

Bệnh eczema (chàm) và dị ứng thực phẩm ở trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ

Tờ thông tin dành cho các bậc phụ huynh này giới thiệu về bệnh eczema và cách chăm sóc làn da để bị eczema ở trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ. Tài liệu mô tả sự khác biệt giữa eczema và các triệu chứng của dị ứng thực phẩm trên da. Tài liệu cũng giải thích các phương pháp kiểm soát eczema và giúp phòng ngừa dị ứng thực phẩm.

Eczema là gì?

Thuật ngữ eczema được dùng để mô tả một số những triệu chứng rối loạn da mạn tính. Viêm da dị ứng là hình thái phổ biến nhất của eczema, đặc biệt ở trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ. Ở Canada, khoảng 10% trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ sở hữu hình thái viêm da dị ứng này của eczema.

Nhưng thuật ngữ eczema vẫn được dùng phổ biến hơn so với viêm da dị ứng. Trong tài liệu này, thuật ngữ eczema sẽ mang nghĩa viêm da dị ứng.

Những triệu chứng của eczema là gì?

Eczema là một bệnh mạn tính gây ra những vùng đỏ và ngứa trên da. Tình trạng ngứa ngáy có thể rất nghiêm trọng. Khi gãi, da có thể bị trầy xước, rỉ máu rồi đóng vảy. Các triệu chứng của eczema có thể xuất hiện và biến mất. Eczema thường xuất hiện trên má, trán và da đầu của trẻ sơ sinh. Ở trẻ lớn hơn thì eczema thường xuất hiện trên bàn tay, cổ tay, mắt cá chân, bàn chân và vùng da phía trong nếp gấp của khuỷu tay và đầu gối.

Nguyên nhân của eczema là gì?

Một số trẻ có xu hướng dễ bị eczema hơn do sự khác biệt về làn da và hệ miễn dịch:

1. Một làn da khỏe mạnh sẽ đóng vai trò là một *hàng rào* giúp giữ ẩm và ngăn sự xâm nhập của các chất gây kích ứng. Chức năng hàng rào của da hoạt động không thực sự hiệu quả ở trẻ dễ bị eczema. Da của nhóm trẻ này giữ ẩm không thực sự tốt. Hậu quả là da của trẻ dễ bị khô và tạo điều kiện cho các chất gây kích ứng dễ dàng xâm nhập.
2. *Hệ miễn dịch* của trẻ mắc bệnh eczema sẽ phản ứng mạnh mẽ với các chất gây kích ứng hơn mức bình thường. Khi hệ miễn dịch phản kháng lại các chất gây kích ứng này một cách mạnh mẽ, làn da sẽ bị đỏ và ngứa ngáy.

Khi bị đỏ và ngứa, da càng khó phát huy công dụng của một hàng rào ngăn sự xâm nhập của các chất gây kích ứng. Điều này sẽ dẫn tới một chu kỳ ngứa, trầy xước và kích ứng nặng hơn, khiến cho eczema chuyển biến xấu.

Eczema nằm trong nhóm bệnh dị ứng bao gồm hen suyễn, dị ứng phấn hoa và dị ứng thực phẩm. Những loại bệnh dị ứng này có xu hướng di truyền trong gia đình. Di truyền đóng một vai trò quan trọng trong việc quyết định ai sẽ mắc phải eczema. Eczema không di truyền đơn gen mà nhiều gen phối hợp với nhau sẽ làm tăng nguy cơ hình thành eczema.

Ví dụ về một loại gen đóng vai trò đó tên là filaggrin (đọc là PHIL-a-GRIN). Loại gen này đóng vai trò tổng hợp protein filaggrin trên da. Khi loại gen này không hoạt động tối ưu, chức năng hàng rào của làn da cũng sẽ ngưng hoạt động. Nhiều trẻ nhưng không phải tất cả những trẻ mắc bệnh eczema đều gặp vấn đề với loại gen cụ thể này.

Eczema thường phát bệnh ở độ tuổi sơ sinh nhưng cũng có thể phát bệnh ở bất cứ độ tuổi nào. Một số trẻ khỏi bệnh khi trưởng thành nhưng sau đó cũng có thể tái phát.

