|  |  |
| --- | --- |
| 衛教資訊**新竹馬偕紀念醫院** | **非傳染性皮膚疾病：脂漏性皮膚炎** |
| 地址：30071新竹市光復路二段690號電話：03-6889595分機6293 | **修訂: 2021/05/24****皮膚科** |
| ．健康諮詢專線：03-5745098週一～週五 上午9:00~12:00 下午14:00~17:00例假日休息．語音掛號電話：03-5166516．人工掛號電話：03-6118866週一~週五上午8:00~17:00 週六上午8:00~12:00 | 新竹馬偕new logo-20160801-黑字.wmf **(C)Mackay Memorial Hospital All Rights Reserved.****馬偕紀念醫院 著作權所有，並保留一切權利** |

馬偕紀念醫院皮膚科吳育弘醫師

|  |  |
| --- | --- |
| 脂漏性皮膚炎是指在脂漏性區域反覆發作的皮膚炎。這是一種常見的皮膚疾病﹐好發於一歲以下的嬰幼兒﹑18至40歲的成年人及老年人。常見的脂漏性區域包括皮脂腺分佈稠密的部位如頭皮﹑眉毛﹑鼻側﹑嘴邊﹑耳朵及耳後﹐有時在眼皮﹑胸前﹑肚臍及會陰部也會發生﹐發作時頭皮屑呈現大塊落屑﹐其他患部也會有發紅及脫皮的現象。脂漏性皮膚炎是一種慢性會再發的皮膚炎﹐與體質有關﹐會有遺傳性，可以治療控制但不能根治。 **造成脂漏性皮膚炎發作或惡化的原因有下列幾項﹕** * 身體不適或有重大疾病時﹐如感冒﹑住院﹑開刀…等。
* 不正常的生活習慣如常熬夜﹑便祕…等。
* 不穩定的情緒如工作壓力﹑焦慮﹑興奮…等。
* 過於油膩或刺激性的飲食。
* 皮屑芽苞菌的感染。
 | **避免脂漏性皮膚炎發作及治療注意事項﹕** * 規律的日常生活及生活習慣最重要，要有充分的休息、睡眠，大便要規律及通暢。
* 減少自己的工作壓力及焦慮不安、興奮等不穩定情緒。
* 較清淡﹑均衡的飲食﹐避免太油膩的食品、香辛料及酒。
* 頭皮病情輕微時可用一般洗髮精或抗屑洗髮精洗頭﹐用溫水沖洗，以指腹輕輕按摩頭皮﹐絕對不可用力抓洗，以免抓傷頭皮或造成皮膚發炎惡化。
* 頭皮病情嚴重時須使用藥用洗髮精洗頭﹐請一次用5~10cc藥水﹐抹於頭皮上﹐以指腹輕輕按摩頭皮使洗髮精起泡﹐絕對不可用力抓洗，等10分鐘後以溫水沖淨﹐兩天清洗一次即可。習慣天天洗頭的人﹐請隔天使用乾性髮質用洗髮精或嬰兒洗髮精與藥用洗髮精輪流使用。
* 皮膚症狀出現時，一天兩次局部外敷醫師指示的藥物，可以改善症狀。
 |

* 新竹馬偕紀念醫院，關心您的健康。