

如何照護異位性皮膚炎的孩子

文/ 兒童部 小兒心臟科 郭業文 主任
小兒過敏氣喘風濕免疫科 主治醫師

在嬰幼兒的過敏疾病當中，依照過敏進行曲的進程，一旦體質被致敏化後，異位性皮膚炎會是最早出現症狀的過敏疾病，嬰兒可以在出生後第一個月就產生異位性皮膚炎的症狀。

患有異位性皮膚炎的孩童，皮膚先天容易敏感乾燥，導致常有搔癢感，且脆弱易受刺激；有時皮膚是完好的，有時會有濕疹出現。家長必須了解異位性皮膚炎是一種慢性發炎的皮膚病，其治療處理過程必須要有耐心，配合醫師的處置，直至孩童痊癒不再發作。因此平時最重要的便是做好保濕，預防搔癢感，以及避免造成皮膚過度敏感，日常照顧上須注意事項如下：

居家環境

塵蹣、黴菌、灰塵常引起異位性皮膚炎症狀，因此居家環境要保持清潔，勤於換洗家中枕套、被套及床單，並以55度或以上熱水清洗。不要鋪地毯或使用厚重窗簾布，避免放置絨毛玩具。儘量保持室內乾燥，必要時使用除濕機，避免塵蹣滋生。打掃時以吸塵器，濕抹布擦拭，若有使用空氣濾清器，濾網須勤清洗或更換。室內不養寵物，不放置盆栽。



氣候的變化

異位性皮膚炎的小孩對冷、熱或周圍氣溫的變化很敏感，夏天怕流汗，避免過多衣物包裹，隨時保持衣物的透氣，可使用冷氣減少流汗，流汗時使用毛巾擦拭，同時勿過度運動；冬天怕乾燥，需注意空氣中的溼度，多擦保濕潤膚的乳液。

皮膚的照顧

注意皮膚清潔及保濕，洗澡用溫水，避免過度沐浴，較嚴重的異位性皮膚炎，可在沐浴後，再加以泡澡15至20分鐘。隨後立即使用不含藥性、香精之潤膚乳液，並穿著柔

軟、舒適、不緊密的衣服，布料上則可選擇棉質，應避免毛料。

飲食的選擇

較常引起過敏的食物如牛奶、蛋類、有殼海鮮、堅果類、酸性水果如草莓、奇異果等。除非該食物確定引起過敏症狀，否則都可以適量攝取。嬰兒可於4至6個月期間開始逐漸添加包括蛋類副食品，有助於培養其對食物的口服耐受性。建議母乳可餵食至少6個月以上，母乳不足者可以部份水解蛋白嬰兒奶粉取代。少數仍對母乳過敏者，可改為完全水解蛋白配方奶粉。2歲以上再添加有殼海鮮、堅果類、酸性水果及全蛋製品等食物。

情緒壓力的控制

生氣、悲傷、熬夜、課業壓力及情緒的起伏會加重異位性皮膚炎的症狀，讓病童不自覺地搔抓，導致病情惡化。因此家長必須留意病童情緒，安撫病童，抒發他們緊張、激動的情緒。

其他注意事項

減少出入公共場所及空氣污染區，避免二手煙；避免皮膚接觸其它過敏源及刺激物，如有機溶劑、香精、香水、清潔劑；指甲需剪短，嚴重者可在晚上睡覺時戴連指手套，避免搔抓而引起皮膚破皮感染。

異位性皮膚炎並不是不需治療或治不好的問題。所以父母必須有耐心的配合醫師的建議與處置，以給予病童積極完整及適當的治療。若父母不正視這個問題，不好好控制而讓異位性皮膚炎反覆急性發作，最終皮膚可能演變成不可逆的慢性苔蘚化樣，甚至有可能在日後進一步地誘發其它上呼吸道或下呼吸道的過敏症狀，如過敏性鼻炎、過敏性結膜炎和過敏性氣喘等疾病。如此一來，更加重了病童在日常生活上和父母在照顧上的困擾！