Dị ứng thực phẩm có thể gây ra eczema không?

Mặc dù dị ứng thực phẩm phổ biến hơn ở trẻ mắc bệnh eczema, nhưng đây lại là hai bệnh khác biệt.

Dị ứng thực phẩm thường không gây ra eczema, nhưng eczema có thể làm tăng nguy cơ hình thành dị ứng thực phẩm. Để hiểu rõ hơn về cách eczema làm tăng nguy cơ dị ứng thực phẩm, vui lòng tham khảo nội dung ở trang tiếp theo có tựa đề: *Tại sao kiểm soát hiệu quả eczema có thể giúp phòng ngừa dị ứng thực phẩm?*

Sự khác nhau giữa triệu chứng dị ứng thực phẩm và eczema trên da là gì?

Phản ứng dị ứng với thực phẩm thường sẽ khởi phát nhanh chóng. Khi ngừng ăn loại thực phẩm đó, triệu chứng của phản ứng dị ứng thường sẽ biến mất sau vài giờ đồng hồ. Eczema là một bệnh mạn tính sẽ không biến mất nhanh chóng. Eczema có xu hướng xuất hiện ở những vùng cụ thể như trên má của trẻ sơ sinh hoặc nếp gấp khuỷu tay ở trẻ em lớn hơn. Những vùng da xuất hiện triệu chứng gây ra bởi dị ứng thực phẩm thì lại khó xác định hơn. Phát ban, đỏ và ngứa ngáy do phản ứng dị ứng có thể xuất hiện ở bất cứ nơi nào trên cơ thể và mỗi lần có thể xuất hiện ở những vị trí khác nhau.

Dị ứng thực phẩm là gì?

Dị ứng thực phẩm là kết quả của một phản ứng miễn dịch bất thường với một loại protein trong thực phẩm. Những loại protein thực phẩm có thể gây ra phản ứng dị ứng được gọi chung là tác nhân gây dị ứng trong thực phẩm. Trẻ bị dị ứng thực phẩm sẽ có phản ứng dị ứng mỗi khi ăn phải loại thực phẩm mà trẻ bị dị ứng. Kiểm soát dị ứng thực phẩm bao gồm việc tránh ăn thực phẩm gây ra phản ứng dị ứng. Để biết thêm thông tin về dị ứng thực phẩm, vui lòng xem: “Giảm Nguy cơ Dị ứng Thực phẩm cho Con Bạn” và “Dị ứng Thực phẩm Nghiêm trọng ở Trẻ em”.

Nếu bạn nghi ngờ trẻ đang phản ứng với thức phẩm, ngừng cho trẻ ăn thực phẩm đó và báo cho bác sĩ của trẻ. Nếu cần, bác sĩ của trẻ có thể giới thiệu trẻ cho một bác sĩ nhi chuyên khoa dị ứng trong trường hợp cần chẩn đoán và lên kế hoạch điều trị. Nếu bạn còn băn khoăn về chế độ dinh dưỡng của con mình, hãy gặp một chuyên gia dinh dưỡng được cấp phép.



Tại sao việc kiểm soát bệnh eczema ở con trẻ là điều cần thiết?

Nếu eczema không được kiểm soát tốt, nó có thể ảnh hưởng tới khả năng phát triển và sức khỏe của một đứa trẻ. Nó làm gia tăng khả năng nhiễm trùng da và có thể gây đau đớn. Ngứa và trầy xước có thể gây khó chịu cho con trẻ và cho cả bậc phụ huynh khi phải chứng kiến con mình như vậy. Sự thoải mái về thể chất, giấc ngủ, những tương tác xã hội và hình ảnh bản thân đều có thể bị ảnh hưởng. Sự kiểm soát tốt sẽ giúp con bạn thấy thoải mái và tập trung hơn vào những hoạt động tuổi thơ như học hành và chơi đùa.

