



 **何謂濕疹**

發生在手部的皮膚炎，泛指非病菌感染引起的皮膚組織發炎  
包括異位性皮膚炎、脂漏性皮膚炎、接觸性皮膚炎

 **造成原因**

- ✓ 有過敏性或異位性體質，易發生於有壓力時
- ✓ 長期接觸刺激性過敏原，如：清潔劑、化學溶劑等
- ✓ 悶熱潮濕的氣候、外界環境刺激或個人體質改變



**急性濕疹**

- 大小不等的丘疹、小水泡
- 會劇烈搔癢及反覆發作

**亞急性濕疹**

- 急性症狀減輕後，以丘疹、結痂、鱗屑為主，最明顯可以看到「脫屑」現象

**慢性濕疹**

- 因為急性、亞急性反復發作，開始出現慢性炎症，導致皮膚開始增生、粗糙變厚

依醫囑口服抗過敏藥物  
塗抹外用類固醇藥膏  
勿任意塗抹不明藥物

穿著棉質寬鬆透氣衣物  
洗澡避免使用過熱的水  
塗抹乳液、凡士林或乳霜保濕

**治療與日常照護**

避免過度曝曬陽光  
避免用力搔癢患處  
避免接觸刺激性過敏原

規律作息、避免熬夜  
運動後盡快沖洗汗水  
避免烤、炸、辣等刺激性食物

參考資料：

卓雍哲 (2021) · 濕疹頭皮病灶的治療與保養 · 健康世界, 717, 60-62。

[https://www.health-world.com.tw/main/home/tw/thishealth\\_edit.php?id=2170&page=1](https://www.health-world.com.tw/main/home/tw/thishealth_edit.php?id=2170&page=1)

行政院農業委員會 (2020, 3月4日) · 皮在癢! 「安內攘外」遠離濕疹。

[https://kmweb.coa.gov.tw/theme\\_data.php?theme=news&sub\\_theme=agri\\_life&id=56276](https://kmweb.coa.gov.tw/theme_data.php?theme=news&sub_theme=agri_life&id=56276)



製作單位 門診

連絡電話 03-5527000#1801