

# M痘皮膚健康照護 建議指引

皮膚科醫學會



# 皮膚病灶的百變樣態

◆ M痘感染階段可出現各式樣態的皮膚病灶，部分病人循著以下順序生長：斑疹→①丘疹→②水泡→③膿疱→④潰瘍→⑤結痂→⑥脫皮→疤痕形成。

◆ 前三種病灶(斑疹、丘疹、水泡)皆各持續1-2日，典型會發展成膿疱，並從中心開始凹陷，呈現肚臍樣變化，並持續5-7日，至整體發病第2周結束左右，膿疱結痂，形成痂皮1週後，才會開始脫落。但並非所有人的皮膚病灶皆循著此順序生長，病灶可能在順序上呈現跳躍式發展，或在某一階段的病灶持續較長的時間。病灶發展都還是因人而異，也請病友一起觀察並用相片記錄下屬於您自己的病灶變化，對皮膚科醫師判斷您目前的疾病狀態也有幫助喔！

斑疹  
↓  
①丘疹  
↓  
②水泡  
↓  
③膿疱  
↓  
④潰瘍  
↓  
⑤結痂  
↓  
⑥脫皮



# 在家時如何照護皮膚病灶

- 本次M痘疫情主要是皮膚或黏膜親密接觸造成感染。
- 建議單人衛浴之獨立房間作為隔離。
- 使用溫水淋浴。位於私密處之病灶，可採用溫水坐浴。
- 避免搔抓與直接觸碰皮膚病灶；因為接觸過程可能藉由體液傳染病毒至身體其他部位。
- 建議將指甲修剪至甲緣與指頭末端對齊，避免因為使用指甲搔抓導致次發性細菌感染。
- 病灶可能會搔癢刺激，可用冰敷減緩癢感，以冰敷袋、或毛巾沾取冰水覆蓋；冰敷過程中應將冰敷物靜靜放置於病灶處、切勿反覆搓揉。

# 私密處病灶之照護

- ◆ 私密處病灶包含肛門、會陰部與生殖器等處。
- ◆ 位於**私密處之病灶**，可採用**溫水坐浴**。若無適當的坐浴盆，可使用**乾淨毛巾沾取冰水或溫水**，敷在**私密處數分鐘**，以達到清潔與減緩癢感不適的效果。



# 日常身體清潔

- ◆ 建議使用**不含香精香料**、成分單純的沐浴乳；**避免使用強效肥皂**。
- ◆ **避免共用毛巾**、會接觸身體的日常生活用品，且**衣物清洗建議分開**。因為共用物品與肢體接觸皆有可能造成病毒的持續傳播。
- ◆ 進行清潔後，**可使用含有凡士林的凝膠或乳霜**作為非病灶處與病灶處的**保濕劑**。
- ◆ 使用凡士林凝膠或乳霜時，**建議使用條裝與瓶裝的化妝品容器**，使用時用擠壓的方式擠出凡士林，而非透過手指去沾取容器內的凡士林，以避免病毒殘存在尚未使用的凡士林中。



# 如何減少疤痕產生

- ◆ 避免搔癢與摳抓的行為導致傷口惡化和感染。盡量以冰敷減緩癢感。
- ◆ 每日進行溫水淋浴，並使用溫和浴液作為清潔使用。
- ◆ 若病灶進入結痂脫皮的階段，可考慮開始使用除疤凝膠或美容膠帶。使用方式需參照仿單或使用說明。
- ◆ 若是傷口在日光曝曬部位，建議使用防曬係數 SPF 至少30以上的產品來對避免紫外線對於病灶處的進一步破壞。
- ◆ M痘在未痊癒且傷口還未完全癒合前，不應施打雷射或醫美相關治療。
- ◆ 對於已經產生的疤痕，於完成自主健康管理階段後，可諮詢皮膚科醫師疤痕修復的方式，包含局部外用藥物、磨皮與雷射等。



# 次發性細菌感染

- ◆ 平時不須塗抹抗生素藥膏於皮膚病灶上，除非出現細菌感染的徵象。
- ◆ 細菌感染的可能徵象，包含：
  - 持續性的化膿
  - 範圍擴大的紅腫
  - 持續增長的傷口疼痛
  - 顏色異常的滲液產出 (黃色、綠色、或是混濁)
  - 傷口出現惡臭味道
- ◆ 若是出現感染徵兆，需由專業醫療團隊評估是否需要抗生素治療。



# 使用於環境表面之消毒劑 名稱、消毒條件及濃度

- ◆ 病患接觸或使用過之物品與環境表面清潔可使用**當天泡製的1:50 (1000ppm)漂白水稀釋液**；若使用其他消毒劑，應依照廠商建議之稀釋方法、接觸時間與處理方式。
- ◆ 建議採取**濕式清潔消毒**方式，避免使用會重新揚起灰塵之清潔方式(如掃地、吸塵器等)。

稀釋溶液 總量	配製之溶液濃度			
	200ppm	500ppm	1000ppm	5000ppm
10公升	40ml	100ml	200ml	1000ml
30公升	120ml	300ml	600ml	3000ml
50公升	200ml	500ml	1000ml	5000ml
100公升	400ml	1000ml	2000ml	10000ml

註:本表次氯酸鈉溶液之有效氯濃度以5%計算。  
例:以有效氯濃度5%之次氯酸鈉溶液，配製10公升200ppm之漂白水溶液。  
 $Q=[V(=10L) \times D(=200ppm)]/[10 \times A(=5)]=40(ml)$ 即需要漂白水溶液40ml