Một vài nghiên cứu gần đây cho thấy rằng việc kiểm soát tốt eczema có thể đem lại thêm một ích lợi. Việc kiểm soát tốt có thể giúp phòng ngừa dị ứng thực phẩm. Đây thực sự là một tin vui dành cho những bậc phụ huynh có con em đang gặp phải nguy cơ bị dị ứng thực phẩm.

Tại sao kiểm soát hiệu quả eczema có thể giúp phòng ngừa dị ứng thực phẩm?

Vì làn da khỏe mạnh sẽ đóng vai trò như một hàng rào giúp ngăn ngừa những chất như tác nhân gây dị ứng thực phẩm xâm nhập vào cơ thể qua da. Làn da khỏe mạnh giúp bảo vệ hệ miễn dịch khỏi sự xâm nhập của các tác nhân gây dị ứng thực phẩm. Khi kiểm soát hiệu quả bệnh eczema, da của trẻ sẽ phát huy tốt hơn vai trò ngăn sự xâm nhập của các tác nhân gây dị ứng thực phẩm.

Nghiên cứu mới đây cho rằng khi da của trẻ bị gãi xước, tác nhân gây dị ứng thực phẩm có thể dễ dàng xâm nhập vào cơ thể hơn và từ đó tiếp xúc với hệ miễn dịch. Sự tiếp xúc trực tiếp giữa vết thương hở và thực phẩm, chẳng hạn như đậu phộng, có thể làm tăng nguy cơ hình thành dị ứng với loại thực phẩm đó. Hệ miễn dịch có xu hướng hình thành dị ứng thực phẩm nếu những lần tiếp xúc đầu tiên với thực phẩm là thông qua vết thương hở do gãi.

Tương tự nếu hệ miễn dịch tiếp xúc lần đầu tiên với thực phẩm là thông qua đường tiêu hóa. Nếu lần tiếp xúc đầu tiên với một loại thực phẩm là thông qua đường tiêu hóa thì hệ miễn dịch có nhiều khả năng sẽ hấp thụ được loại thực phẩm đó.

Để biết thêm thông tin về việc kiểm soát eczema, vui lòng xem nội dung ở trang tiếp theo với tên gọi: *Phương pháp nào giúp kiểm soát eczema ở trẻ?*

Những biện pháp phòng ngừa dị ứng thực phẩm khác là gì?

Hiện nay, nhiều chuyên gia về sức khỏe cho rằng các bậc phụ huynh có thể thực hiện hai bước để phòng ngừa dị ứng thực phẩm.

1. Cần tránh trì hoãn không cần thiết việc cho trẻ tập ăn một loại thực phẩm rắn mới.

2. Nếu trẻ có thể hấp thụ được một loại thực phẩm mới, hãy tiếp tục cho trẻ ăn thường xuyên. “Thường xuyên” ở đây là khoảng một lần một tuần hoặc nhiều hơn nếu muốn. Thường xuyên cho trẻ ăn loại thực phẩm đó sẽ giúp nhắc nhở hệ miễn dịch về việc hấp thụ loại thực phẩm đó thay vì hình thành dị ứng với chúng.

Bộ Y tế Canada khuyên chúng ta nên cho trẻ sơ sinh ăn các loại thực phẩm rắn bắt đầu từ sáu tháng tuổi. Trẻ sơ sinh bị mắc eczema cũng nên được cho ăn thực phẩm rắn bắt đầu từ sáu tháng tuổi.



Bạn cũng có thể cho trẻ ăn cá lọc xương, trứng, đậu phộng, các loại hạt cây và vừng theo cách thức phù hợp bắt đầu từ sáu tháng tuổi nếu muốn. Những loại hạt cây và bơ đậu phộng nguyên hạt lớn có nguy cơ gây nghẹt thở. Bạn có thể bắt đầu bằng việc trộn bơ đậu phộng, bơ hạt cây và bơ hạt vừng với ngũ cốc dành cho trẻ sơ sinh.



Khi trẻ đã có thể ăn bằng tay, bạn có thể cho trẻ ăn những món này bằng cách trải mỏng trên một lát bánh mì nướng nhỏ. Để biết thêm thông tin về việc cho trẻ ăn thực phẩm rắn, vui lòng xem “Những Món ăn Đầu tiên Của Bé” và “Giảm Nguy cơ Dị ứng Thực phẩm Cho Bé”.

