楚或麻煩。

如癩瘋病人的感受神經麻痺，手指雖觸及灼熱的火也不知退縮，致皮膚損傷、潰爛，甚至手指也感染脫落。

表情的功能，人動怒時，臉部血管擴張，臉色變紅；恐懼時，臉部血管收縮，臉色蒼白。黃疸病時，皮膚發黃，利於診斷。

儲藏水分，人體百分之二十左右水分藏於皮膚，既供應水分，也調節體溫。

## 皮膚的保養

人體如無疾病，又有足夠的營養，皮膚也會反映出來，比較光澤柔軟。

皮膚需要保持清潔，減少細菌的數量，皮膚受感染的機會也少。

洗澡是清潔全身的好方法，以溫水淋浴為最省水又乾淨，水溫太高太低都不適宜。中國有些地方過去有澡堂的行業，供公眾沐浴之便，實在是傳染疾病的場所，特別是性病的傳染更為容易，應該廢止。應該發展到每個家庭有獨立的浴室盥所，既衛生又方便。

洗澡的次數視天氣，季節、地區、年齡、職業等等而有不同。通常是一天一次，冷時就要多些日子，或是兩天一次，也按各人習慣而不能完全劃一，原則是去除污穢汗味，免別人畏懼，自己也難為情。

現代人有個毛病，就是洗澡沖水不停，一洗就是二三十分鐘，用上幾十加崙的熱水，既浪費水，也浪費能量。自來水得來不易，要有水源，要沉澱，要消毒，要輸送，經過許多環節才送到家裡，費用也貴，水的浪費要增加個

人開支，一個社會大量浪費水，工農業生產就可能受掣肘。

老年人洗澡不必太勤，洗得太多，水太燙皮膚油脂喪失太多，致皮膚乾燥，引起皮膚瘙癢。美國的老年人喜用「象牙牌」(Ivory)的肥皂，因為這牌子的肥皂去污力好，又是浮水肥皂，掉進澡盆裡容易找回來，洗了幾十年，都洗出感情來，不知道年紀大了，皮脂腺分泌少，皮脂洗得太乾淨，反而引起瘙癢，該改用其他牌子，如Dove或Tone的香皂，較為溫和，皮膚可保持些水分，減少瘙癢的發生。

皮膚過於乾燥的，可於洗澡後用毛巾輕輕按壓吸水(不要來回擦拭，增加皮膚刺激)，然後薄薄地塗上一層液體石臘油(Liquid Paraffin)，或是兒童擦身用的液體油(Baby Oil)，都有明顯的效果。

過去老人家常用的小竹耙，俗稱「不求人」或「老頭樂」，用來止背部瘙癢，不是好的辦法。原因是老人的皮膚乾燥，而且有些小小的裂痕，暴露了皮膚的痛覺感受器，結果使人感到痒，因為刺激仍不夠大，人只感到「痒」，而不是「痛」，用小竹耙去抓背部，是用較大的刺激以引起小小的痛覺(「痒」的感覺也是由皮膚的「痛覺感受器」感受，然後傳入腦子。)從而掩蓋了痒的感覺，病人一時感到好受些，可是又增加了皮膚的粗糙與裂痕，瘙癢更難治癒。正常的方法應該採用前述的石臘油塗抹，再不行的話，請醫生開些更能止痒的藥物。