**附表** **患者教育手册**

Supplementary Table Patient Education Manual

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 避免加重因素 | 非特异性刺激 | 应穿宽松衣物，尽量避免紧身衣裤，衣物材质应避免羊毛、粗纤维，尽量选用纯棉材质 |
| 剪短头发或扎起头发减少头发和皮肤的摩擦 |
| 剪短指甲、穿长袖和长裤减少搔抓 |
| 接触性过敏 | 避免接触镍、新霉素、香料、甲醛、防腐剂、羊毛脂和橡胶等接触致敏物 |
| 环境过敏原 | 保持居住环境卫生，室内通风，尽量避免养宠物及易散播花粉的植物 |
| 禁止床上放置毛绒玩具，加强对床上用品、窗帘、沙发靠垫、地毯等物品的清洁 |
| 食物过敏原 | 除非确认由某种食物引起AD进展，否则不建议消除特定食物来预防或治疗AD，过度避食可导致营养不良 |
| 皮肤护理教育 | 清洁沐浴 | 洗浴温度32 ~ 38 ℃，时间5 ~ 10 min，频率以每日或隔日1次为宜 |
| 使用低敏、无香料、中性至酸性pH值的非肥皂类清洁剂，使用后冲洗干净 |
| 如皮损有感染倾向，可尝试每周一次或两次添加次氯酸钠等防腐剂的稀释漂白浴 |
| 基础润肤 | 使用成分单一的润肤剂涂抹全身，包括皮肤正常的部位 |
| 在沐浴后皮肤仍湿润时立即涂抹润肤剂并轻轻拍干 |
| 每天涂抹1 ~ 2次，皮损或干燥部位可适当增加次数 |
| 儿童每周用量100 ~ 250 g，成人每周用量250 ~ 500 g |
| 夏季使用亲水性更强的润肤剂，冬季使用脂质含量更高的润肤剂，避免使用纯油产品 |
| 防晒 | 避免正午的阳光，定期和充分使用SPF30+和无机紫外线过滤剂（二氧化钛和氧化锌）的广谱防晒霜 |
| 用药教育 | 消除患者对TCS的恐惧 |
| 解释各类药物的正确使用方法、预期疗效以及可能出现的不良反应等 |
| 饮食营养教育 | 限制卡路里，加上足够的膳食纤维和微量元素摄入 |
| 3-4个月的纯母乳喂养，在无法进行母乳喂养或禁忌母乳喂养的情况下，牛奶配方奶粉和低过敏性配方奶粉可分别作为低风险和高风险儿童的替代品 |
| 随访教育 | 轻度AD患者起始系统药物治疗后第1周、2周、4周、6周、8周、12周随访 |
| 中重度AD患者起始系统药物治疗后第2周、4周、8周、12周、16周、6个月、9个月、12个月随访 |
| 拍照记录皮疹情况，或者记录生活日记 |