

## 濕疹行動計劃



孩子姓名：\_\_\_\_\_ 性別：男 / 女  
出生日期：\_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ 今天日期：\_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_  
主診醫生：\_\_\_\_\_ 簽名：\_\_\_\_\_  
下次覆診日期 / 時間：\_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ 上午 / 下午 \_\_\_\_ 時 \_\_\_\_ 分

### 《日常護膚程序》

清潔 洗澡（每次 10-20 分鐘）： 每天 / 每隔 \_\_\_\_\_ 天 淋浴 / 浸浴

- 沐浴清潔液：\_\_\_\_\_
- 洗髮清潔液：\_\_\_\_\_

保濕 • 保濕劑：\_\_\_\_\_（一天最少兩次）

口服藥物 • 抗組織胺藥：\_\_\_\_\_ 每日 \_\_\_\_ 次；每次 \_\_\_\_ 粒 / 匙

其他  浸浴，使用： 沐浴油  漂白水  其他：\_\_\_\_\_

冷敷

濕敷

避免致敏原，包括：\_\_\_\_\_

備註：\_\_\_\_\_



參考資料：Children' s Hospital Boston Eczema Action Plan in Rork, J. F., Sheehan, W. J., Gaffin, J. M., Timmons, K. G., Sidbury, R., Schneider, L. C., & Phipatanakul, W. (2012). Parental response to written eczema action plans in children with Eczema. *Archives of Dermatology*, 148(3), 391-392.



## 綠色區域 (皮膚非常輕微地發紅和感到痕癢)

- 繼續日常護膚程序，不要忽略



## 黃色區域 (濕疹初發，皮膚輕度至中度發紅和發癢)

- 繼續日常護膚程序
- 使用外用類固醇 (臉部) \_\_\_\_\_ 每天 \_\_\_ 次，最多使用 \_\_\_ 天
- 使用外用類固醇 (身體) \_\_\_\_\_ 每天 \_\_\_ 次，最多使用 \_\_\_ 天



## 紅色區域 (皮膚嚴重地發紅、發癢、滲水)

- 繼續日常護膚程序
- 使用外用類固醇 (臉部) \_\_\_\_\_ 每天 \_\_\_ 次，最多使用 \_\_\_ 天
- 使用外用類固醇 (身體) \_\_\_\_\_ 每天 \_\_\_ 次，最多使用 \_\_\_ 天
- 使用抗生素 (外用) \_\_\_\_\_ 每天 \_\_\_ 次，最多使用 \_\_\_ 天
- 使用抗生素 (口服) \_\_\_\_\_ 每天 \_\_\_ 次，每次 \_\_\_\_\_ 粒 / 匙



## 其他建議

---



---



---

家長意見： \_\_\_\_\_

---



---



---