

~衛教小叮嚀~

皮膚過敏

*皮膚過敏注意事項

1. 避免接觸刺激物，以免病情惡化：常見的過敏原或刺激性物質儘量少接觸，如：肥皂、清潔劑、化學品、塵蹣及灰塵等過敏原
2. 增加皮膚含水量，保持皮膚濕潤：皮膚過敏特別是異位性皮膚炎以乾燥者居多，皮膚乾易引發癢感，適度使用乳液、乳霜、沐浴油等有助於保持皮膚水份，可選擇無香精、低過敏性配方兼具保濕功用之產品，在洗澡後或感覺皮膚乾燥時塗抹。
3. 減少皮膚受感染，常保皮膚健康：皮膚本有一些正常菌落，如金黃色葡萄球菌等。當皮膚完整性受損時，便易被細菌侵犯。把手指甲剪乾淨，並改正搔抓惡習，可減少皮膚受感染的機會。
4. 紓解情緒壓力，有助防止搔抓：焦躁不安的心情，易使病情惡化。
5. 遵從醫師指示，正確使用藥物及適當的護理以便早日恢復。

*如何預防皮膚過敏

1. 勿過度的沐浴(尤其是用高溫的熱水洗澡)：因會把保護皮膚的油脂洗掉，皮膚變得更乾燥，更易發癢。所以，異位性皮膚炎的病人，建議只用清水或過敏肌膚專用的沐浴油、沐浴乳洗澡，在洗完澡後皮膚還未全乾時，可塗抹凡士林等潤膚劑使皮膚保持水分。
2. 保持身體舒適，季節變化易造成皮膚過敏，乾冷的天氣會使得原本就乾燥的肌膚龜裂脫皮，加重皮膚過敏症狀。夏天悶熱時，適度使用冷氣機，避免劇烈運動，流汗時用平滑毛巾擦汗；冬天乾燥，可使用乳液或凡士林等潤膚劑保護皮膚。
3. 穿著尼龍、羊毛的衣料較易刺激皮膚，而純棉的衣料較適合過敏膚質。
4. 避免皮膚接觸刺激物：清潔劑、消毒水等化學製劑易刺激皮膚，過敏性皮膚病人應避免接觸，以免加重皮膚症狀。
5. 常發生皮膚過敏患者應就醫找出過敏原，了解如何預防及對症下藥。