

嬰兒及幼童的濕疹與食物過敏

這份資料簡章讓家長認識濕疹，以及如何為容易出現濕疹的嬰兒和幼童護理皮膚。並描述濕疹與食物過敏皮膚症狀的差異。此外，又會介紹控制濕疹的方法，以及如何幫助孩子預防食物過敏。

何謂濕疹？

濕疹一詞是用來形容多種慢性皮膚病。最普遍的一種濕疹，就是異位性皮膚炎，尤其常見於嬰兒和幼童中。在加拿大，約有10%的幼兒和兒童患有屬於異位性皮膚炎的濕疹。

「濕疹」一詞較「異位性皮膚炎」普遍。在這份資料內，「濕疹」一詞是指「異位性皮膚炎」。

濕疹有哪些徵狀？

濕疹是一種慢性疾病，引致皮膚發紅和痕癢。有時痕癢情況十分嚴重。當孩子搔抓皮膚，會使皮膚破損、產生分泌物及結痂。濕疹的徵狀會反復出現。嬰兒的濕疹會出現在臉頰、額頭及頭皮上。年紀較大的兒童則會在手掌、手肘、腳踝、足部、手肘窩和膝窩出現濕疹。

濕疹的成因為何？

有些兒童由於皮膚和免疫系統方面的差異，因而較易出濕疹。

1. 健康的肌膚可成為一道屏障，保持皮膚滋潤、防止水份流失，避免刺激物進入。對於容易出濕疹的兒童，皮膚不能充分發揮屏障的功用，他們的皮膚不能充分保存水份，以致皮膚很容易乾燥，使刺激物更易進入體內。
2. 患有濕疹兒童的免疫系統對刺激物產生的反應，較一般反應更為強烈。當免疫系統對刺激物產生強烈的反應，會使皮膚發紅和痕癢。

當皮膚發紅和痕癢時，便更難發揮保護功能，從而讓更多刺激物進入，引致痕癢、搔抓和更多刺激，這個循環使濕疹更加惡化。

濕疹屬於一種過敏症，哮喘、花粉症和食物過敏也屬此類症狀。過敏症傾向於發生於同一家族。至於家族中誰會患上濕疹，遺傳基因有重要因素。濕疹並非由單一基因引致，而是由許多基因共同產生的作用，增加了濕疹的形成機會。

其中一個基因的例子是聚角蛋白(filaggrin)。這種基因負責製造皮膚蛋白，當它不能正常發揮效用，皮膚便不能產生保護功能。許多(並不是所有)患有濕疹的兒童也是這種基因出現問題。

濕疹一般在嬰兒期開始產生，也可以在任何年齡出現。有些兒童長大後不再患有濕疹，但也會在較年長時復發。

食物過敏會引致濕疹嗎?

雖然患有濕疹的兒童較常出現食物過敏，但這是兩種不同的情況。

食物過敏一般不會引致濕疹，但患上濕疹的人，會有較大機會出現食物敏感。關於濕疹如何增加食物過敏的機會，請參閱下一頁「妥善控制濕疹如何有助預防食物過敏？」部分。

食物過敏的皮膚徵狀與濕疹有何差異?

對食物產生過敏反應，一般來得很快。只要不再進食該食物，通常在數小時後，過敏反應便會消失。濕疹則是一種長期病症，不會迅速消退，並且傾向於在某些容易患濕疹的部位出現，例如在幼兒的臉頰，或在較年長兒童的肘窩。至於食物過敏所造成的皮膚反應，則較難預測會呈現在哪些部位。因過敏反應而產生的蕁麻疹、發紅和痕癢，可以在身體上任何部位出現，甚至每次進食該食物時，會在身體不同部位出現反應。



為甚麼要控制孩子的濕疹情況?

如果不妥善控制濕疹情況，便會影響孩子的生活及健康質素，增加皮膚受到感染的機會，也可以帶來痛楚。痕癢和搔抓會使孩子感到難受，父母看見孩子受苦，亦身同感受。孩子的身體安舒感、睡眠、社交和自我形象均會受到影響。如能妥善控制濕疹，會使孩子健康快樂，得以專注於孩童期的活動，例如學習和玩樂等。

甚麼是食物過敏?

