

異位性皮膚炎—保濕很重要

- ▶ 盥洗時(淋浴/泡澡)注意用水溫度(建議低於40°C)
- ▶ 注意清潔產品之成分及用量
- ▶ 盥洗時避免搔抓皮膚產生刺激
- ▶ 盥洗後用毛巾輕輕擦拭身體，避免大力摩擦；不需要完全擦乾，讓肌膚保有濕度，再上保濕產品即可
- ▶ 若皮膚症狀嚴重，需塗抹藥膏或其他藥物時，請先塗抹藥物，於間隔15-30分鐘後再使用保濕產品
- ▶ 注意劑型型態，選擇適用自身狀況的保濕產品

醫師教您對抗異位性皮膚炎

PART1 保濕很重要

「我有異位性皮膚炎，但好想泡澡怎麼辦？」食藥署邀請親子診所院長陳俊仁醫師詳加說明，對此類患者而言，只要做好皮膚保濕，就可減少用藥又可適度泡澡。

陳俊仁醫師強調，有些異位性皮膚炎患者害怕泡澡，或者有「用淋浴方式洗澡愈快愈好」的錯誤觀念，其實只要避免用太熱的水洗澡（低於攝氏四〇度）即可，若泡澡反而可以讓皮膚吸飽水分，有助於保濕，只要用清水、含燕麥的沐浴乳，或敏感肌膚專用的產品洗澡，再少量沐浴乳清潔，避免搔抓即可。

在盥洗的水溫方面，介於攝氏三三

至三八度，洗澡時間約十五分鐘左右，洗好後千萬別用毛巾摩擦身體，只要把多餘的水分拍乾，不要全部擦乾，讓皮膚保有濕度，再塗上保濕產品即可。但若皮膚症狀嚴重，需要塗抹類固醇藥膏或是其他藥物時，需先塗抹藥物，間隔十五至三十分鐘後再塗上保濕劑。

陳俊仁醫師建議，選對保濕產品對異位性皮膚炎的照顧很重要，保濕劑可分成乳液（Lotion）、凝膠（Gel）、乳霜（Creams）、油膏（Ointments）。乳液是水跟乾粉混合而成，保濕性較差，凝膠則加了揮發性酒精，會造成皮膚乾燥，不太適合，至於乳霜跟油膏的基底是油，保濕性較好，缺點是有時會毛孔阻塞，造成毛囊發炎。

在夏季時可塗抹乳液，到了冬天可以用乳霜或油膏等較保濕的產品，並按身體部位不同使用，如：身體較乾燥的部位使用油膏，輕症部位則塗乳液或乳霜，至於保濕劑的選擇方面，最好是無香精和添加劑的產品，而綿羊油、馬油等含動物性脂肪成分的產品，誘發過敏的機率比植物性脂肪高，仍要視每個人不同的膚質，選擇適合自己的產品。

食藥署提醒，治療異位性皮膚炎時，

醫師常會使用口服或外用抗組織胺、類固醇、免疫抑制劑、生物製劑等，需長期服用，但有些家長會擔心藥物副作用不讓孩子吃，反而讓患者不停搔抓使病情惡化，只要做好保濕並配合醫師正確給藥，無需過度擔憂。

PART2 少碰地雷食物

您或家中孩童有異位性皮膚炎的困擾嗎？異位性皮膚炎是一種慢性且反覆發作的皮膚疾病，成人也會受到影響，陳俊仁醫師指出，約有五~二〇%的兒童曾出現異位性皮膚炎，其中九〇%的兒童在五歲前發病，約有七成異位性皮膚炎的病患父母，也有異位性皮膚炎、過敏性鼻炎、氣喘等症狀，可能是患者基因突變，造成皮膚的結構缺損所致。

對於二歲以前的孩童，異位性皮膚炎好發於身體外側，除了穿尿布的區域以外，常見臉上及頭皮，出現泛紅、乾癢及脫屑等情況，嚴重者還會流出組織液。而二歲之後的孩童好發在關節內側，如：脖子、手肘的前側、手腕、膝蓋後側，皮膚會因為苔蘚化變得很粗糙，因而出現色素沉積。

