

高雄榮民總醫院 皮膚科 一般衛教文件

科別	皮膚科	編號：7A10006
主題	認識濕疹	100.10.03 訂定
製作單位	皮膚科	105.07.28 審閱/修訂

一般說明：

一、什麼是濕疹？

濕疹又稱「皮膚炎」，常見的有汗疱疹、接觸性皮膚炎、異位性皮膚炎及脂漏性皮膚炎等。皮膚炎的原因與個人體質、家族遺傳、接觸到刺激過敏物質有關。所以要治療皮膚炎，常需找出真正的原因才能有效預防。

二、濕疹的症狀有哪些？

- (一) 皮膚紅斑、丘疹有搔癢感、水皰或急性期有滲液、結痂脫屑的疹子。
- (二) 慢性皮膚會變厚、乾裂脫皮、疼痛。

三、濕疹的治療方式有哪些？

- (一) 可局部塗抹藥膏包含類固醇藥膏、免疫抑制藥膏及止癢藥膏達到止癢及消炎的效果。
- (二) 口服抗組織胺及類固醇藥物，以減輕搔癢感。
- (三) 局部塗抹或口服抗生素，以治療次發性細菌感染。

四、如何自我照顧（及注意事項）：

日常生活上應該注意什麼？

- (一) 當皮膚搔癢時可以手輕拍或冷毛巾冰敷的方式來減輕搔癢

症狀，必要時可請醫師開立止癢藥，避免抓癢，以防止抓破皮膚造成皮膚感染。

- (二) 使用洗淨力溫和之肥皂、沐浴乳及溫水洗澡，以避免皮膚乾燥而增加搔癢程度。
- (三) 沐浴及皮膚清潔後可塗抹不含香精、防腐劑之乳液或凡士林保持皮膚濕潤度。
- (四) 若有手部濕疹，做家事時應戴棉布及防水手套，減少接觸水及刺激性物質。
- (五) 避免穿著過緊不吸汗的衣物，最好穿棉質寬鬆的衣服以增加舒適度。
- (六) 家中避免養貓、狗、鳥等寵物，以減少動物皮屑毛髮之過敏原刺激。
- (七) 維持家中環境清潔，使用空氣過濾器並定期更換濾紙，以減少灰塵及黴菌生長。
- (八) 少用清潔劑、香水、芳香劑、蚊香、樟腦丸、殺蟲劑等刺激性物質。
- (九) 避免暴露於過冷、過熱或太乾燥的環境下。
- (十) 避免食用含過敏原較高之食物如蛋白、海鮮、芒果等以免加重皮膚症狀。

五、何時須要找醫師協助：

不要自行購買藥物塗抹，應配合醫師處方並找出引起皮膚炎之原因，才能有效預防及治療。

備註：每年修訂或審閱乙次。

警語：所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法取代醫師診斷與相關建議，若有身體不適，請您儘速就醫，以免延誤病情。