食物過敏是因免疫系統對食物蛋白質產生一種異常反應。造成過敏反應的食物蛋白稱為食物過敏原。對食物敏感的兒童，每當進食令他們過敏的食物，便會產生過敏反應。控制食物過敏，就是避免進食會引致過敏反應的食物。欲取得更多有關食物過敏的資料，請參閱「減低嬰兒食物過敏的風險」和「兒童嚴重食物過敏」文章。

如果你懷疑寶寶或孩子對某種食物過敏，則應停止向他給予該食物，並向醫生請教。如需幫助確診和製訂治療計劃，你孩子的醫生可以轉介向兒童過敏專科醫生求診。如果你擔心孩子的營養問題，請諮詢註冊營養師的意見。

有些新研究顯示，如果能妥善控制孩子的濕疹，可能帶來另一種好處，就是防止他們食物過敏。對於一些家長，如果他們的嬰兒或幼兒有很大機會患上濕疹，這尤其是一個好消息。

妥善控制濕疹如何有助預防食物過敏？

由於健康的肌膚可以成為一道屏障，它也可以預防諸如食物過敏原等物質透過皮膚進入體內。健康的肌膚有助保護免疫系統，免得接觸食物過敏原。如果孩子的濕疹妥善控制，孩子的皮膚能更有效地防止食物過敏原進入體內。

新的研究顯示，當孩子的皮膚被抓開，食物過敏原更容易進入體內，與免疫系統接觸。當開口的皮膚直接接觸食物(例如：花生)，則對該種食物產生過敏反應的機會，可能有所提高。如果人體是透過被抓開的皮膚初次接觸某種食物，則免疫系統較易對該食物產生過敏反應。

如果人體免疫系統與某種食物的初次接觸，是透過進食而來，則可能出現相反情況。如果是人體與某種食物的初次接觸，是經過消化腸道，則免疫系統便較能夠接受該食物。

欲取得更多有關控制濕疹的資料，請參閱下一頁「我如何幫助孩子控制濕疹？」部分。

有哪些其他方法可以幫助預防食物過敏？

目前，許多醫護人士認為家長可以採取兩個步驟來防止食物過敏。

1. 避免不必要地延長時間，才讓嬰兒進食新的固體食物。
2. 如果你的孩子可以接受新的食物，便應繼續定時餵食該食物。「定時」指大約每星期一次，如果你喜歡，可以更加頻密。定時餵食該種食物，可以提醒免疫系統接受該種食物，而不是對食物產生過敏反應。

加拿大衛生部建議，六個月大的嬰兒，便可以進食固體食物。即使嬰兒患有濕疹，也可以在六個月起，開始進食固體食物。

如果你喜歡，你可以在寶寶六個月大，開始餵食無骨的魚肉、蛋、花生、果仁和芝麻籽，進食形式應配合孩子年齡。由於果仁和大團的花生醬，可能使嬰兒噎嚥，在開始時，你可以把花生、果仁、芝麻醬混在幼兒穀片內餵給寶寶。



當你的寶寶可以進食小塊食物時，你可以把這些食物薄薄地塗在小塊多士(吐司)上。欲取得更多關於向嬰兒餵食固體食物的資料，請參閱「嬰兒的食物」和「減低嬰兒食物過敏的風險」等文章。

自從 2008年以來，基於可能會增加嬰兒患過敏症的機會，美國兒科學會建議，超過4至 6個月的嬰兒，不應延遲進食例如魚類、蛋及含有花生蛋白的食物。

在2000年，當時認為如果嬰兒延遲開始進食新食物，會減低嬰兒患過敏症的機會。然而，若嬰兒延遲開始進食新食物，則可能增加機會，令他們透過已抓開的皮膚，初次接觸新食物。因此，延遲開始進食新食物，實際上會提高引發食物過敏的機會。

最近一些研究顯示，甚至早在嬰兒4至 6個月之前開始進食某些食物，可能有助預防食物過敏。但必須進行更多研究，才可以提出這項建議。目前進行的其中一項研究稱為LEAP 研究。LEAP 代表英文的“Learning Early About Peanut Allergy” (及早認識有關花生過敏)。欲知更多資料，請瀏覽英文網址: www.leapstudy.com

我如何幫助孩子控制濕疹？

雖然濕疹無法治癒，但可以採取三大步驟幫助控制它：

1. 每天洗澡，在洗澡後立即塗上潤膚用品，以潤澤寶寶的肌膚。
2. 如有需要，使用皮膚藥品，以緩和免疫功能的反應。
3. 避免孩子接觸會刺激皮膚的個人物品。

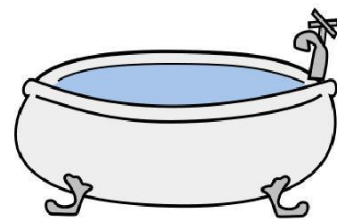
1. 保持肌膚潤澤



經常保持孩子皮膚潤澤，這樣有助改善皮膚的保護功能，破除刺激皮膚的惡性循環，不致引起皮膚痕癢及搔抓皮膚。即使在曾患濕疹並癒好的皮膚上，若能每日保持皮膚充分滋潤，能有助避免濕疹復發。