Kể từ năm 2008, Học viện Nhi khoa Hoa Kỳ đã không còn khuyến khích trì hoãn việc cho trẻ sơ sinh từ 4 đến 6 tháng tuổi có nguy cơ dị ứng cao tập ăn những loại thực phẩm như cá, trứng và thực phẩm chứa protein đậu phộng.

Vào năm 2000, người ta cho rằng việc trì hoãn cho trẻ tập ăn những loại thực phẩm mới sẽ làm giảm nguy cơ dị ứng thực phẩm. Tuy nhiên, việc trì hoãn này có thể làm tăng nguy cơ tiếp xúc lần đầu tiên với loại thực phẩm đó thông qua vết thương hở trên da. Do đó, việc trì hoãn cho trẻ tập ăn những loại thực phẩm mới có thể làm tăng nguy cơ hình thành dị ứng thực phẩm.

Một vài nghiên cứu gần đây cho rằng việc cho trẻ tập ăn những loại thực phẩm nhất định trước 4-6 tháng tuổi có thể giúp phòng ngừa dị ứng thực phẩm, nhưng vẫn cần nhiều nghiên cứu hơn nữa để có thể khuyến nghị phương pháp này. Ví dụ về một nghiên cứu đang được hoàn thành gần đây tên là Nghiên cứu LEAP. LEAP là từ viết tắt của “Learning Early About Peanut Allergy” (Tìm hiểu Sớm Về Dị ứng Đậu phộng). Để biết thêm thông tin, hãy truy cập www.leapstudy.com

Phương pháp nào giúp kiểm soát eczema ở trẻ?

Mặc dù eczema không thể chữa trị được nhưng bạn có thể kiểm soát thông qua ba bước chính:

1. Vệ sinh hàng ngày và bôi kem dưỡng ẩm ngay sau khi tắm để giữ ẩm cho làn da của trẻ.
2. Sử dụng các loại thuốc dành cho da để làm dịu đi những phản ứng miễn dịch khi cần thiết.
3. Tránh tiếp xúc với các tác nhân gây kích ứng của riêng trẻ.

1. Giữ ẩm cho làn da



Luôn giữ cho làn da của trẻ đủ độ ẩm. Điều này sẽ giúp cải thiện chức năng hàng rào của làn da và giúp phá vỡ chu kỳ kích ứng dẫn đến tình trạng ngứa và gãi. Ngay cả khi da vừa trải qua một đợt bệnh eczema, chúng ta vẫn nên tiếp tục thực hiện các bước giữ ẩm cho làn da hàng ngày. Điều này sẽ giúp phòng ngừa những đợt bệnh mới xuất hiện.

Cho trẻ ngâm mình trong nước tắm *hàng ngày*. Tốt nhất nên ngâm mình khoảng 10 phút. Dùng nước ấm vừa và không quá nóng.

Sử dụng xà bông nhẹ dịu và chỉ dùng trên bề mặt làn da cần làm sạch, như vùng dưới cánh tay và vùng đeo tã. Không dùng những loại xà bông có tính diệt khuẩn mạnh có thể khiến da bị khô quá mức. Dùng xà bông và dầu gội sau cùng để trẻ không bị ngâm mình trong các sản phẩm tẩy rửa khiến da bị khô. Làm sạch da nhẹ nhàng. Chà xát có thể gây kích ứng làn da dễ bị eczema.



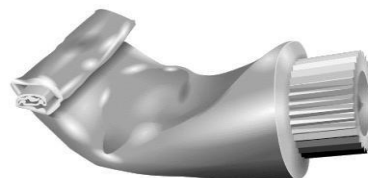
Sau khi tắm, vỗ nhẹ trên da của trẻ cho khô và bôi một loại kem dưỡng da bất kỳ do bác sĩ chỉ định. Bôi kem dưỡng ẩm trong vòng 3 phút sau khi tắm. Kem dưỡng ẩm sẽ giúp “khóa” lượng nước thấm thấu vào da trong khi tắm.

