

青春痘之衛生教育指導

2002/9/20 修訂 (門 7) 2005/2/28 修訂

2006/6/15 修訂 2008/08/24 修訂

- ✚ 注意睡眠充足、心情愉快、避免焦慮、煩躁。
- ✚ 常以中性肥皂洗臉，勿以磨砂膏之粗質洗面劑洗患部或過度按摩皮膚，勿刺激皮膚，以避免惡化。
- ✚ 勿擠青春痘，因易引起細菌感染，且癒後會造成癍痕。
- ✚ 注意飲食：
 - ✚ 可多吃鮮果、蔬菜。
 - ✚ 勿吃油炸食物、肥肉、咖啡、糖類、巧克力、冰淇淋、可可、糕餅、奶油、乾酪、花生、辛辣食物等。
- ✚ 如青春痘長期不癒，應停止所有化妝品或面霜。
- ✚ 只要開始治療，青春痘一定會有所改善，但有時因個別體質因素，治療的反應可能會較緩慢，請勿耽心，只要持續接受治療，就能達到療效。
- ✚ 口服藥物須知：請在飯前半小時服用藥物，但勿和牛奶一起服用。
- ✚ 局部外用藥使用須知：一般療效佳的青春痘外用藥可能會產生微紅，脫皮的現象，此屬於正常不必擔心，如果這現象太厲害，請停用並請就診。
- ✚ 使用化妝品須知：
 - ✚ 在病灶處擦上外用藥，和抹上化妝品的時間最好隔二十至三十分鐘。
 - ✚ 因為您已接受足夠的治療，所以沒必要再買含藥性的化妝品。
 - ✚ 最好是淡妝，且不要使用油性的化妝品。

羅東聖母醫院 敬祝健康

青春痘之衛生教育指導

病歷號碼：_____ 姓名：_____

於下述就醫日期至羅東聖母醫院就診，屆時領取衛生教育指導單張，經醫師或護理人員說明解釋業已瞭解。

衛教日期	家屬或病患簽名	指導者簽名	指導方式	指導評值
填表說明	指導方式代號說明 (可複選)	講述→T1；衛教資料→T2；衛教光碟；示教→T4。		
	指導評值代號說明	完全錯誤或不會→R1；正確說出部份內容→R2；能完全正確說出內容→R3；能正確執行部份技術→R4；能完全正確執行部份技術→R5。		