

# 過敏寶寶大作戰～異位性皮膚炎照顧

文/小兒衛教室 詹靜惠 護理師

門診常可見到焦慮的家長，帶著一面哭，一面抓癢的小孩求醫。**嚴重的搔癢感**是異位性皮膚炎的一大特徵，不會言語的嬰幼兒可能以哭鬧來表達，兒童及青少年則因長期癢感影響睡眠，脾氣較易怒、情緒較焦慮，也較常有沮喪的心情，而這些因素又可能讓病童日常生活壓力增加，而使異位性皮膚炎惡化，如何照顧此麻煩的疾病呢？

什麼是異位性皮膚炎？

異位性皮膚炎（又稱異位性濕疹）是一種慢性搔癢性皮膚疾病，常發生於2個月~5歲，隨著年齡增加，發生率會逐漸下降。其確實致病原因仍不確定，遺傳體質、過敏或是免疫學異常一直被認為是重要因素。許多誘發因素，如：皮膚乾燥、氣候變化、過敏原(牛奶、蛋、海鮮、寵物、花粉、塵蟎、黴菌…)、刺激物(羊毛、香菸的煙霧、塗料、氯氣、清潔製品)、情緒壓力、過度出汗等，會導致病情發作。

異位性皮膚炎最大的症狀就是「癢」和「皮膚乾燥」，這種癢尤其在傍晚到晚上會更加嚴重，由於劇癢難忍，患童開始搔抓而破皮、出血甚至導致細菌感染。

皮膚的症狀則可依發作的時間、年齡而有所差別：

**嬰幼兒時期**：頭皮、前額、臉頰、耳後、頸部及四肢的伸展側，皮膚呈泛紅、濕疹樣變化，嚴重時會有小水泡、浸透及結痂。

**兒童時期**：多出現於四肢屈側，如肘窩、膝窩，皮膚乾燥、脫皮，皮膚變厚及苔癬化。

**青少年到成人時期**：四肢屈側，甚至手掌和腳掌，皮膚苔癬化及黑色素沉澱更明顯。

如何照顧異位性皮膚炎的小孩？

一般而言，異位性皮膚炎小朋友的皮膚較乾燥，易有搔癢感，敏感易受刺激；有時皮膚是完好的，有時會有濕疹出現，日常生活最重要的便是「預防癢感」及「產生過度皮膚敏感」。日常照顧須注意事項如下：

## 1. 皮膚的照顧：

避免過度沐浴；洗澡時用溫水，選擇中性肥皂或敏感性皮膚專用的清潔沐浴用品；沐浴後立刻適量使用不含藥性、香精、羊毛脂之保濕劑。儘量穿著柔軟、舒適、不緊密的衣服，布料上則應避免毛料而多選擇棉質布料。指甲須減短，晚上睡覺可考慮戴連指手套，避免搔抓而引起感染。

## 2. 注意氣候的變化及避免過度流汗：

異位性皮膚炎的小孩對冷、熱或周圍氣溫的改變很敏感。熱、溫度變化大或出汗會加重癢感，夏天怕流汗，可使用冷氣機減少流汗，流汗時用毛巾擦拭；冬天怕乾躁，需注意空氣中的溼度，多擦保濕劑。

## 3. 飲食的選擇：

目前並無醫學證實哪一種食物會使病情惡化，除非病童皮疹的發作與食物有非常明顯的關聯，才須要飲食控制。較常引起過敏的食物如牛奶、蛋、硬殼海鮮（蝦、龍蝦、蟹、牡蠣、貝類）、堅果類（核桃、腰果、杏仁、胡桃、栗子、開心果）、花生。一般建議過敏寶寶出生後儘量餵食母乳6個月以上，有困難可改餵水解蛋白嬰兒奶粉，副食品6個月後才添加，蛋白及全蛋製品2歲以上再添加。

## 4. 情緒壓力的控制：

生氣、悲傷、熬夜、課業壓力及情緒的起伏會讓異位性皮膚炎的病童不自覺地搔抓，會導致病情惡化。夏季天氣炎熱，容易造

成心情浮躁，產生皮膚癢疹，因此家長必須格外留意患童情緒，為患童抒發緊張、激動的情緒。

## 5. 居家環境：

塵蟎、寵物的毛屑及灰塵常引起異位性皮膚炎症狀加重，因此應保持居家環境清潔與空氣乾淨清爽。勤加換洗家中枕套、被套及床單，以55°C熱水清洗，被蓋最好以化學質料或蠶絲被為主。不要鋪地毯或使用厚重窗簾布，可改用百葉窗較易清洗。傢俱最好以木質、皮質或橡膠材質為主，避免放置錦旗類或絨毛玩具。儘量保持室內乾燥，必要時使用除濕機，避免塵蟎孳生。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。室內儘量不養寵物，不放盆栽。

異位性皮膚炎是一個慢性反覆的皮膚病，其處理過程必須要有耐心，採取積極適當的治療，是每一位醫師與父母應有的態度，大家一同來關心陪伴孩子健康成長。