

異位性皮膚炎護理指導

2001.01 制定

2020.09 修訂

2022.11 審閱

異位性皮膚炎為一種慢性、反覆發作的皮膚過敏性炎症反應，是因先天帶有「異位性體質 (Atopy)」遺傳與後天環境影響所致；多數患者於嬰兒時期即發病、另約三成患者會在一至五歲間出現症狀。這些帶有異位性體質的皮膚炎患者中，約有 50~80% 可能伴隨過敏性的氣喘、鼻炎與結膜炎等症狀。血液中免疫球蛋白 E (Immunoglobulin E, 簡稱 IgE) 亦可能上升。異位性皮膚炎診斷的條件需符合下述三項或三項以上：

1. 皮膚搔癢
2. 典型的皮膚症狀(濕疹樣皮膚或苔癬化皮膚炎)及位置(嬰幼兒大多在臉部及身體的身側，成人大多在關節的屈側)
3. 慢性或持續性反覆發作性皮膚炎(一般超過六個月以上)
4. 個人或家族成員有異位性體質(包括氣喘、過敏性鼻炎、乾草熱、或異位性皮膚炎等)

一、異位性皮膚炎的臨床症狀

異位性體質的患者先天皮膚屏障較弱，容易乾燥缺水，造成皮膚抵抗力不足而容易引發皮膚炎；過敏性的慢性搔癢是最主要的症狀。皮疹在嬰兒期通常於 2 個月至 6 個月大開始發生，首先於臉頰、額頭、頭皮產生紅色小丘疹，小水泡；水泡抓破或磨破產生糜爛，有滲出液、結痂，病灶可延伸到軀幹、四肢伸側等。由於劇癢，嬰兒會用手、枕頭、或任何可應用的東西來搔抓，哭鬧不安。經治療可有效的控制病患的癢感及皮疹，大約半數的患者在 2 到 3 歲會痊癒。如果經過嬰兒期仍未痊癒，皮膚的病灶會變的比較乾燥，有灰褐色皮屑，皮膚變厚，紋路加深，呈苔癬化變化；皮疹的部位則主要分佈在臉、頸、胸部及四肢屈側如肘窩、膝窩等部位。

二、異位性皮膚炎的治療

異位性皮膚炎的治療方式分別有口服藥物、外用藥膏以及照光治療，目前亦有新型生物製劑問世，家長需確實配合醫師建議用藥；若對長期用藥有所疑慮，應與醫師討論，切勿自行停藥或更改使用方式，以免延誤病情。

三、異位性皮膚炎的注意事項

家長必須了解異位性皮膚炎是一種慢性皮膚病，只要耐心的治療及保養在良好的控制之下，異位性皮膚炎是有機會治癒的！

皮膚過度乾燥、環境中的過敏原與刺激物以及身心壓力，皆是異位性皮膚炎的惡化因素。因此，日常生活中應盡量避免上述惡化原因，佐以適宜的治療與保養，將可大大提升異位性皮膚炎患者之生活品質。

四、穩定期之日常照護原則：

1. 剪短指甲，避免過度搔抓而增加皮膚破損之機會。
2. 注意皮膚的保濕，沐浴時水溫勿過高，並選擇溫和的沐浴用品，沐浴後盡快塗抹不含藥性、香精、防腐劑之單純潤膚劑。
3. 減少與粗糙、過緊、或刺激性衣物接觸，最好穿棉質的衣服，避免羊毛、尼龍等衣料。

五、居家環境的注意事項

1. 避免於室內豢養貓、狗、鳥…等寵物，以減少動物皮屑、毛髮、排泄物之過敏原。
2. 家中避免使用地毯、草蓆、榻榻米及絨布窗簾；避免接觸絨毛玩具。
3. 少用香水、芳香劑、蚊香、樟腦丸、殺蟲劑等刺激氣味物質。
4. 定期清潔家中環境、包括寢具及家飾用品。建議使用除濕機，以維持室內濕度於50~65%間；空氣清淨器(須定期更換濾網)可減少塵蟎、皮屑以及黴菌之散佈。

六、其他注意事項

1. 避免溫差過大，穿太多衣物、激烈運動或直接暴露於寒冷、乾燥的環境中。
2. 減少出入公共場所及空氣污染區，避免二手煙。
3. 一般異位性皮膚炎的小孩在治療得當下，可得到改善，不須限制飲食；只有在非常嚴重，一般治療無法控制病情，或病人皮疹的發作與食物有非常明顯的關聯，才需要飲食控制。較常引起過敏的食物：牛奶、蛋、魚、小麥、花生、大豆等，可嘗試避免數週至病情改善。

若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，任何疑問可利用馬偕醫院健康諮詢專線：台北/淡水(02)25713760、新竹馬偕(03)5745098、台東馬偕(089)310150 轉 311，諮詢時間：週一至週五上午 9:00- 12:00，下午 2:00- 5:00。

祝您 平安健康