Bôi kem dưỡng ẩm ngay sau khi tắm có lẽ là yếu tố quan trọng nhất mà bạn có thể làm cho làn da của trẻ.

Luôn rửa tay trước khi bôi kem dưỡng ẩm. Bôi kem dưỡng ẩm đều khắp bề mặt da. Tránh chà xát. Sử dụng kem dưỡng ẩm sau mỗi lần tắm, sau khi rửa tay và sau khi bơi lội.

2. Dùng kem dưỡng da khi cần thiết

Đối với những trẻ em và trẻ sơ sinh bị eczema thì việc tắm rửa hàng ngày là không đủ để kiểm soát hiệu quả. Những trẻ này cũng cần một kế hoạch điều trị y tế, trong đó thường bao gồm những loại kem dưỡng hoặc thuốc mỡ để làm dịu hệ miễn dịch trên da và kiểm soát kích ứng. Kế hoạch điều trị y tế còn bao gồm các hướng dẫn về tần suất và thời điểm bôi kem hoặc thuốc mỡ.



Có rất nhiều loại thuốc bôi da dành cho bệnh eczema, mỗi loại có một công dụng khác nhau. Công dụng của loại thuốc được chỉ định phải phù hợp với từng vùng da cần điều trị trên cơ thể. Ví dụ, trẻ có thể cần một loại thuốc được chỉ định dành cho vùng mặt và một loại thuốc khác dành cho vùng khuỷu tay và đầu gối. Không nên dựa vào phần trăm trên nhãn thuốc để đánh giá công dụng của loại thuốc dành cho trẻ. Nếu có bất kỳ câu hỏi nào về công dụng của thuốc, bạn nên hỏi dược sĩ hoặc bác sĩ của trẻ.

Tuân thủ kế hoạch điều trị do bác sĩ đề ra để thuốc phát huy công dụng tối đa đối với trẻ. Đặc biệt phải tuân thủ lời khuyên của bác sĩ về liều lượng để tránh bôi thuốc quá ít hoặc quá nhiều. Một số bác sĩ khuyến nghị nên bôi một lớp thuốc lên vùng da bị eczema hàng ngày và trong khoảng hai tới bốn tuần. Thuốc sẽ phát huy tác dụng tốt hơn nếu bạn bôi lên da ngay sau khi tắm và khi da vẫn còn ẩm.

Kế hoạch điều trị có thể được điều chỉnh tùy theo từng thời điểm dựa trên mức độ nghiêm trọng của bệnh eczema và phản ứng đối với loại thuốc bôi da đó. Bạn nên là người đầu tiên để ý xem kế hoạch đó có cần phải điều chỉnh hay không. Hãy cho bác sĩ của trẻ biết nếu bạn nghĩ rằng cần phải điều chỉnh kế hoạch.

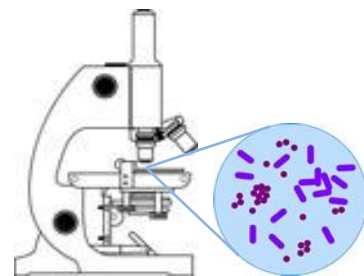
3. Giúp trẻ tránh các tác nhân gây kích ứng của riêng mình

Một số chất có thể gây kích ứng da và hình thành chu kỳ ngứa và gãi. Nếu bạn nhận thấy bệnh eczema của trẻ chuyển biến xấu đi sau khi tiếp xúc với một vật nào đó, hãy giúp trẻ tránh xa vật đó. Tác nhân gây kích ứng không giống nhau ở mỗi trẻ. Nếu một tác nhân thông thường không gây ảnh hưởng gì tới trẻ thì không có lý do gì để tránh tác nhân đó. Dưới đây là một vài ví dụ về những tác nhân tiềm tàng có thể khiến eczema bùng phát ở một số trẻ.

