



### 富貴手好煩惱？

### 食藥署教您正確使用護手霜及藥膏！

**乾**燥的環境加上疫情期間養成酒精消毒的習慣，讓手部乾癢、龜裂問題越來越多！為了維持手部保濕，許多人都會使用護手霜，然而，若富貴手情況加重，皮膚科醫師也開了藥膏，那到底要先擦護手霜還是藥膏？會不會產生交互作用？就讓食品藥物管理署（下稱食藥署）來為民眾解惑。

富貴手屬於乾燥型的濕疹，舉凡醫療人員、美髮人員、餐飲人員等長時間反覆接觸刺激物質或戴手套者，都是富貴手的高危險族群。此外，女性、抽菸、汗皰疹及異位性皮膚炎都與富貴手有正相關。

#### 先擦藥膏，再擦護手霜

若經皮膚科醫師診斷，開立含有保濕成分之外用藥膏或外用類固醇藥膏，應該如何使用以發揮最大效益呢？食藥署說明，藥膏應依據醫師開立醫囑方式使用，一般來說，可早、晚擦一次，若需同時使用外用藥膏及護手霜，又擔心會影響藥膏濃度和效果，可以先塗藥膏，間隔15至30分鐘以上再擦護手霜。護手霜的成分多為凡士林或礦物油，可選擇無香料的產品較不易過敏，且用量要適中、塗抹要輕柔，若有其他使用上的問題，也可以諮詢醫師、藥師或藥劑生。

食藥署建議，手部日常保養很重要，應避免接觸刺激性物質如清潔劑、酒精等，若需接觸可戴手套隔離，或選擇溫和清潔劑適度洗手。飲食方面可避免甜食或燥熱的飲食，並補充充足的水分與睡眠。

#### 外用藥膏跟護手霜 該怎麼擦??

若需同時使用外用藥膏及護手霜，可以間隔**15至30分鐘以上**，先塗藥膏，再上護手霜。

