



# 濕疹人士 洗衣服貼士

很多患有濕疹的人士長久認為非生物性的洗衣粉是最安全的，而柔順劑就如肥皂般是濕疹的敵人。非生物性的洗衣粉經常性地被推薦為對濕疹病人的皮膚少刺激，

但真相是：未有科學上的證據去證實含有酵素的生物性的洗衣粉會令到濕疹惡化。雖然如此，很多人覺得他們的皮膚真的對生物性的洗衣粉有反應，因此他們會選擇非生物性的洗衣粉。

## 現代的洗衣粉含有甚麼？

要清洗現代紡織品，我們需要洗衣粉含有不同的材料。洗衣的主要任務是要去除油跡、塵垢和泥土。

洗衣粉含有：

- 表面活性劑：因為水的表面張力，水其實不能讓衣服十分濕透，而表面活性劑便可以減低水的表面張力，容許清潔劑滲入紡織品令到污跡鬆脫。表面活性劑會確保污穢物停留在水中，不再黏着衣服上。
- 酵母：可以去除蛋白質污跡、油脂、令到棉質保持光新。
- 漂白劑：殺死細菌

不同種類的洗衣劑，不論是粉狀、液體狀還是片狀，他們都含有以上的成份，不過液體狀是不包含漂白劑的。以上的成份都有機會致敏，不過機會其實不大。所有洗衣粉都在被推出市面前經過嚴格測試去確保不良反應已被減至最低。

## 非生物性的洗衣粉還是生物性的洗衣粉？

生物性的洗衣粉含有酵母。這些酵母可以消化蛋白質和脂肪並只可以在低溫發揮功效。只有少量會被使用而且他們是可被分解的。有些人不喜歡使用生物性的洗衣粉因為他們擔心它可能會影響他們的皮膚、所以市面便推出不含酵母的非生物性的洗衣粉。



- 香料：讓衣物聞起來乾淨。
- 其它成份：例如可以讓衣物不會脫色的成份等。

## 洗衣粉

- 為確保洗衣粉可以有效地清洗衣服、可以安全地被洗衣機使用和被人穿着，洗衣粉都會被測試，但不要多用過製造商建議的洗衣粉份量。

香港過敏協會成立於2008年，由家長、患過敏人士及醫護專業人員所組成，是一個根據稅務條例第88條而成立的非牟利慈善團體，致力推動社會對過敏的認識及支援有需要人士。我們的使命是提供正確的資訊給過敏患者及家人，以致可以有更好的生活質素。而我們的目標是要提供更新的正確資料給大眾，提高社會大眾對過敏的認識及了解，共同支援患過敏人士。

郵寄地址：  
香港過敏協會  
香港郵政總局郵政信箱  
5321號  
電話：5687 9433  
傳真：3020 6977

**Allergy**  
HK  
香港過敏協會  
The Hong Kong Allergy Association

電郵：[contact@allergyhk.org](mailto:contact@allergyhk.org)  
網頁：[www.allergyhk.org](http://www.allergyhk.org)  
Facebook：[www.facebook.com/AllergyHK](http://www.facebook.com/AllergyHK)

鳴謝  
  
National Eczema Society

贊助  
機構

  
攜手扶弱基金  
PARTNERSHIP FUND  
FOR THE DISADVANTAGED  
攜手扶弱基金

  
MSD  
美國默沙東藥廠有限公司

- 應使用洗衣粉的份量的指引會印在盒子上，但可理解地，你可因應衣服的骯髒程度而作出份量的改變。
- 香港是一個使用軟水的地方，你可以使用較少份量的洗衣粉。
- 不論您用正常洗衣程序或是快洗程序，千萬不要過載你的洗衣機。這可確保洗衣粉可以好好的溶解和使衣服好好地過水。



## 柔順劑

- 柔順劑通常是在洗衣的最後沖洗時下的。它可以令到衣物柔軟些和順滑些。
- 柔順劑含有和洗衣粉不同的表面活性劑，而且大部分的柔順劑都加入了香料、防腐劑和色素。就是這些物質最易令濕疹病人的皮膚過敏。
- 因為令到衣服柔軟對很多人來說並不是最重要，所以很多時他們完全不會使用柔順劑。
- 雖然使用柔順劑就像冒一個不必要的險，但有些濕疹病人發覺他們可以使用一些無香料的柔順劑。
- 不論你有濕疹與否，在第一次洗毛巾的時候最好避免使用柔順劑，因為柔順劑會減低毛巾的吸水性。
- 使用柔順劑的話，最好隔次才使用。

## 洗衣機

- 不要超載你的洗衣機，因為這會令到你的衣服不能好好過水。你可以將你的衣服過多一次水去確保沒有洗潔劑殘留在衣服上。
- 每月一次讓你的洗衣機用攝氏90度的水空洗一次。加入生物性洗衣粉可以分解積聚在洗衣機塑膠封印上的油脂
- 如果你不用生物性洗衣粉，那便只用清水空洗一次。



## 洗衣貼士

- 不論你選擇甚麼產品，你要跟著包裝指示去使用。
- 洗衣粉內的香料可能會引起一些皮膚問題，但徹底清洗應該可以減少衣服上的殘留物。細心考慮塗在皮膚上的護膚品更為重要。
- 衣服好好地過水直至水變清澈。用洗衣機的時候，可能須要使用額外過水程序。
- 最好在衣服變得太骯髒前洗掉它。衣物上積聚的油脂會慢慢地毀壞你的洗衣機。
- 盡量輕柔地對待你的衣物。太過粗暴地清洗你的衣物會令到它們變硬和穿得不舒服。
- 用至低攝氏58度的水去殺死床單的塵蟎。
- 手洗衣物時，用手套和潤膚劑保護雙手。
- 如果你手洗衣服，要確保洗衣粉已好好地溶於水裏。
- 如果你覺得你對某樣產品有過敏反應，你可以致電製造商詢問資料。

## 有無一種洗衣粉可以推薦給濕疹病人？

- 可惜，就如潤膚劑一樣，你要嘗試不同的洗衣粉才知道哪個最適合你。嘗試找出一個適合你全家的洗衣粉是很重要的。
- 很多洗衣粉製造商開始推出適合敏感肌膚的洗衣粉，但有些人認為普通的洗衣粉也不會為他們帶來問題。
- 如果你正在使用一種油性的潤膚劑，生物性洗衣粉可以有效地移除油脂，但這只限於不刺激你的皮膚的生物性洗衣粉。
- 當嘗試新的洗衣粉，只洗少量的衣物去確保它不會刺激你和你的家人的皮膚。
- “天然”洗衣產品並不一定代表不刺激對你的皮膚溫柔些。