- Nước hoa và hương liệu, bao gồm cả những sản phẩm tắm gội và chăm sóc da có chứa hương liệu
- Xà bông tẩy rửa mạnh
- Muối tắm hoặc sữa tắm dạng bột
- Vải thô, bao gồm cả vải len
- Nhiệt độ có hại, bao gồm cả quá nóng, quá lạnh và không khí khô
- Nhiễm trùng da

Trẻ bị eczema thường sẽ có nhiều vi khuẩn trên da hơn. Dù không gây nhiễm trùng nhưng vi khuẩn có thể khiến da dễ bị kích ứng và khiến cho bệnh eczema chuyển biến xấu đi, vì vậy việc giữ làn da sạch sẽ là rất quan trọng.

Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ bị eczema cũng dễ bị nhiễm trùng da hơn. Nhiễm trùng khiến cho bệnh eczema chuyển biến xấu đi và cần được điều trị bởi bác sĩ. Bác sĩ có thể chỉ định một loại thuốc kháng sinh dạng uống, kem kháng sinh hoặc thêm một lượng rất nhỏ chất tẩy rửa vào nước tắm. Không nên thêm chất tẩy rửa vào nước tắm của trẻ nếu không có sự hướng dẫn của bác sĩ. Những dấu hiệu của nguy cơ nhiễm trùng bao gồm: Đau nhức nghiêm trọng, nhạy cảm hoặc sưng tấy, da nóng, sốt, có mủ hoặc những vết đỏ lan rộng từ vùng da bị ảnh hưởng.



Vi khuẩn dưới kính hiển vi

Tâm trạng căng thẳng

Buồn bực, khó chịu và xấu hổ đều là tâm trạng căng thẳng và có thể gây ngứa, từ đó khiến trẻ bị eczema gãi nhiều hơn. Hãy giúp trẻ học cách đối phó với những tình huống gây căng thẳng.

Tác nhân gây dị ứng từ môi trường

Những tác nhân gây dị ứng từ môi trường bao gồm lớp sừng (vảy da) và nước bọt của động vật, hạt bụi, phấn hoa và nấm mốc. Trẻ bị eczema cũng có thể bị dị ứng với môi trường. Đối với những trẻ này, việc tiếp xúc với tác nhân gây dị ứng có thể khiến bệnh eczema chuyển biến xấu đi. Nếu trẻ dị ứng với một số tác nhân gây dị ứng cụ thể trong môi trường, hãy hạn chế để trẻ tiếp xúc với những tác nhân đó nếu có thể.



Những loại thực vật như cỏ sẽ tạo ra phấn hoa

Những loại thực phẩm không phải tác nhân gây dị ứng

Một số thực phẩm không phải tác nhân gây dị ứng cũng có thể kích ứng vùng da bị viêm thông qua tiếp xúc. Để hạn chế kích ứng, hãy tránh để thực phẩm tiếp xúc với vùng eczema nếu có thể. Bạn cũng có thể bôi thuốc mỡ lên da trẻ trước khi cho ăn để giảm nguy cơ tiếp xúc với da. Nếu thực phẩm tiếp xúc với vùng da bị viêm của trẻ, hãy rửa thật nhẹ nhàng và bôi lại kem dưỡng ẩm.

Những loại thực phẩm gây kích ứng thông qua tiếp xúc sẽ không gây ra bất cứ rắc rối nào qua đường tiêu hóa, trừ phi trẻ cũng bị dị ứng với loại thực phẩm đó.

Nhiều bậc phụ huynh cho rằng những loại thực phẩm như cà chua, dâu tây và trái cây có múi (như cam) kích thích bệnh eczema. Nếu bệnh eczema của trẻ không bị ảnh hưởng bởi những loại thực phẩm này, trẻ có thể tiếp tục ăn chúng.

Tôi còn có thể làm gì để kiểm soát bệnh eczema của con?

- Móng tay của trẻ nên được cắt ngắn và giữ sạch sẽ. Điều này có thể giúp ngăn ngừa nhiễm trùng nếu da bị trầy xước.
- Sử dụng các sản phẩm giặt không mùi và tránh dùng giấy sấy thơm.
- Giặt quần áo mới và gỡ mác trước khi cho trẻ mặc.
- Cho trẻ mặc quần áo rộng thay vì chật.
- Nếu khó kiểm soát hiệu quả bệnh eczema của trẻ, hãy tìm đến sự giúp đỡ từ những chuyên gia chăm sóc sức khỏe có chuyên môn trong lĩnh vực điều trị bệnh eczema.

