



## 【異位性皮膚炎的照護護理指導】

### 一、何謂異位性皮膚炎

異位性皮膚炎是異位性體質在皮膚上的一種表現。其致病機轉主要是有遺傳過敏體質的病人於出生後受到環境的因子作用，造成病人皮膚過敏性發炎。異位性皮膚炎多於出生後兩個月開始出現，但隨著過敏人口的增加，發生年齡有越來越早的趨勢，較常見於五歲內的孩童，其發生率在台灣地區約為百分之五。

### 二、主要症狀

- (一)皮膚搔癢。
- (二)皮膚炎症的典型形態與分佈隨年齡不同而有所不同，如成年人於關節屈側而嬰幼兒與孩童常見於臉部與關節伸側。
- (三)慢性或慢性反覆發性皮膚炎。
- (四)有異位性體質（包括氣喘、過敏性鼻炎、和異位性皮膚炎）的個人或家族史。

### 三、異位性皮膚炎的處理原則

- (一)找出過敏原並加以避免。
- (二)食物方面，除非真的有很明顯的一吃某種東西就惡化的病史，或是醫師檢查確定過敏，才需限制飲食，但辛辣、油膩的刺激性食物較容易引起皮膚的癢感應少吃為宜。
- (三)以嬰兒肥皂洗澡，避免使用酵素洗澡，洗完澡後趁皮膚中含水量還很高的時候趕快塗抹合適的保濕劑，是每位異位性皮膚炎病患平日保養的基本功課。
- (四)依照醫師指示適當使用口服抗組織胺及局部塗抹藥膏。
- (五)剪短指甲或睡前戴棉質手套。
- (六)居住環境應保持空氣流通，避免在悶熱的空間中工作、上課或從事休閒活動，可以用冷氣空調來降低室內溫度，但溫度不用調太低，只要維持 26-27°C 即可。
- (七)避免於高溫潮濕的環境下運動或工作。運動完流汗後立即用清水沖澡將汗水洗掉，之後在換上乾淨清爽的衣服。
- (八)穿著寬鬆透氣、吸汗效果佳的棉質衣物，避免粗糙或毛料的衣褲。如果可以的話，盡可能在流汗後隨時更換。
- (九)特殊注意事項：
  - ◎夏天時游泳或玩水時，因為水中含有氯，所以不要泡水太久，且上岸之後立刻以清水沖乾淨。
  - ◎冬天泡溫泉時要注意：皮膚正在發炎時不要泡湯、選擇中性或弱酸性泉質的溫泉來泡，泡湯時間不要太長，每 15 分鐘要起來休息一下、泡完湯務必要以清水沖洗乾淨。