

都可能引起過敏，應減少接觸。

- ◆ **細菌和黴菌**:細菌和黴菌會引起難以控制的症狀和感染，維持清潔是減少環境細菌和黴菌的最好方式。
- ◆ **濕度**:足夠濕度能防止皮膚乾燥，過度濕度卻會使塵蟎、細菌和黴菌繁殖，保持**50%**左右的濕度較適當。
- ◆ **溫度**:夏季減少汗水用平滑毛巾擦乾，控制室內溫度減少流汗；冬季易皮膚乾燥、龜裂，需多擦潤膚劑。



- ◆ **吸入性過敏原**:塵蟎、動物皮屑、花粉是環境吸入性過敏原，應避免接觸。可用除塵機或防塵布來改善，窗簾以百葉窗代替，勿使用地毯、不放盆栽、不養寵物，不抱絨毛玩具，以吸塵器或濕抹布勤打掃擦拭。



❖ 飲食的注意事項？

- 目前並無標準的建議飲食準則。

❖ 正確的皮膚照護方式？

- 建議每天用**溫水**(33~38℃)泡澡15分鐘，可以保持皮膚水份，也可減少體表金黃色葡萄球菌的聚集。
- 使用**清水**或**中性、低敏感**的清潔用品來清潔皮膚。
- 沐浴後立即使用**中性、低敏感、無防腐劑**的保濕用品，來保持皮膚水份，以避免乾燥。一天中只要感覺皮膚乾燥或搔癢，便可隨時塗抹。
- 應**避免抓傷**造成開放性傷口導致感染，若無法控制搔抓，可戴手套。依醫師指示塗抹藥膏，並配合回診。



❖ 異位性皮膚炎常使用之局部塗抹藥物？

- **類固醇**:局部類固醇是透過抑制發炎基因的表現，減少發炎及搔癢。
- **局部 calcineurin 抑制劑**:普特皮(tacrolimus)和醫立妥(pimecrolimus)，可抑制免疫細胞的活化，達到抗發炎效果，用於成人及孩童，其抗發炎效力近似中效型類固醇藥膏，除少數有局部刺激感外，無明顯副作用，不會造成皮膚萎縮。
- **抗生素**:因搔抓引起的皮膚傷口，用抗生素藥膏來預防細菌感染，或對已造成感染之傷口有殺菌效果。

參考資料來源：成大總院 CM1
製作單位：OPD
製作日期：112.06
修訂日期：113.10
DL-02-1-023