

# 皮膚炎衛教

## ■ 維持適當的個人衛生，並預防皮膚過度乾燥：

1. 使用溫和性肥皂。
2. 洗澡時，勿用毛巾摩擦皮膚，採輕按吸乾水分。
3. 沐浴後可使用乳液或潤滑油來保持皮膚的溼度。
4. 減少接觸酒精類或刺激性液劑。

## ■ 減少抓癢並預防抓傷：

1. 用按壓的方式代替抓癢，按壓可抑制癢感覺的傳導。
2. 調節室溫於較低溫度和濕度合宜的狀態，或冷敷使皮膚感覺較舒適。
3. 如搔癢感嚴重而無法減輕時，按醫囑服用抗組織胺藥物；破損傷口處可依醫囑塗抹處方藥膏，其餘乾燥處勤擦乳液，減少脫屑乾燥搔癢再發。
4. 經常修剪指甲，並以銼刀磨平，必要時可給予戴棉質的手套。
5. 避免穿著粗糙布料的衣服或床組用具。
6. 規律服用皮膚炎處方藥物。

參考資料來源：成大總  
院 11B  
製作單位：OPD  
製作日期：112.12  
修訂日期：113.10  
DL-02-1-024



國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院

關心您