



Eczema Support
AUSTRALIA

適合所有人的 濕疹護理

控制濕疹

什麼是濕疹？

濕疹是一種會引起皮膚搔癢發癢的疾病。皮膚可能會變得乾燥，有時會出現脫皮。

濕疹無法治癒，但可以
得到控制。

保持皮膚滋潤

每天全身塗抹保濕霜，有
助於維持皮膚健康。

控制濕疹發作

當皮膚感到疼痛和搔癢時，這
被稱為濕疹發作。醫生提供的
治療方法可以有所幫助。



● 讓皮膚保持舒適

以下是一些可能加重濕疹的常見因素：

常見的濕疹誘因：

試試這些方法：



肥皂、泡泡浴、洗衣粉

使用無皂、無香精的產品。



過熱

穿柔軟的純棉或竹纖維衣物。穿輕薄的分層衣物，保持室內涼爽。



刺激性織物(羊毛)或合成纖維(尼龍)

穿寬鬆、柔軟的純棉或竹纖維衣物。



沙子、地毯或草地

用純棉或竹纖維衣物覆蓋皮膚，或坐在毛巾上。



抓癢

保持指甲短。如有需要，可戴手套。



含氯量過高的游泳池

游泳後沖洗乾淨，並塗抹大量保濕霜。



長牙期或流口水(嬰兒)

在嘴巴和下巴周圍塗上一層如凡士林的防護霜(如凡士林)。



Eczema Support
AUSTRALIA

獲取更多幫助

如需下載濕疹護理計劃、觀看「指南如何」影片資源以及獲取更多實用和有用的鏈接，請訪問：

www.eczemasupport.org.au/helpful-links/



Quality Use of Medicines Alliance



Helping consumers and health professionals make safe and wise decisions about medicines and diagnostics. Funded by the Australian Government through the Quality Use of Diagnostics, Therapeutics and Pathology Program