



異位性皮膚炎日常保養

正確皮膚照護

- **保濕：**
 - a. 保濕是異位性皮膚炎最重要的保養方式，由於異位性皮膚炎病人的皮膚屏障缺損，容易乾燥發癢。故應依皮膚狀況挑選適合的保濕劑，依乾燥程度分為油膏 (ointment)、乳霜 (cream)、乳液 (lotion)，越後者越不油。以保持皮膚水分，維持皮膚正常功能，增加耐受度，每日應至少使用 2 – 3 次，視情況調整補充頻率（可能因氣候、濕度、吹冷氣而影響）。
 - b. 應於每日洗澡後身體仍潮濕時，盡快給予保濕劑。
 - c. 避免使用含有香料及防腐劑的保濕劑，可能對皮膚造成刺激。
 - d. 有證據支持做好保濕可減低疾病嚴重度及藥物使用量。
- **清潔：**
 - a. 洗澡時用清水清洗即可，注意水溫不可太高（約等於體溫或稍低於體溫）；若過度清潔或水溫太高都容易將皮膚上的油脂層洗掉。
 - b. 異位性皮膚炎患童皮膚上有過量的金黃色葡萄球菌存在，當皮膚破損時，容易受到細菌侵犯，故每天清潔是很重要的。
 - c. 避免使用肥皂，或含有香精、防腐劑等刺激性的沐浴產品。

環境控制

環境污染源是異位性皮膚炎發生的重要原因之一，降低環境中的刺激物對異位性皮膚炎的控制是重要的一環。吸入性過敏原易對異位性皮膚炎病人致敏，應避免接觸。

- **避免吸入性過敏原**
 - a. 塵蟎、動物皮屑是常見的吸入性過敏原，應避免在家養寵物，應定期清掃家中環境以減少灰塵，或使用空氣清淨機。
 - b. 室內不鋪地毯、草蓆、榻榻米，以百葉窗代替厚重窗簾布，避免絨毛玩具。
 - c. 每周以 55 °C 熱水清洗枕頭、被套、寢具。

- **控制濕度、溫度**

- a. 控制適當的濕度可防止皮膚乾燥，濕度太高會增加塵蟎、黴菌的繁殖，故維持家中濕度在 50 % 左右為宜。
- b. 夏季潮濕悶熱，汗水容易刺激皮膚，注意室內空調溫度，若有汗水則用濕毛巾拭去。冬季則要注意低溫乾燥的環境會讓皮膚更加乾燥，注意保濕劑的補充。

飲食須知

- 不吃零食、油炸物、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時。
- 紀錄飲食日記，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