

治療濕疹的 重要建議

以下提示和建議將有助控制您孩子的濕疹

藥膏與軟膏

- 即使沒有濕疹,也要每天保濕
- 出現濕疹時,請按醫生或執業護士的指示使用處方外用類固醇
- 不推薦使用含有常見過敏食物(例如牛奶、山羊產品和堅果油)的保濕霜

洗澡

- 如果可能,每天泡澡或淋浴一次
 - 在洗澡時輕輕去除任何濕疹結痂 — 這將使得處方外用類固醇藥膏能夠更好地發揮作用
- 避免使用肥皂產品和泡泡浴,因為這會使皮膚更乾燥
- 同時請避免使用含有香水或香料的產品,因為它們會刺激皮膚
- 洗頭時使用適合敏感肌膚的洗髮水

刺激因素

- 避免過熱 — 濕疹兒童患者會很怕熱,這會使濕疹更癢
 - 儘量不要給孩子穿得太多 — 最好穿 100% 純棉的衣物
 - 睡覺時不要蓋厚毛毯和厚被子 — 建議使用柔軟的棉質或絲質床單,天氣較冷時使用薄棉毯或輕便的睡袋
 - 如有可能,切勿在臥室中使用加熱器
- 剪短孩子的指甲並且保持乾淨,這有助於避免指甲抓傷皮膚
- 如果孩子的皮膚容易受到衣服標籤等粗糙材料的刺激,請將它們去除

外用類固醇

外用類固醇有助緩解皮膚刺激和瘙癢，並有助減少濕疹發作（發紅和瘙癢）。

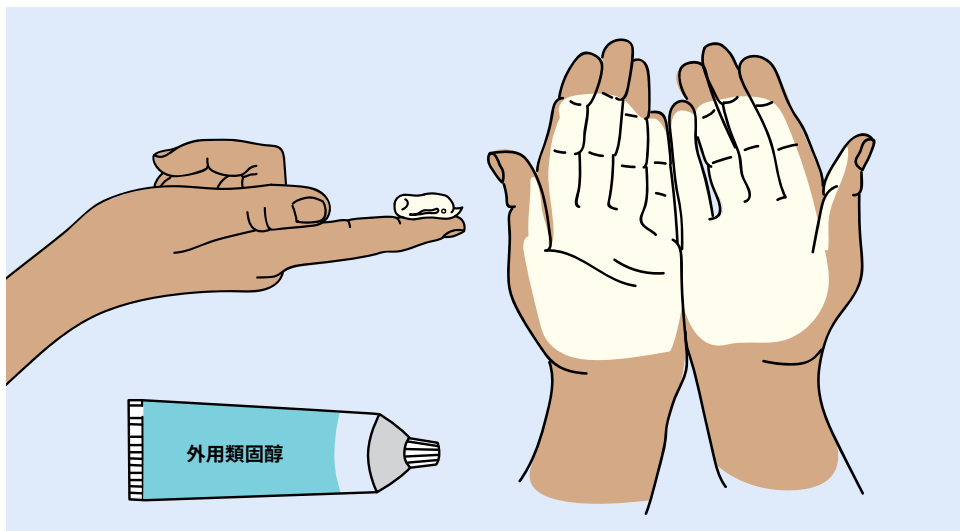
我應該什麼時候在哪裡塗抹外用類固醇？

看到任何出現濕疹的情況（紅色、發炎、粗糙區域）後，立即塗抹外用類固醇（如有處方），並將其塗抹在所有受到濕疹影響的區域，而不僅僅是最嚴重的部位。亦應該將其用於破損的皮膚。

使用量是多少？

有時候很難確定要在一個區域塗抹多少外用類固醇。如果塗抹太少，可能沒有效果。

請塗抹足夠的外用類固醇以覆蓋所有受到濕疹影響的區域。使用指尖大小作為單元以測量可能有幫助。一個指尖單位的量足以覆蓋兩只成人手掌平放（手指併攏狀態下）大小的皮膚區域。例如，如果要治療的皮膚區域大小為四隻平放的成人手掌大小，則每次應使用兩個指尖單位的外用類固醇。



通常每天使用一次則已足夠。繼續每天塗抹一次，直到濕疹完全消失（皮膚光滑、不發紅、不發癢），或遵循主治醫護人員的建議。如果治療得當，在大多數情況下，濕疹應在 1-2 週內清除。

我應該使用多少保濕霜？

可能比您想像中要多！每週使用以下量：

- 嬰兒使用 125 克
- 幼童使用 250 克
- 大童或青少年使用 500 克