

異位性皮膚炎的生活照顧

異位性皮膚炎是常見的皮膚問題，其搔癢狀況常會影響個人的生活作息，但很多人對異位性皮膚炎並不了解，甚至有錯誤的解讀，認為異位性皮膚炎是皮膚的傳染性疾病，其實不然，異位性皮膚炎並不會傳染給他人。

一、什麼是異位性皮膚炎呢？

異位性皮膚炎是一種慢性的皮膚過敏性發炎疾病。大多在嬰幼兒時期發病，其症狀可持續數年到十數年不等。病情在獲得控制下，隨著年紀的增長有半數以上的病人會慢慢好轉而痊癒。

下列條件符合三項(含)以上即可確診為異位性皮膚炎：

1. 搔癢。
2. 成人在軀幹或四肢屈側呈現苔癬及皺紋；嬰兒及兒童在臉部或身體有皮疹。



3. 慢性或反覆性發作皮膚炎長達 6 個月以上。
4. 個人或家族有異位性體質。

異位性皮膚炎最主要的症狀就是癢，常會無意識的抓癢、且會越抓越癢，很容易因為搔抓破皮，造成細菌感染；長期抓癢皮膚會漸漸變厚、變粗，出現明顯龜裂的紋理，夜間癢的狀況可能會更加劇，甚至影響睡眠品質及造成日常生活方面的困擾，若長期控制不良，容易產生憂鬱症。

二、異位性皮膚炎的治療

「止癢」是第一要素，病人在病情惡化時常會搔癢嚴重，甚至影響睡眠，按時口服抗組織胺大都可達到良好的止癢效果。嚴重的異位性皮膚炎外用類固醇藥膏是第一首選，可每日塗抹 2 次，在早起活動前，以及晚上淋浴或洗澡後用藥最合適。塗抹時要輕輕塗抹，勿用力重擦，塗抹部位以病灶處為主，不要塗抹到正常的皮膚。若有感染症狀則考慮口服抗生素或抗生素藥膏治療，在治療期間也需特別留意肌膚保濕功能。

另外，對於少數非常嚴重、頑固而無法控制的異位性皮膚炎則建議做進一步的「特異性 IgE 抗體、過敏性皮膚測試（針刺檢查）、貼布試驗」等檢驗，可提早找出過敏原作為預防，或是需要接受更進一步的治療，如：紫外線光療法、免疫療法（tacrolimus、pimecrolimus、cyclosporine、azathioprine）等。

三、異位性皮膚炎日常照護注意事項：

環境

1. 遠離刺激性物品及過敏原，如香水、芳香劑、蚊香、樟腦丸、殺蟲劑等刺激物質或氣味之物品。
2. 禁菸並遠離二手菸，避免刺激導致異位性皮膚炎加劇。
3. 避免有害的物理、化學性刺激：如灰塵或塵蟎過多的物品，避免接觸羽毛、棉花枕頭、尼絨、羊毛或寵物的毛、地毯等。
4. 每周清潔環境，避免灰塵堆積及刺激原，寢具則建議每周高溫清潔；室內也可裝置空氣清淨機，減少細菌及黴菌滋生。
5. 避免與動物（寵物）皮屑、毛髮、排泄物等刺激性物質接觸，而誘發異位性皮膚炎症狀的產生。

衣著

1. 儘量穿著柔軟、舒適、透氣的衣服，多選擇棉質布料之衣物。
2. 避免過緊、粗糙的衣服而造成摩擦刺激皮膚。

溫濕度

高溫時保持涼爽，環境濕度維持在 50~65% 間，避免溫差過大而使症狀加劇。

皮膚清潔與保養

太熱的水或鹼性肥皂易使皮膚太乾燥而發癢，可選用沐浴油或適合異位性皮膚炎專用的清潔產品做皮膚

清潔，減少清潔時皮膚的水分散失。

皮膚保濕避免乾燥，沐浴後及乾冷時可塗抹適量無刺激（不含藥性、香精、防腐劑）的潤膚劑。類固醇藥膏需依醫師建議使用，但保濕劑則不限次數，若皮膚粗糙、乾燥時，須隨時擦拭保濕。

熱、溫度變化大或出汗都會加重皮膚搔癢的感覺，夏天病人應避免日曬或劇烈運動，宜待在有冷氣空調的室內。秋冬皮膚容易乾燥，加重乾癢的感覺，必須留意保濕。

病人因皮膚搔癢情形，建議剪短指甲，避免無意識搔抓時造成皮膚嚴重損傷，並留意有傷口時宜小心處理避免感染。

飲食

避免食用辛辣刺激性的食物。避免食用牛奶、蛋、魚、小麥、花生、大豆等易導致過敏的食物。

情緒控制

避免壓力源，如考試、親職關係不佳、同儕關係差等，都可能對病人造成壓力而誘使症狀加劇。長期的發癢及全身性皮膚疹子會造成美觀上的衝擊，在心理上呈現急躁不安，易讓搔癢感增加、症狀加劇。

基於上述，家人應該付出較多的耐心與關心以陪伴度過這段發病期，並盡量發展其他興趣以分散注意力。

護理部護理長 黃瓊鶯