



小朋友周身痕

天氣漸涼，小朋友的皮膚似乎也進入了「換季模式」，乾燥、甩皮、發癢、「起粒粒」……表面上症狀相近，實則有天壤之別。常見的兒童皮膚病該如何預防和分辨？特殊時期怎樣處理？什麼情況下需要及時就診？首都醫科大學附屬北京兒童醫院（國家兒童醫學中心）皮膚科梳理了一些常見兒童皮膚疾病的小知識，幫助家長們留意子女「皮膚換季」問題，讓小孩「膚」救有門！

切記10字箴言：洗不能過度，潤不能不足

皮膚是保護人體的第一道屏障，如同房子一樣，有抵禦外在環境的刺激，保護內在環境穩定的重要作用。由於兒童的皮膚結構未發育成熟，角質層較成人薄，青春期前的皮膚脂質分泌量都較少，因此皮膚屏障功能薄弱，更易乾燥、更易受外界刺激。

所以家長需要注意，適當減少兒童清洗皮膚次數，增加使用保濕潤膚產品的劑量，或至少維持兩者平衡。疫下注重清潔避無可避，但過度清潔造成皮膚脂質成分流失，對兒童的皮膚屏障百害而無一利。專家建議洗澡水溫度介乎攝氏32-37度，沐浴液盡量選擇不含鹼性皂基的溫和產品，使用後用清水沖淨，浴後用柔軟的純棉毛巾輕輕拭乾皮膚。選用不含香精和易致敏防腐劑的潤膚劑，於浴後5-10分鐘內全身塗抹，膏體厚度可依據氣溫變化與寶寶膚況而定。日常生活中對預防皮膚疾病最重要的莫過於皮膚的保濕滋潤，疫情期間，親子可共同養成潤膚好習慣。

潤膚劑用量與年齡成反比

濕疹——毋須「談激素色變」

濕疹分為不同程度，其中輕度症狀包括輕微紅斑和一些鱗屑，通過加強保濕潤膚就可基本緩解。中到重度的濕疹，則會出現瘡口的痕癢與苔蘚樣變（皮革樣增厚，紋理粗糙），形成「瘙癢~搔抓~瘙癢」的惡性循環，需要根據情況在醫生指導下選用一些外用藥物治療。

據皮膚科醫生解釋，目前外用糖皮質激素幾乎是濕疹患兒的家庭常備藥，其實大家不必「談激素色變」。常用治療濕疹的激素是糖皮質激素的外用製劑，濃度一般較低，且皮膚並不能完全吸收，所以是相對安全的；濕疹的治療也是階段性外用，主要的目標是迅速充分緩解炎症及瘙癢，緩解後加強潤膚，減少復發的次數。

另外，濕疹作為慢性病，本就容易因日常護膚缺乏、潛在刺激物等復發，許多家長因過分懼怕激素，見到症狀緩解便擅自減量甚至停藥，殊不知更加劇了病情的反覆。因此除謹遵醫囑、完成全部療程外，更需要堅持皮膚的日常護理，以減少疾病的復發。

潤膚劑用量

成長過程



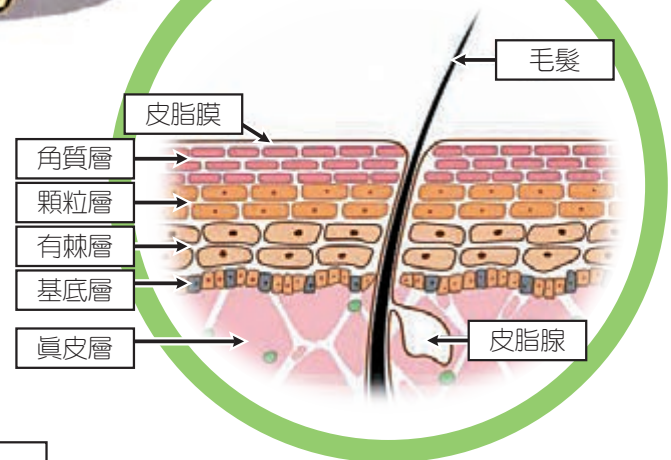
摩擦性苔蘚樣疹——注意保濕鎖水

摩擦性苔蘚樣疹又稱「沙土皮炎」，常發於背、前臂及肘膝部，表現為正常皮色、淡紅色小丘疹，伴隨痕癢，病因與非特異性機械性摩擦刺激有關，如玩弄泥沙、反覆摩擦或與冷水接觸刺激等。

皮膚科醫生表示，「沙土皮炎」本來是屬於「夏季高發」，但疫下寶寶在家中少不免會經常接觸玩具，產生摩擦，而父母為防疫過於頻繁地替寶寶洗手，進一步增加了接觸冷水的機會，於是皮膚問題容易在躲疫期間悄然而至。



「膚」救無門
點算好？



醫生進一步指出該病周期長達4至8周，所以家長早期自行處理，並盡早就醫，避免擴散至全身。而在日常防範中，雖然疫下難免要勤洗手，但家長可減少讓孩童接觸太空沙、毛絨玩具，而接觸這類玩具前，以及每次洗手後，都可以替寶寶的雙手塗抹適量的潤膚霜，一來減少摩擦，二來保濕鎖水，是預防苔蘚樣疹的最佳選擇。

蕁麻疹——或會發熱腹瀉

蕁麻疹基礎的皮膚症狀則表現為突發性的水腫性紅斑、蒼白色風團，小的類似被蚊子叮了一口，大的就融合成片，劇烈痕癢，多數於數小時內自行消退，消退後局部無痕跡。蕁麻疹病發時，偶然會出現發熱、急性腹痛、手足腫脹甚至喘憋的徵狀，需要及時就診，不可耽擱。

醫生解釋，兒童蕁麻疹的發病多是源自感染，尤其是年齡較小的寶寶，蕁麻疹常伴隨上呼吸道感染、發熱、腹瀉等感染疾病一同出現。因此家長就診時，記得將任何可能的感染原因告知醫生，幫助準確尋找感染的原因，及時對症處理。