



Eczema Support  
AUSTRALIA

# 适合所有人的 湿疹护理

## 控制湿疹

### 什么是湿疹?

湿疹是一种会导致皮肤发痒的疾病。皮肤可能会变得干燥,有时会出现脱皮。

湿疹无法治愈,但可以  
得到控制。



### 保持皮肤滋润

每天全身涂抹保湿霜,有  
助于保持皮肤健康。



### 控制湿疹发作

当皮肤感到疼痛和瘙痒时,这  
被称为湿疹发作。医生提供的  
治疗方法可以有所帮助。



### ● 让皮肤保持舒适

以下是一些可能加重湿疹的常见因素:

常见的湿疹诱因:

试试这些方法:



肥皂、泡泡浴、洗涤剂

使用无皂、无香精的产品。



过热

穿柔软的棉质或竹纤维衣物。穿  
轻薄的分层衣物,保持房间凉爽。



刺激性织物(羊毛)或合  
成纤维(尼龙)

穿宽松、柔软的棉质或竹纤  
维衣物。



沙子、地毯或草地

用棉质或竹纤维衣物覆盖皮肤,  
或坐在毛巾上。



抓挠

保持短指甲短。如有需要,可戴  
手套。



过量氯化的游泳池

游泳后冲洗干净,并涂抹大量保  
湿霜。



出牙或流口水(婴儿)

在嘴巴和下巴周围涂上一层个例  
霜,比如凡士林。



Eczema Support  
AUSTRALIA

### 获取更多帮助

如需下载湿疹护理计划,观看“指南”视频资源以及获取其他实用链接,请访问:

[www.eczemasupport.org.au/helpful-links/](http://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