讓孩子每天在浴中浸泡，最好浸泡約10分鐘。應使用暖水而非熱水。

只有在需要清潔的皮膚表面，例如腋下和包裹尿片的位置，才應使用柔和的香皂。不要使用強力的香皂，以免過於乾燥。在沐浴將近完畢才使用香皂和洗髮劑，以免孩子浸在會使皮膚乾燥的產品內。輕柔地清潔皮膚，擦拭肌膚會刺激皮膚，容易造成濕疹。



在洗澡後，輕柔地把孩子身上水份拍乾，然後塗上醫生給孩子處方的藥霜。在浴後3分鐘內，便應塗上潤膚用品，這樣有助把浴中皮膚吸收的水份「鎖住」。

在洗澡後立即塗上潤膚用品，可能是你能夠幫助孩子皮膚的最重要事情。

每當塗上潤膚用品前，你應先洗手。所有皮膚表面，均應充分塗上潤膚用品。切忌擦拭。每次洗澡後、洗手後和游泳後，均應使用潤膚用品。

2. 在需要時使用皮膚藥物

對於一些患有濕疹的嬰兒和兒童，天天洗澡和潤膚，並不足以有效控制濕疹。這些兒童亦需有一項治療計劃，通常包括使用藥霜或藥膏，以鎮定皮膚免疫系統和控制刺激情況。治療計劃亦包括塗藥(藥霜或藥膏) 次數和何時塗藥的指示。



用來醫治濕疹的皮膚藥有多種，每種強力不同。醫生處方藥物，應配合需要塗藥部位所需藥物的強度。例如：孩子可能需要某種藥物塗在臉上，而在手肘和膝部，卻需要塗上另一種藥物。不要按標籤上的百分率來斷定孩子藥物的強度。如果對藥物強度有問題，請向孩子的醫生或藥劑師查詢。

你應遵照孩子醫生所提供的治療計劃，以便孩子藉著藥物獲得最佳效益。你須遵照醫生指示的份量來塗藥，這是尤其重要的，以免使用過多或過少藥物。有些醫生建議每天在濕疹患處塗藥一層，為期2至4個星期。在洗澡後，當皮膚仍然濕潤時立即塗藥，藥力的成效更大。

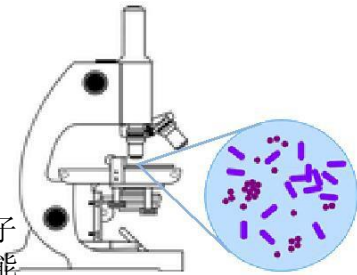
治療計劃可能需要根據濕疹的嚴重程度和孩子對皮膚藥物的反應，不時予以調整。你可能是第一個注意到需要調整治療計劃的人。如果你認為計劃需予調整，請告訴孩子的醫生。

3. 幫助孩子避免接觸會刺激皮膚的個人用品

有些物質會刺激皮膚，導致痕癢和搔抓情況，周而復始地出現。如果你發覺當孩子接觸某些物質後，濕疹情況有所惡化，則應協助孩子避免接觸該物。兒童對刺激物的反應，不盡相同。一些普遍會引致濕疹的物質，如果對你的孩子並不造成滋擾，那並沒有理由避免接觸。以下列出一些例子，它們可能觸使一些兒童產生濕疹。

- 香水和香味劑，包括含有這些物質的皮膚護理用品和沐浴用品。
- 強力的肥皂
- 浴鹽或泡泡浴
- 粗糙的衣物，包括毛織品
- 極熱或極寒的氣溫，乾燥空氣
- 皮膚感染

患有濕疹的兒童通常在皮膚上有較多細菌。即使這些細菌沒有造成感染，它們亦會刺激皮膚，使濕疹惡化。因此，必須保持皮膚清潔。



Bacteria under a microscope

患有濕疹的嬰兒和兒童的皮膚，亦較容易受到感染。孩子受感染後，濕疹會更加惡化，需要由醫生診治。醫生可能會處方口服抗生素、塗抗生素藥霜，或在洗澡時，加入微量漂白劑。沒有孩子醫生的指引，不應在洗澡時加入漂白劑。孩子可能受到感染的徵狀包括：疼痛增加、皮膚觸痛或腫痛、皮膚灼熱、發燒、有膿或受感染皮膚衍生紅斑。

