

濕疹是一種常見的皮膚病，通常在您的孩子一歲之前開始。濕疹會令皮膚乾燥、變紅和發癢。有時皮膚會裂開出水、然後結痂。

濕疹是無法治愈的。但有很多方法可以控制濕疹，幫助您的孩子感覺舒服一點。濕疹是不會傳染的。

## 濕疹的病徵和症狀

- 患有濕疹的嬰兒臉上通常會出現紅色乾疹。皮疹可能出現在他們的頭皮、身體、手臂和腿上，或在耳後。因為皮疹非常痕癢，所以他們可能會在晚上睡不着。
- 在幼兒和年齡較大的兒童中，濕疹通常出現在膝蓋、手腕、肘部和腳踝周圍的皮膚皺褶部位。
- 有些孩子可能全身都會出現皮疹。

濕疹的嚴重程度改變是常見的，您會發覺有時候孩子的濕疹比較輕微，有時會變得更嚴重。最重要的是在濕疹發作時立即有效地控制。

繼發性細菌或病毒性皮膚感染在患有濕疹的兒童中也很常見，尤其是濕疹未能受到控制時發生。不要讓患有唇皸疹的人物您的孩子，因為濕疹可能會受唇皸疹病毒感染。繼發性感染的病徵是濕疹患處出水、結痂和破損。

## 導致濕疹的原因

導致濕疹的原因不明確。如果您的家庭成員患有濕疹、哮喘或花粉症，您的孩子便更有可能患有濕疹。一些患有濕疹的孩子也可能患上哮喘或花粉症。

濕疹可因以下情況出現，例如：

- 因衣物、毯子、暖氣而導致過熱
- 皮膚乾燥
- 受肥皂、洗潔精、織物或其他化學品刺激
- 食物過敏或食物不耐受
- 對環境過敏，如塵蟎、植物花粉或動物皮毛
- 病毒和其他常見感染。

## 在家護理

只要能夠識別和避免引起濕疹發作的原因，大多數兒童的濕疹都可受到控制。使用以下方法來控制濕疹，便能讓您的孩子更舒適。

### 避免刺激皮膚的東西

每個孩子對不同的事物都有不同的反應，或需要一段時間才能找出刺激孩子皮膚的原因。一些可能刺激皮膚的常見事物包括：

- 奶嘴、流口水或嘴邊的食物 - 在嘴的周圍塗上厚厚的潤膚霜，進食後用柔軟的濕毛巾擦洗皮膚，然後再搽潤膚霜。
- 多刺物料，如羊毛或人造毛衣服，床上用品和汽車座套
- 洗潔精、肥皂、沐浴劑、消毒劑
- 牙膏 - 使用不含SLS成分的產品
- 環境過敏原，如寵物毛、花粉和屋塵蟎 - 如果您認為您的孩子可能對這些過敏原有過敏反應，請帶他們去看過敏症專科醫生（專門檢測過敏症的醫生）。

