

治療濕疹 慎防「心魔」

又到了濕疹多發的潮濕季節，這對父母和年幼的兒童來說，濕疹絕對不易對付。在治療濕疹的過程中，病情還可能會反覆，令家長和病童的身心飽受折磨。

濕疹不容小覷，香港中文大學醫院兒科專科醫生韓錦倫接受《教育佳》專訪時表示，家長及兒童治療濕疹除了皮膚炎症，更多的是要小心「心魔」，切記要定時覆診及謹遵醫囑，不要輕信坊間偏方、藥膏，致影響病情。

教育佳記者 蘇薇



◀香港中文大學醫院
兒科專科醫
生韓錦倫

▶治療濕疹必須定
時覆診及謹遵醫囑，不要
輕信坊間偏方、藥膏，影響病情。



小兒濕疹非常常見，韓錦倫醫生表示，九成濕疹會在兒童半歲至五歲時發病，也可能同時有哮喘或鼻敏感情況。

濕疹一般由先天和後天環境因素相互作用引起。先天因素包括遺傳，醫生可以透過詳細病史及仔細的臨床檢查確診病症，包括自己和家人的敏感病史，如鼻敏感、哮喘等。如果有家族史，小朋友患上濕疹的機率會增至30%至40%。後天因素則包括食物和環境的敏感原，包括清潔劑、人造衣料等刺激物；致敏原如塵蟎和某類食物，以及環境因素如季節變化等。如有需要醫生可以透過不同檢查包括皮膚點刺測試或新式血液檢查，以檢測近百種的敏感原，讓患者迴避食物以至環境的敏感原。

盲目戒口 小心營養不良

濕疹最大的特點在於它一般會反覆發作，嚴重時肌膚可能會發炎發熱、出水、掉皮屑，長遠亦會因皮層堆積而變厚硬及變深色。濕疹患者在忍受皮肉之苦外，還要飽受心理折磨。韓醫生表示，濕疹最棘手之處在於家長、兒童常常因為「恐懼」、「誤解」等等「心魔」，進而嚴重影響治療，令病情進一步惡化。

首先，濕疹並非傳染病，而是免疫系統受影響而引致的皮膚病，並不會傳染他人。其次，韓醫生

提到「常常有家長覺得兒童是因為食物過敏引起濕疹，就盲目戒口。」

他舉例，有家長讓病童戒吃牛肉，但其實很多小朋友對魚類才敏感，魚肉才是真正的致敏原。所謂戒錯口，是指沒有科學證據支持之下盲目戒口，過度戒口更有可能引起營養不良，影響子女的健康及成長，降低免疫系統，造成體質上的偏頗使炎症惡化。家長應詢問醫生意見後再按健康飲食原則，戒吃引致敏感的食物，但亦提醒家長要謹遵醫囑，「不要一邊說戒口，但是不嚴格遵守，遇到特殊場合又去攝入致敏食物。」

濕疹是免疫系統的一種反應，屬慢性皮膚病，不會完全康復，即俗稱「斷尾」，現時醫學上亦沒有完全根治濕疹的藥物或療法，韓醫生提醒病童家長不要「病急亂投醫，輕信坊間流傳的偏方、自製藥膏、『民間濕疹聖手神醫』或身邊朋友推薦的藥膏等等，病發時應及時找醫生就醫。」考慮到部分家長或喜歡較傳統的治療方式，他建議病童家長亦可以到本港正規的中醫師看診，中西合璧效果更佳。

滋潤皮膚 遠離致敏原

韓醫生表示，如病童病情較輕，可使用潤膚膏保持皮膚滋潤，以及遠離致敏原入手解決；如病情未改善，則在醫生處方後可外用和

內服藥物，如消炎、止癢及抗敏感藥、抗生素及殺菌藥，普遍會使用可消炎調理的外用類固醇藥治療濕疹。

他理解父母聽到「類固醇」就怕會對孩子不好，擔心孩子使用類固醇後，會令皮膚變薄、微絲血管顯現、有機會引致血糖高、血壓高等副作用。其實，家長毋須過分擔憂，類固醇有很多種，醫生會按實際情況考量。如果小朋友病情較嚴重，確實有需要用消炎類固醇來作消炎穩定皮膚狀況，醫生因情況處方不同濃度、分子的類固醇。嚴重者達六至七成皮膚有問題，出現「紅皮症」，有機會致皮膚脫水，讓細菌入侵，則需要使用強度較高的類固醇（其實只是0.1%或者是一千分之一），如口服或打針，切記要定時覆診及遵照醫生指示使用藥物。

另外，濕疹有機會影響病童的作息令病情變化。而皮膚痕癢等情況亦容易令病童睡眠不足、精神不振以致學習表現欠佳，加上外觀難看可能會被人歧視，以至被排擠。這些心理因素都會引致濕疹復發或惡化，對兒童患者影響深遠。韓醫生建議家長應有耐心，多體諒、多鼓勵患者，適時提出實用建議，一般不用吃藥，只需做好潤膚及適時使用外敷藥物便可。引導病童保持平常心，做適量運動強健體魄。



▲有家長讓濕疹病童戒吃牛肉，其實魚肉才是很多小朋友的致敏原。

孩子患濕疹 家長應怎辦？

1. 保持家居整潔，空氣清新、涼快
2. 應選用純棉、柔軟的衣物
3. 注意病童洗澡不宜過久，水溫要適中，勤用潤膚膏以保持皮膚滋潤
4. 盡量不要選購有毛的玩具，避免飼養寵物及種植含花粉植物
5. 讓子女保持身心舒暢，注意營養均衡
6. 經常修剪指甲以防抓癢時指甲抓傷皮膚；在孩子痕癢時，分散孩子的注意力