□ 壓力

患有濕疹的孩子，當情緒不安、感到苦惱及難堪，會造成重大壓力，可能會使他們更加痕癢，搔抓得更厲害。你應協助孩子如何處理造成壓力的事情。

□ 環境方面的過敏原

環境方面的過敏原包括動物皮屑及唾液、塵蟎、花粉及霉菌。患有濕疹的孩子可能亦對環境過敏。對於這類兒童，接觸這類過敏原也會使濕疹惡化。如果你的孩子對某種環境方面的過敏原出現過敏反應，請盡可能讓孩子減少接觸它們。



像青草的植物會製造花粉

□ 並非過敏原的食物

有些食物，即使並非過敏原，也可以透過接觸而刺激了發炎的皮膚。為減少這種刺激，盡可能避免食物接觸到濕疹。你可以先在孩子皮膚上塗藥，才給予孩子食物，以減少皮膚與食物的接觸。如果食物確實接觸到孩子發炎的皮膚，你可以輕柔地清洗皮膚，再塗上潤膚用品。

透過皮膚接觸而刺激到濕疹的食物，孩子進食該食物時，也不會造成任何問題，除非孩子對該食物亦有過敏反應。

許多家長表示番茄、草莓及柑橘類水果(例如橙)會刺激濕疹。但如果你孩子的濕疹狀況不會受這些食物影響，則可繼續給予孩子這些食物。

還有哪些其他方法，可以幫助控制孩子的濕疹？

- ☑ 把孩子的指甲剪短，並保持清潔。如果皮膚被抓傷，這樣可以避免感染。
- ☑ 使用沒有香味的洗衣用品，避免使用乾衣用的紙張。
- ☑ 新衣服應先洗乾淨及除掉標籤，才讓孩子穿著。
- ☑ 給孩子穿上寬鬆而並非緊窄的衣服。
- ☑ 如果孩子的濕疹情況難以妥加控制，應請教具有治療濕疹經驗的醫護人員。

我應怎樣選擇護膚用品？

應選用專為敏感皮膚而設的肥皂和潤膚用品。雖然沒有一種產品能適合所有孩子，一般來說，含較少物料成份的潤膚用品，便是最佳的產品。昂貴的產品未必較佳，如果你需要協助找尋適合孩子的產品，應請教醫生或藥劑師。

沐浴用品

你不用在孩子洗澡時把任何物質加入水中，只需選擇柔和肥皂來清洗皮膚。

避免強力及含有香水或香料的產品。

潤膚用品

選用不含香水或香味劑的濃稠潤膚用品。雖然稀淡的產品容易倒出來使用，但濃稠的產品更有成效。濃稠潤膚用品包括潤膚霜和潤膚膏，一般以瓶子或管筒盛載。

潤膚用品可根據油份和水份的比例分成三類。這三類用品是潤膚膏、潤膚霜和潤膚水。潤膚膏只含油份，並沒有水份，它們一般十分濃稠、晶亮和接近透明。潤膚霜含水份和油份各半，它們也十分濃稠，難以倒出來，用瓶子盛載，一般呈白色。潤膚水是含有較多水份的潤膚霜，一般是白色，可以倒出來使用，或附有供液泵。



用瓶子盛載的
濃稠潤膚用品

一些幫助鎖水的皮膚產品：

油脂及礦脂：它們含有油脂成份，具有 *很好的* 鎖水功能。

矽樹脂和二甲矽油：這些物質不含油份，具有良好鎖水效能及柔和絲質感覺，許多潤膚用品均添加了這些成份。

神經醯胺 (細胞間脂質)：這是皮膚內的天然保濕物質。但濕疹患者的皮膚缺乏正常份量的神經醯胺，在皮膚上塗上神經醯胺有助鎖住水份。一些較新研制的潤膚用品已添加神經醯胺。含有神經醯胺的潤膚用品可能較其他潤膚用品昂貴。

資源

「減低嬰兒食物過敏的風險 (Reducing Risk of Food Allergy in Your Baby)」，英文網址：
www.healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/reducing-risk-food-allergy-your-baby

「嬰兒的食物 (Baby's First Foods)」，英文網址：
www.healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/babys-first-foods

這些資源由卑詩健康結連(HealthLink BC)的營養師服務(Dietitian Services) 製作及分發。卑詩健康結連的營養師服務為卑詩省省民提供營養資訊，省民可致電8-1-1與註冊營養師聯絡，或瀏覽英文網址：www.healthlinkbc.ca/dietitian。