

屏東榮民總醫院護理部護理指導單張

科 別	皮膚科	編號：衛教-皮膚-06
主 題	皮膚搔癢時怎麼辦？	2023.03.01 訂定
製作單位	門診	

一、配合減輕皮膚搔癢的治療

(一) 依醫師指示按時且正確塗抹藥物，塗藥方式及注意事項如下：

1. 塗抹藥物前以無菌棉棒沾濕生理食鹽水或煮開的冷水，將病灶上藥膏或分泌物由內往外採環形方式洗淨。
2. 塗抹藥物時，只需在病灶上塗薄薄一層，不用塗抹到正常皮膚。
3. 塗抹藥物有任何不適，住院中應立即通知護理人員，返家時可先電話諮詢原住院病房，必要時可回診追蹤。
4. 依醫師指示的時間及次數，按時塗抹藥物。

(二) 可用冷毛巾輕拍或依醫師指示冰敷，時間及次數依個人狀況調整。

(三) 依醫師指示做治療性沐浴或淋浴，切忌過度沐浴或泡澡。

(四) 必要時依醫師指示按時接受照光治療。



圖一

二、平日避免皮膚搔癢應注意

(一) 衣著：衣物盡量選擇棉質或絲質，避免毛衣、毛類物品或化學纖維衣物，勿穿過多、過緊，以免接觸導致發癢。

(二) 環境：

1. 維持安寧、舒適、通風，室溫宜採 24℃-26℃。
2. 保持床單平整、清潔。
3. 避免接觸使病灶惡化之過敏原。

(三) 沐浴：

1. 洗澡水水溫建議 40℃ 以下，太熱的水會把油脂及水分洗掉，反而使皮膚更乾燥。
2. 沐浴時可使用溫和的中性香皂或沐浴乳，可保濕及殺菌。沐浴後搔癢嚴重者，若沒有明顯出汗、沾染污垢，建議以清水沖澡為主，沐浴後用毛巾輕拍皮膚、擦乾水份，勿用力摩擦，並適度塗擦保濕乳液，緩解皮膚乾燥情形。
3. 保持身體清潔，勿過度用力清洗及注意皮膚病灶變化。

(四) 飲食：以清淡為主，少喝酒、少吃辛辣、油炸等易燥熱的食物，可補充動物性或植物性膠質食物，例如：豬腳、豬耳朵、木耳、秋葵等等，或補充維生素豐富的食物。

(五) 其他：

1. 可以輕拍，勿用手或器具搔抓皮膚，避免抓傷後再引起感染。
2. 分散注意力，如閱讀書報、聽音樂、看電視、聊天等。

參考資料

林軒毓、王理剛、李薇萱 (2021) ·慢性皮膚搔癢的診療新知 家庭醫學與基層醫療，36(4)，126-132。

Danby SG, Andrew PV, Taylor RN, Kay LJ, Chittock J, Pinnock A, Ulhaq I, Fasth A, Carlander K, Holm T, Cork MJ. Clin Exp Dermatol(2022). *Different types of emollient cream exhibit diverse physiological effects on the **skin** barrier in adults with atopic dermatitis*,47(6), 1154-1164.doi:10.1111/ced.15141. Epub 2022 Apr 12.PMID: 35167133

圖一、屏東榮民總醫院門診拍攝，授權使用

備註：每年審閱一次

所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法提供任何醫療行為和取代醫師當面診斷，若有問題，請向門診醫師或原住院病房諮詢！