



秋冬皮膚照護注意事項

衛教編號:11



一、原因：

秋冬時老年人皮脂腺、汗腺分泌減少、皮下脂肪萎縮，皮膚易出現乾癢、脫屑甚至慢性濕疹。

二、預防方法：



1. 保濕：擦乳液



2. 防曬：戴帽子、擦防曬乳



3. 護手：戴手套、擦護手霜



4. 避免潮濕



5. 在暖氣房使用加溫器



6. 補充水分



7. 護腳:使用凡士林、甘油



8. 勿用過熱的水洗澡



9. 穿著棉質衣物



10. 使用無皂鹼或溫和沐浴劑



11. 穿著禦寒衣物



12. 避免搔抓皮膚



13. 舒緩壓力