Tôi nên chọn sản phẩm chăm sóc da như thế nào?

Chọn xà bông và chất dưỡng ẩm dành cho da nhạy cảm. Dù không có nhóm sản phẩm riêng biệt phù hợp với mọi trẻ thì tốt nhất vẫn nên chọn những sản phẩm chứa ít thành phần hơn. Sản phẩm đắt tiền không phải lúc nào cũng tốt hơn. Nếu bạn cần tìm những sản phẩm dành cho con, hãy nhờ bác sĩ hoặc dược sĩ tư vấn.

Sản phẩm tắm rửa

Bạn không cần phải thêm bất cứ chất gì vào trong nước tắm của trẻ. Chọn một loại xà bông dịu nhẹ để làm sạch da. Tránh những sản phẩm tẩy rửa mạnh và chứa nước hoa hoặc hương liệu.

Chất dưỡng ẩm

Chọn một loại kem dưỡng ẩm kết cấu đặc và không có nước hoa hoặc hương liệu. Những sản phẩm kết cấu đặc sẽ có hiệu quả hơn những sản phẩm kết cấu lỏng dễ đổ ra. Chất dưỡng ẩm kết cấu đặc bao gồm kem và thuốc mỡ và những dòng sản phẩm này thường đựng trong hũ hoặc tuýp.

Chất dưỡng ẩm có thể chia thành ba nhóm dựa trên lượng dầu hoặc mỡ so với lượng nước trong thành phần. Ba nhóm này là thuốc mỡ, kem dưỡng và dung dịch dưỡng (lotion). Thuốc mỡ chỉ bao gồm mỡ và không chứa nhiều nước. Loại này thường rất đặc, trong và gần như không màu. Kem dưỡng thường là hỗn hợp nửa dầu (hoặc mỡ) nửa nước. Loại này thường hơi đặc nên khó đổ ra, đựng trong hũ và thường có màu trắng. Dung dịch dưỡng là kem dưỡng được bổ sung nhiều nước hơn. Loại này dễ đổ ra hoặc có vòi bơm và thường có màu trắng.



*Chất dưỡng ẩm
kết cấu đặc
thường được
đựng trong hũ*

Ví dụ về những thành phần trong sản phẩm giúp khóa ẩm trên da:

Sáp dầu và dầu khoáng: Đây đều là những thành phần mỡ và khóa ẩm trên da *rất hiệu quả*.

Silicone và dimethicone: Đây là những thành phần không phải mỡ và cũng giúp khóa ẩm trên da hiệu quả. Những chất này sẽ cho cảm giác mềm mại khi chạm vào và được bổ sung vào nhiều loại dưỡng ẩm.



Ceramide: Đây là chất giữ ẩm thường có trong làn da tự nhiên. Da của người bị eczema sẽ thiếu hụt lượng ceramide so với bình thường. Bôi ceramide lên da sẽ giúp khóa ẩm cho da. Một vài loại dưỡng ẩm mới có sử dụng ceramide trong thành phần của chúng. Những sản phẩm chứa ceramide có thể sẽ đắt tiền hơn những loại dưỡng ẩm khác.

Nguồn tài liệu

Giảm Nguy cơ Dị ứng Thực phẩm Cho Bé: www.healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/reducing-risk-food-allergy-your-baby

Những Món ăn Đầu tiên Của Bé: www.healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/babys-first-foods

Tài liệu này được biên soạn và phân phối bởi Trung tâm Dịch vụ Dinh dưỡng tại HealthLink BC. Trung tâm Dịch vụ Dinh dưỡng tại HealthLink BC cung cấp thông tin dinh dưỡng dành cho người dân British Columbia. Bạn có thể gọi số 8-1-1 để nối máy và xin tư vấn từ một Chuyên gia dinh dưỡng được cấp phép hoặc truy cập vào trang web: www.healthlinkbc.ca/dietitian.