

新竹馬偕紀念醫院

地址：

30071 新竹市光復路二段 690 號

電話：

03-5166868，03-6119595

電子郵件：

service@ms7.mmh.org.tw

· 健康諮詢專線：03-6118865  
週一～週五 上午 9:00~12:00  
下午 14:00~17:00  
週六至中午 12:00，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

# 非傳染性皮膚疾病

## 脂漏性皮膚炎

修訂：2013/11/25

皮膚科



新竹馬偕紀念醫院

Mackay Memorial Hospital, Hsinchu

(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。

### 脂漏性皮膚炎發作或惡化的原因

- (一) 身體不適或有重大疾病時，如感冒、住院、開刀…等。
- (二) 不正常的生活習慣如常熬夜，便秘…等。
- (三) 不穩定的情緒如工作壓力、焦慮、興奮…等。
- (四) 過於油膩或刺激性的飲食
- (五) 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

- (一) 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。
- (二) 減少自己的工作壓力及焦慮不安、興奮等不穩定情緒。
- (三) 較清淡、均衡的飲食，避免太油膩的食品、香辛料及酒。
- (四) 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。
- (五) 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。
- (六) 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。