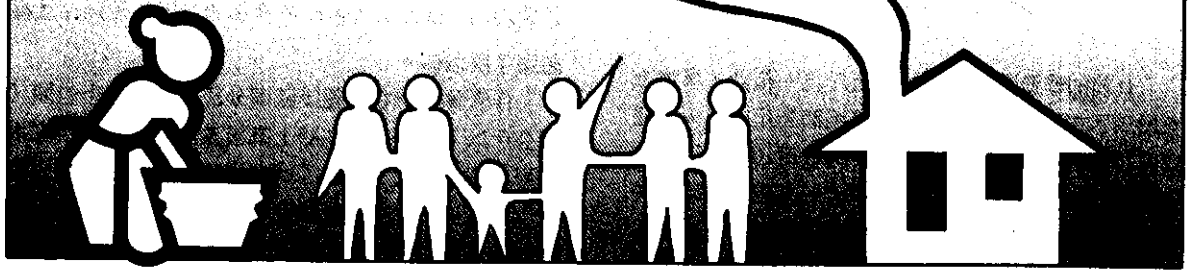


農村家庭 家事改進



主婦手部濕疹 避免接觸刺激

主婦手部濕疹，是由於手部接觸到各種刺激物質產生的皮膚慢性炎症反應，無論是清洗碗盤、衣物、打掃房間、替寶寶洗澡等日常家庭雜務或職業上的需要，會因一再接觸化學物質和水而加重手部的刺激。

洗手時應注意：

①勿使用清潔劑洗手：因為對皮膚的傷害太大，無水性清潔劑亦須避免使用，因為基本上多為有機溶劑，易刺激皮膚造成發炎。

②避免長時間洗手次數過多，洗後以軟毛巾或紙輕輕拍乾皮膚，避免用力磨擦。

③會造成刺痛感或過度乾燥的肥皂不要用，改用油脂成分較高的肥皂。

④即使是少許的肥皂，亦須輕柔地且安全地沖洗掉。

⑤急性發炎期，手部會紅腫，此時宜避免使用任何皂劑，可代以BURROW氏溶液（以40倍水稀釋）洗手，若洗後手部感覺乾燥，可擦棉花仔油、玉米油或一些醫師的處方藥劑。

⑥洗手時盡可能將戒指取下。

避免刺激的方法分為整理家務、照顧嬰兒、一般性清潔工作，注意事項有：

①整理家務：盡可能使用長柄刷子清洗碗盤鍋灶，如此有時則無須戴橡皮手套。使用橡皮手套時注意手套內的汗水和熱度也是一種刺激物質，會使手部濕

疹更惡化，所以橡皮手套內應加一層撒有滑石粉的白棉布手套，可以吸收汗水降低手套內的溫度。

②戴橡皮手套宜寬鬆些，感覺比較舒服且較少引起刺激。每次戴手套最好勿超過30分鐘，且須記住偶而有些人會對橡皮過敏。

戴著橡皮手套時勿將手放入過燙的水中，因為熱度亦能透過手套而刺激皮膚，因此洗盤子時宜先將盤子浸泡熱肥皂水沖30分鐘，沖洗之前先用冷水使它冷卻。

③照顧嬰兒時，通常嬰兒肥皂為弱鹼性且無刺激性，因此替嬰兒洗澡可以徒手，若手部皮膚炎正在急性期，可戴橡皮手套，但須內外各加一層棉紗，以避免滑溜的危險性。濕尿布含大量氨會刺激手部皮膚，處理時先以長鉗夾至盆內（內有一點硼酸粉加 $\frac{1}{4}$ 加侖水）浸泡1小時以中和氨的鹼性。

④一般性清潔工作：無論做任何清潔工作必須戴上手套，當傾倒清潔劑或漂白劑時，小心勿濺到手及前臂，手部濕疹患者宜使用塊狀或以塑膠包裝的漂白劑。

⑤注意事項：接觸果汁、蔬菜及生肉也可能對手部產生刺激，在手部濕疹好轉之前，宜採用罐頭或冷凍食品。患者尤須避免讓正在發炎的皮膚接觸洋蔥及大蒜等刺激性汁液。（沈奇文）