濕疹與游泳

患有濕疹的我…也可以游泳嗎？

Allergy HK 香港過敏協會 The Hong Kong Allergy Association

雖然游泳是一個有益身心又愉快的活動，但很多患有濕疹的病人因為害怕受到感染和怕經過化學品處理的泳池水而刺激皮膚，不敢去游泳。可是，其實只要跟從一些基本措施，大部分的濕疹病人都可以享受游泳的樂趣。

常見皮膚刺激與風險

- 長時間浸泡在溫暖、含消毒劑的水中可能使皮膚乾燥或受刺激而惡化。
- 雖然泳池經過消毒，仍有感染風險（如：毛囊炎，尤其是未妥善消毒的 spa 池）。
- 水中的鹽分與砂粒可能刺激有裂痕、爆擦或損傷的皮膚，導致不適或發炎。

游泳前後護膚建議

游泳前：

- 在皮膚上均勻塗抹**凡士林**或你常用的**潤膚膏**，形成保護屏障。

游泳後：

- 立即**以清水沖洗**身體，去除泳池消毒劑或海水中的鹽分、沙粒。
- 使用**柔軟毛巾輕印乾**身體，避免摩擦。
- **立即塗抹乳液**，並待吸收後再穿衣服。

⚠ **濕疹嚴重或有傷口時應避免下水！**

如有疑慮，請先諮詢皮膚科醫生再安排游泳。

認識不同的泳池
消毒方式

消毒方式	特點
漂水（氯）	最常見，刺激性相對較小，但仍可能引起過敏。
臭氧 / 紫外線	少量漂水，被小部分游泳池使用
溴消毒劑	無漂水，但比漂水更刺激皮膚。
Baquacil / 銅銀離子	不含漂水，單獨使用，通常不適用於大型泳池。
再循環水系統	水會經過過濾與消毒後再返回泳池，有助於保持水質，但最重要因素仍是消毒劑的種類與濃度。

如何選擇對 皮膚友善 的泳池?

別怕開口詢問，只要解釋好原因，大部分的泳池都樂於解答：

- 請問泳池使用哪種消毒劑?
- 加入消毒劑的時間為何？（因爲氯氣濃度會隨著時間揮發而降低）
- 消毒劑濃度多久檢測一次？是否符合安全標準?

過量消毒劑不代表更安全，反而可能造成皮膚刺激!

我應該在泳池中待多久?

若你對泳池水不熟悉，初期應逐漸延長下水時間，觀察皮膚反應。
若出現紅腫、癢或刺痛，應立即停止游泳並就醫。

給濕疹朋友的鼓勵

游泳不是濕疹者的禁忌，只要提前準備、正確認識風險，就能安心享受游泳樂趣!

如有疑慮，請先諮詢皮膚科醫生再安排游泳。