

乾癬的照護

一、癢之處理：

1. 穿寬鬆棉質之衣物。
2. 輕拍癢處，不可用力抓癢。
3. 局部使用冰敷。
4. 依照醫生指示，口服或注射止癢藥物。
5. 避免抓傷皮膚，按時修指甲。

二、外用藥膏正確塗抹方法：

1. 塗薄薄一層，不宜塗太厚。
2. 沒有病灶的地方不要擦藥。
3. 若是頭上有病灶，需要剪短頭髮以利擦藥。

三、避免抽菸、喝酒、少吃刺激性食物，如：濃茶、辣味...等。

四、每日先以洗髮精洗頭，沖洗乾淨後以普麗液塗抹頭皮，約 15 分鐘後再洗乾淨。

五、每日泡澡前先以中性肥皂洗淨身體。

六、正常的生活作息、避免熬夜或過度疲勞。

七、預防上呼吸道感染或扁桃腺發炎。

八、保持情緒平穩。

九、避免過度的照射太陽。

(通常上午 9 點以後至下午 3 點以前的陽光，易灼傷皮膚)

十、乾癬不會傳染，不需要隔離措施。

十一、 禁止使用類固醇(美國仙丹)，以防變成化膿性乾癬。

