

衛教園地—濕疹的照護

● 何謂濕疹？

濕疹是一種常見的過敏性炎症皮膚病，以皮疹多樣性、對稱分布、劇烈搔癢、反復發作，初期容易侵犯頭頸部及肘關節皮膚皺摺處，以群集的小水泡、丘疹泡為主，針尖到粟米大小，發生於任何年齡、季節及部位，但常在冬季復發或加劇。

● 濕疹發生病因

除了因夏季濕熱外，在冬季也是常見的皮膚病，常有渾身發癢，下肢較嚴重，如遇冷鋒來襲，皮膚更加乾燥，任何刺激都相當敏感，如果搔癢過度，易產生濕疹樣病變，此時仍因寒冷使血管收縮，且與皮脂腺及汗腺機能降低有關，所以皮膚在冬季會失去正常之角質含水量、粗糙無彈性，易生裂紋及落屑，引起急性皮膚炎。

● 濕疹常見症狀

1. 急性濕疹：發病急，紅斑、丘疹、水、膿、糜爛、結痂等各型皮疹循序出現，常見2~3種皮疹同時並存或在某一階段以某型皮疹為主，常因劇烈搔癢而搔抓破皮，使病況加重。
2. 亞急性濕疹：急性濕疹炎症、症狀減輕後，皮疹以丘疹、鱗屑、結痂為主，但搔抓後仍出現糜爛。
3. 慢性濕疹：多因急性、亞急性濕疹反復發作演變而成，亦可開始呈現慢性炎症，患處皮膚浸潤增厚，漸成暗紅色及色素沉著。

● 濕疹照護注意事項

1. 剪短指甲，避免搔抓或燙洗，以免皮疹復發加重病情。
2. 服用抗過敏藥物有頭暈、嗜睡等副作用，用藥後注意安全，尤其是司機及高空作業者，在工作期間禁服抗過敏藥物。
3. 急性期禁用刺激性強的藥物，以免加重病情。
4. 洗澡時盡量避免使用肥皂，不可以熱水燙患處止癢，水溫宜保持36度。
5. 塗抹凡士林使皮膚表面不致太乾燥，沐浴後塗用效果較佳。
6. 室內如施放冷暖氣時，因濕度降低，必要時放置一盆清水以調整室內之濕度。
7. 若有癢感可塗抹止癢藥劑，口服止癢藥劑或用手輕拍。若已產生破裂、潮紅或落屑，則須至皮膚科門診請教醫師，給予適當的藥物治療。
8. 營養和飲食：飲食要清淡，多食水果、蔬菜、豆類及高纖維素類食物，避免容易導致過敏和刺激性的食物。
9. 過敏性體質或有過敏性家族史者，要避免各種外界刺激，如：使用過熱洗澡水洗澡、搔抓或日晒患部等，盡量避免易致過敏和刺激性食物。
10. 生活保持規律，勿熬夜。
11. 穿著寬鬆棉質之衣物，以減少摩擦刺激，勿使化纖及毛織品直接接觸皮膚。

參考資料：

1. 員山分院護理部衛教

臺北榮家保健組關心您

