

兩種效果良好的治療方法：

濕疹的自我護理指南

- 濕疹有兩種主要的治療方法
- 兩種方法都需要，因為它們能以不同方式協助控制濕疹



了解更多控制濕疹的方法：
[EczemaCareOnline.org.uk](https://www.EczemaCareOnline.org.uk)

潤膚劑 保濕霜

用途？ 透過將水分鎖在皮膚中並排除可能刺激皮膚的物質來減少濕疹發作。



類型？ 您可以使用乳液、乳霜、凝膠或軟膏。所有類型都同樣有效，但您可能會偏好其中一種類型。選擇適合您的產品：www.bristol.ac.uk/eczema



使用位置？ 全身皆可使用。



使用時間？ 每天在皮膚上使用。在濕疹發作時及皮膚上的濕疹痊癒後可使用保濕霜。



產品是否安全？ 是。當您第一次使用時，有時候會覺得刺痛，但痛感很快就會消失。



外用類固醇藥物 控制濕疹發作的軟膏

用途？ 治療比平常更痛或更癢的濕疹發作。

類型？ 您可以使用軟膏或藥膏。輕度濕疹通常只需使用控制濕疹發作的溫和軟膏。中度或嚴重濕疹，或使用溫和軟膏後沒有好轉，則可能需要更強效的濕疹控制軟膏。

使用位置？ 在濕疹發作期間，在濕疹發作的部位薄薄地塗上一層。身體的不同部位，例如面部，可能需要不同種類。

使用時間？ 一旦濕疹發作，應立即使用，每天一次，以便快速控制病情。發作得到控制後，再持續使用兩天。如果您使用超過 4 週時間（嬰兒為兩週），請與您的醫生討論。

產品是否安全？ 是。如果遵循上述指示，使用濕疹控制軟膏是安全的。若不加以治療，濕疹發作可能會導致更嚴重的問題。

常見問題



了解更多控制濕疹的方法：
[EczemaCareOnline.org.uk](https://www.EczemaCareOnline.org.uk)

1. 本指南適用的對象是誰？

本指南專為醫療保健專業人員設計，以便與濕疹患者及兒童的家長分享有關濕疹治療的循證資訊。此治療方法適用於所有年齡層的人士。本指南適用於全科診所和藥房。

2. 本資訊基於哪些證據？

本資訊根據這些治療方法的高品質臨床試驗評論（稱為 Cochrane 評論）、其他關鍵臨床試驗證據，以及來自患者、家長和醫療保健專業人員的意見編製而成。請在以下網址尋找所使用的研究論文：
[eczemacareonline.org.uk/en/two-treatments-documents](https://www.eczemacareonline.org.uk/en/two-treatments-documents)

3. 如果我對使用這種方法存有疑慮，該怎麼辦？

此治療方法是最常用、最安全、最有效的濕疹治療方法之一，但未必適合所有人。如果您有任何疑慮或出現任何副作用，請向您的醫生或藥劑師尋求協助。

4. 如果這種方法無法控制我的濕疹，該怎麼辦？

如果您的濕疹反覆發作且難以控制，請與您的醫療保健專業人員討論。您可能會因避免讓濕疹惡化的事物、使用不同的治療方法，或每週使用兩次控制濕疹發作的軟膏以預防未來的濕疹發作而獲益。有關其他方法的詳細資訊，請參閱 Eczema Care Online 工具包。