

兒童易濕疹

飲食要謹慎

春天是濕疹發作的高危時期。濕疹發作時會出現皮膚乾燥、痕癢甚至疼痛等徵狀，兒童較成年人更易患濕疹。濕疹一般在嬰幼兒期較嚴重，但會隨着年紀增長而好轉，約70%濕疹病童於青少年時期會有改善。究竟濕疹成因是什麼？有什麼護理要點？以下會詳盡講解。

教育佳記者趙之齊整理

濕疹又稱「異位性皮膚炎」，最主要是身體免疫系統失衡，導致慢性皮膚病，但不具有傳染性。兒童濕疹多生長在面頰、唇邊、手腕、肘彎及小腹皺褶等地方，成因包括遺傳、灰塵、羊毛、花粉、寵物的毛和皮膚屑等致敏原，或雞蛋、海產、奶類、牛肉、花生等食物中的蛋白質。有營養師指出，研究發現如果小孩出生時是剖腹生產，且沒有餵哺母乳，則相對容易誘發濕疹。

兒童皮膚水分流失快

兒童往往比成人更易受濕疹困擾，這與兒童的皮膚構造有關。成人的皮膚水分流失較慢，因此能留住更多保濕因子，較能抵抗外來的刺激。而兒童的皮膚表皮與角質層較薄，水分流失快，因此容易受到刺激及細菌感染，受刺激後免疫系統出現的過敏反應，便是濕疹。濕疹兒童的受損皮膚表皮失去保濕與保護能力，就更易讓刺激物與細菌穿過表皮，造成發炎、乾燥。

兒童一旦患上濕疹，會出現以下症狀：皮膚痕癢或乾燥、紅腫、有水泡，

亦可能因水疱破裂而使皮膚有出水現象，還可能出現結痂、脫屑，患處皮膚變厚、變粗使得皮膚上的紋理十分明顯，患處受細菌感染而發炎。另外還可能伴隨其他敏感的情況，如鼻敏感、哮喘等。

選低敏配方護膚產品

濕疹發作痕癢難當，轉季時更需特別護理。有營養師指出，小朋友用的沐浴及護膚產品盡量都要選擇無香料、低敏配方；洗澡時水溫不要太高，洗澡後一定要注重保濕，搽上無敏感的保潤潤膚膏。而在衣物選擇上，夏天要揀通爽、純棉的衣物，冬天即使要保暖，也盡量不要選一些刺激性物料如羊毛。並且，在洗衣時不要加入太多有香料的衣物柔順劑。

另外，濕疹亦與飲食息息相關。營養師表示，出現濕疹時，首先要減少食用容易致敏的食物，大家可先做食物過敏測試，檢測是否對某些食物有過敏

反應。另外，患者亦要減少攝取「促炎」食物，如太高脂肪，或含添加糖的食物。小朋友尤其最喜歡吃煎炸食物，或糖果、朱古力之類，都容易誘發炎症出現。

蔬果具紓緩濕疹作用

要減低濕疹發作，可多吃抗炎食物，其中主要對抗炎症的營養素是Omega 3脂肪酸。三文魚、銀鱈魚等深海魚，以及堅果仁，都含有豐富Omega 3脂肪酸，不只有抗炎作用，亦可幫助嬰兒眼睛及小朋友腦部發展。

此外，一些抗氧化食物，如不同顏色的蔬菜、生果，像燈籠椒、三色椒、番茄、粟米、紅菜頭等，都對濕疹具紓緩作用。家長煮餸時可加入一些薑、蔥、蒜頭等具抗氧化成分的材料，減少使用額外調味料如雞粉。有針對濕疹小朋友的研究發現，孩子腸道內的益生菌種類一般較少，因此可以補充有活性益生菌的乳酪或益生菌補充劑。

雞蛋
奶類



海產



牛肉
花生

容易致敏食物



▲兒童皮膚表皮與角質層較薄，容易受到刺激及細菌感染，出現濕疹。

抗炎紓緩濕疹食物

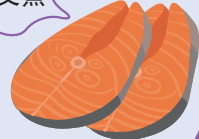


堅果仁



不同顏色的蔬菜、水果

三文魚



銀鱈魚



子女濕疹

家長怎應對?



資料來源：
醫務衛生局

●多些體諒關心

小朋友會因臉上的紅斑、變厚和變粗的皮膚而覺得難為情，甚至被同學排斥。家長應對病童多些體諒和關心，耐心解釋此病不具傳染性，鼓勵小朋友接受現實和慣常參與日常社交活動。

●應與學校溝通

加強與學校溝通，與老師講述藥物可能會令孩子感到疲倦，並請老師給孩子按時塗搽藥膏，亦讓老師了解這病並無傳染性，盡量讓孩子有正常社交生活。

●保持愉快心境

經常保持輕鬆愉快的心境，避免過分焦慮。切勿寵壞病童，要教導如何控制情緒。

●依時服用藥物

按照醫生指示依時服用藥物，並正確地使用外用藥膏。留意對藥物的反應，若使用後有皮膚紅腫或產生水泡，應立即停止使用及告知醫生。

●勿用他人藥品

在徵詢醫生意見之前不應自行決定使用藥物或使用他人的藥品治療濕疹。教導病童在感到皮膚痕癢時分散注意力，並經常修剪指甲以防抓癢時抓傷皮膚。

●服藥容易昏睡

皮膚痕癢時可按照醫生指示服用止癢藥物。一般而言，口服止癢藥會令人有昏睡的感覺，所以盡量避免在外出時或上課前服食。

