

異位性皮膚炎患者生活上宜注意事項

(一) 穿著

1. 不要穿高領毛衣
2. 勿讓毛衣直接接觸皮膚
3. 不要穿毛線質料的運動衣，以敞領襯衫替代
4. 不要穿無內襯的裙子
5. 長褲裡加件短衫褲
6. 不要忘記放鬆內衣的鬆緊帶或皮帶
7. 放鬆襪子的鬆緊帶
8. 注意胸罩內的填充物或金屬是否會過敏，或不穿胸罩
9. 脖子不要圍毛巾
10. 避免穿厚衣物
11. 注意暖氣房溫度，勿使用電毯

(二) 清潔

1. 冬季洗髮精的用量少於夏季的一半以下
2. 不必每天洗髮
3. 使用較高品質的洗髮精
4. 不要留長髮
5. 不可將肥皂塗在毛巾上直接擦洗身體
6. 洗身體時，先將肥皂在手掌上搓成泡沫再使用
7. 不可用含尼龍或麻布的毛巾
8. 改用弱酸性肥皂
9. 多使用沐浴精
10. 注意冬天溫泉的使用
11. 如使用過多肥皂，洗後必須加上保濕劑
12. 洗過澡後勿忘塗抹保濕劑
13. 牙膏少量即可
14. 洗衣劑要選植物性肥皂粉

(三) 擦拭與保養

1. 不要用乾布擦拭
2. 擦鼻後塗保濕劑
3. 刮鬍子後塗保濕劑
4. 擦拭口唇周圍後塗保濕劑
5. 替嬰兒換紙尿布時，先擦洗乾淨再用保濕劑塗抹
6. 乾燥皮膚請用保濕劑
7. 流淚時請勿用手擦
8. 舔唇或流口水時，勿用手擦拭
9. 流淚時用水沖洗，再用毛巾輕輕抹乾

10. 吃完東西後，用水輕拭口唇周圍
11. 勿讓安全帽直接接觸皮膚
12. 前額不要留海，剪短或往上整理
13. 後面的頭髮睡前往上撥
14. 不要穿牛仔褲或緊身衣物
15. 脫掉圓領襯衫時，注意勿摩擦兩耳後根

(四) 其它

1. 大便要暢通
2. 不要滑雪
3. 不要喝酒
4. 指甲要修剪

主要的假性過敏原(下列食物宜避免或勿過量)

1. Histamine：菠菜、蕃茄、茄子、筍等
2. Choline：蕃茄、茄子、筍、花生、山芋、麵、栗子
3. Serotonin：蕃茄、香蕉、奇異果、鳳梨
4. Trimethylamine：章魚、蟹、蝦等甲殼類和軟體類(鮫、鱈、鰈、鱸等)
5. Neurin：鹽漬鮭魚、冷凍鱈魚
6. Tyramine：乳酪、萼梨、橘子、蕃茄、香蕉
7. Phenylethylamine：巧克力、紅酒、乳酪
8. Tryptamine：蕃茄、梅子

製作單位：成醫皮膚部

製作日期：89.12.31

修訂日期：98.10