



異位性皮膚炎中藥用藥指導

中藥藥膏

- 急性期可以止癢的蘆薈凝膠：一天 1-3 次，塗在紅熱的皮疹。
- 收斂傷口滲出物的三黃粉：用在有滲出物的傷口。
- 滋潤皮膚的紫雲膏：一天 1-3 次，塗在乾燥脫屑的皮疹。
- 清熱解毒的黃連膏或苦參膏：一天 1-3 次，塗在紅熱的皮疹。
- 可以把紫雲膏與黃連膏 1:1 等比例混合。

中藥藥浴

- **中藥藥材**：金銀花十錢、黃精十錢、生甘草五錢、薄荷（或冰片）三錢。
- **藥材煎煮方式**：
 1. 準備大湯鍋。加水蓋過藥材約三公分，浸泡十五至二十分鐘，開大火煮滾後轉小火，熬煮約十五分鐘後關火，加入薄荷（或冰片）再悶泡五分鐘，取出藥液備用，此為第一份，第一晚使用。
 2. 加水蓋過藥材（水量比第一次略少）再以小火續煮二十分鐘，取出藥汁，以鍋蓋或保鮮膜蓋妥保存藥氣，待冷卻後放入保鮮盒置入冰箱保存，此為第二份，可於第二晚使用。
- **藥浴方式**：
 1. 一帖藥可分作兩天，每晚洗浴一份即可。
 2. 洗浴前，可以清水洗澡，避免使用含皂類的肥皂，藥浴必須等小朋友沐浴後再浸泡，且浸泡藥浴後毋需再沖洗。
 3. 澡盆水溫不宜太高，需適合體溫約 37℃ 左右（夏天可以調整成 25℃）。將中藥液倒入澡盆水中混合後，心臟部以下的皮膚均可浸泡，以十至十五分鐘為宜。
 4. 心臟以上及臉部用紗布巾或小手帕沾取藥液，濕敷小朋友患處，小心不要喝到藥浴湯汁。
 5. 浴後不需沖洗，可幫寶寶塗抹無香精成份的保濕乳液。

搭配飲食調理減少過敏

- 不吃零食、油炸、巧克力、咖哩、薯條等燥熱的食物。
- 吃食物的原型，少吃加工食品。
- 增加新鮮食物的比重。
- 烹調方式清淡，以水煮、蒸煮為主。
- 少吃冰冷食物，特別是在皮膚滲出物多的時候。
- 記錄飲食日記，才能夠知道是什麼食物造成皮膚症狀加重。

若有任何疑問，請不吝與我們聯絡
電話：(04) 22052121 分機 4561
HE-90097