

特应性皮炎患者健康教育处方

一、疾病认知

特应性皮炎是慢性、反复、瘙痒性炎症皮肤病，常和过敏体质、皮肤屏障受损、遗传、环境刺激相关。核心特点：剧烈瘙痒、皮肤干燥、反复发作，无法彻底根治，规范护理+科学用药，就能长期稳定、减少复发。

二、皮肤日常护理（最关键）

1. 保湿修护屏障

- 每天全身涂抹保湿霜/身体乳，洗澡后 3 分钟内立刻涂抹，锁住水分。
- 选择无香精、无酒精、温和医用保湿剂，干燥部位厚涂，坚持长期涂抹。
- 皮肤不干燥、屏障修复好，瘙痒和复发会大幅减少。

2. 正确洗澡方式

- 水温适宜，禁止烫水烫洗、热水搓澡。
- 洗澡时间 5 - 10 分钟，不要频繁泡澡、搓泥、用力抓挠。
- 少用沐浴露、香皂，急性期尽量清水冲洗即可。

三、瘙痒与抓挠管理

- 瘙痒发作：冷敷按压缓解，不要直接抓挠。
- 修剪指甲、夜间睡觉可戴薄棉手套，避免无意识抓破皮肤。

四、饮食注意事项

1. 清淡饮食，忌辛辣刺激、海鲜、酒、浓茶、咖啡。
2. 少吃高糖、油炸、重口味食物，多喝水，多吃新鲜蔬菜水果。
3. 每个人过敏原不同，日常避开吃了之后明显加重瘙痒的食物即可，不用盲目过度忌口。

五、生活环境与习惯

1. 穿纯棉、宽松、透气衣物，不穿紧身、化纤、毛衣直接贴身摩擦皮肤。
2. 家里保持通风干爽，勤换床单被套，少养宠物、少铺地毯、少接触尘螨、花粉。
3. 避免出汗闷热，出汗后及时擦干、换干净衣物。