與常見的口水疹和熱疹有什麼不同？口水疹只會出現在口水沾到的位



類水果等食物，以香蕉、鳳梨、柑橘類食物、番茄醬或香料、茄子、南瓜、魚類、乳製品（起司、優格）、醃漬或罐頭食物、酒精類食物、番茄醬或

食藥署提醒，在食物限制方面，要避開本身會過敏的食物（如：花生、堅果、巧克力、帶殼海鮮、魚、牛奶、蛋），其次是避開富含「組織胺」或誘發「組織胺」釋放的食物，如：肉類、香腸、火腿、魚類、乳製品（起

此外，在後天環境和食物誘發方面，病患要避開會造成惡化的因素，如食物、吸入性的過敏原（塵蹣、黴菌、花粉、動物皮膚）、流汗、刺激物（含皂鹼的洗劑、香水、羽毛、羊毛、化粧品）。

置，也就是口腔周圍的皮膚。而熱疹（Heat rash）一般與熱和潮濕有關，有時則是乳液造成汗腺阻塞，導致背部、皮膚的皺褶處出現隆起的疹子，又稱為「痱子」或是「汗疹」，如果合併出現發炎現象，就會變紅或是出現膿包，需及時對症用藥。

免組織胺造成皮膚搔癢，若再繼續攝取會誘發過敏的食物，可能會讓症狀惡化。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七八三期）

「哈啾」不止鼻噴劑你用對了嗎

「哈啾！」早上起床接觸到冷空氣就一直打噴嚏怎麼辦？有許多飽受過敏性鼻炎困擾者，晨起一碰到冷空氣或空氣品質不佳時，會出現不停打噴嚏、鼻塞、流鼻水等症狀，若自行使用鼻噴劑緩解症狀，又該注意哪些小細節呢？

食藥署提醒，過敏性鼻炎是難纏的症狀，不易根治，一旦經由醫師診斷為過敏性鼻炎，通常會開立鼻噴劑來緩解過敏症狀，只要配合醫師指示正確使用鼻噴劑，不但可以讓身體的組織正確地吸收藥物，減緩鼻過敏患者打噴嚏、鼻塞、流鼻水的頻率。因此熟知藥物的使用方法，也是民衆安全用藥的重要關鍵喔！食藥署特地為大家彙整出以下容易被忽略的鼻噴劑使用小細節。

(1) 第一次用藥前，需依照使用說明書建議充分搖動藥瓶，並先對空噴藥數次，直到有藥劑噴出為止，確保噴出

量均一。

(2) 使用鼻噴劑前要用肥皂洗淨雙手，避免病菌經由噴霧進入鼻腔內。為了確保藥物有更好的效果，建議使用前先擤鼻涕，儘量把鼻腔中多餘的鼻涕清掉，使噴霧能順利進入鼻腔內。

(3) 使用時將頭稍微前傾，讓噴霧更容易通過鼻孔到整個鼻腔中。藥瓶朝上，打開蓋子後將噴嘴置入鼻孔內。噴嘴末端為朝向鼻子外側，遠離鼻中隔，有助於將藥品吸入至鼻腔內正確位置。

(4) 鼻噴劑在使用的時候，需要注意按壓的力道，儘量維持適當的按壓力道，不要用力過猛，才不會造成鼻腔受傷。

(5) 使用完畢後，用清潔乾燥的紙巾擦拭噴嘴以及蓋子，以確保清潔，並記得確實蓋回蓋子。

(6) 請遵照醫師處方的劑量及頻次使用，未經醫師指示，切勿自行更改劑量。若不清楚用法用量，請向您的醫師或藥師確認。

食藥署提醒，在使用藥品前需仔細閱讀藥品說明書，若有任何使用藥物的相關問題，請洽詢醫師或藥師，正確用藥才能確保健康喔！（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七八二期）