

皮膚過敏衛生教育指導

當皮膚受到各種刺激時，會出現紅腫、搔癢、脫皮及過敏性皮炎等症狀，也可能在天氣變化、或是作息飲食比較混亂的時候反覆發作。

常見原因包括食物過敏、蚊蟲叮咬引起過敏等，也可能是自體免疫疾病引起。

1. 避免接觸刺激物，以免病情惡化，例如肥皂、清潔劑、塵蟎、海鮮等過敏原。
2. 皮膚乾易引發乾癢者；適度使用無香精、低過敏性配方兼具保濕功用之乳液、乳霜等有助於保持皮膚水分。
3. 過度的沐浴(尤其是用高溫的熱水洗澡)會把保護皮膚的油脂洗掉，皮膚變得更乾燥，更易發癢
4. 夏天悶熱時，適度使用冷氣氣，避免劇烈運動，流汗時用平滑毛巾擦汗；冬天乾燥，可使用乳液或凡士林等潤膚劑保護皮膚。
5. 衣物穿著要適當，不要穿太多，可以避免過度流汗。
6. 穿著比較舒服的棉製衣物，可以避免與皮膚摩擦刺激。

羅東聖母醫院 敬祝健康

皮膚過敏衛生教育指導

姓名：		病歷號碼：		生日：____年____月____日	
指導對象	指導日期	指導方式	指導評值	指導者簽名	接受指導者簽名
<input type="checkbox"/> 病患 <input type="checkbox"/> 家屬					
指導方式說明(可複選)：講述→T1；衛教資料→T2；示教→T3。 指導評值說明(可複選)：完全錯誤或不會→R1；正確說出部分內容→R2；能完全說出內容→R3；能正確執行部分技術→R4；能完全正確執行→R5。					