### 保持皮膚滋潤

即使皮膚沒有濕疹，也應該要經常使用沒有香料的純天然潤膚霜。有些孩子每日需要搽一次或兩次潤膚霜，而其他孩子或需要更頻密地使用。厚乳霜比乳液更為有效。

浴缸泡澡或淋浴時應使用不含香料的潤膚霜、沐浴油或無皂沐浴露。

### 保持孩子身體涼爽

熱是濕疹最常見的誘因。您可使用以下方法保持孩子涼爽：

- 讓您的孩子穿一兩層薄的棉質衣服
- 用棉質毯子或床單替換孩子床上的羽毛被和羊毛毯

- 日間保持房屋的溫度在20°C以下
- 晚上保持房間的溫度在15°C或以下
- 讓托兒所、幼稚園或學校的老師知道如何恰當地為您的孩子穿衣。

最好讓孩子每日至少泡一次涼浴。浴缸水溫度不應超過30°C，並加入一至兩瓶蓋份量的普通無香料沐浴油。

## 避免孩子搔癢

搔抓會令濕疹更加嚴重並會導致發炎。嘗試採取以下方法，幫助他們停止搔抓：

- 使用柔軟、涼爽、濕潤的毛巾敷在發癢的部位來迅速緩解，繼續用毛巾敷5-10分鐘。然後拿走毛巾，搽一層厚厚的潤膚霜。
- 睡前以濕潤的紗布敷濕疹的部位，尤其是當濕疹在開始皮質酮治療（處方如下）24-48小時內仍未受到控制。當濕疹消除後應停止濕敷，但如果再發作的話便需再次以濕敷治療。濕敷是非常有效的，通常只需維持三至五個晚上。請參閱[濕敷說明](http://rch.org.au/uploadedFiles/Main/Content/derm/Wet_dressings_eczema.pdf) (rch.org.au/uploadedFiles/Main/Content/derm/Wet\_dressings\_eczema.pdf)
- 薄薄的棉質衣服內加一件濕T恤或無袖底衫是減少孩子身體瘙癢和發紅的好方法。您可以在日間和晚上重複這樣做，直到瘙癢和發紅消退。
- 使用礦物鹽噴霧（藥房有賣）可立即緩解瘙癢。
- 當孩子搔癢時分散他們的注意力。
- 保持孩子的指甲短和乾淨。

## 濕疹和飲食

大多數患有濕疹的孩子不會對食物過敏，但有些兒童會因食物過敏而誘發濕疹的。

- 當嬰兒出現大範圍的濕疹但在進行濕疹治療後仍沒有任何改善時，便須考慮是否食物過敏。
- 有時年齡較大的兒童可能不耐酸性食物和防腐劑而導致突發性口腔周圍濕疹。這並不是過敏症。
- 在未證明「有罪」之前，所有食物都應被視為「無辜」的。除非由醫生、過敏症專科醫生或營養師建議您限制孩子的飲食，否則不要這樣做。過敏症專科醫生可能會進行一些測試來確認您的孩子是否對任何食物有過敏反應。

## 什麼時候去看醫生

如果有以下情況，請帶孩子去看醫生：

- 經過兩天的治療後，孩子的濕疹仍未有好轉
- 出現感染跡象：出水、出現黃色結痂和濕疹部位破損
- 基於任何原因而擔心孩子的健康或皮膚。

如果濕疹情況已變成細菌感染，他們便可能需要抗生素治療。偶爾，若您的孩子有嚴重感染的皮疹，他們可能需要在醫院接受治療。

如果您孩子的濕疹屬於複雜情況或難以治療，醫生或皮膚科護士會為您的孩子準備一份濕疹治療計劃。

## 漂白浴

如果您孩子的濕疹受到感染並難以控制，我們建議您嘗試浸漂白浴。漂白浴的溫度不應超過30°C。使用10公升容量的桶把水倒進浴缸內，直至您認為達至適合的水平。每次浸浴時請加入以下物料：

- 每次浸浴加1至2瓶蓋的沐浴油
- 每10公升水加100克 (1/3杯) 鹽
- 每10公升水加12毫升White King 漂白劑 (4%)

浸浴後不須沖洗

開始時應該持續一個月內每日泡一次漂白浴。第一個月後，可以減至每週泡三次漂白浴，維持一個月。然後減至每週一次，同樣維持一個月。如果濕疹再次發作，可增加漂白浴的次數，然後再慢慢減少。

## 皮質酮治療

您的醫生可能會開一種有皮質酮 (Cortisone) 成分的膚霜或藥膏。皮質酮是一種由身體產生的天然激素，能有效地控制濕疹，若按照指示使用是非常安全的。

藥性低的皮質酮一般會用在孩子的臉上，較為強力的皮質酮則用在身體上。即使皮膚已經裂開，都應注意把適當的皮質酮塗在濕疹的所有部位。必須按照醫生的指示來使用藥物、膚霜和藥膏。

即使可以無需處方能在藥房購買藥性較低的皮質酮膚霜，您還需要了解哪種膚霜或乳液是適合您的孩子，並需要知道如何正確地使用。在使用任何皮質酮治療之前請尋求醫療意見。

## 去除結痂

如果因濕疹而出現結痂，最重要的是去除這些結痂。因為如果皮膚上有結痂，任何濕疹治療都無法完全被皮膚吸收。去除結痂的方法是讓孩子泡30分鐘的涼浴，軟化結痂。然後在孩子仍在浴中時，用柔軟的濕毛巾擦去結痂。去除結痂後，應再次進行濕疹治療，把膚霜塗抹在可見的皮膚上。

## 請緊記這些要點

- 濕疹是無法治愈的, 但可以有效地控制。
- 濕疹的嚴重程度不穩定, 最重要的是在發作時立即有效地控制濕疹。
- 控制濕疹的方法是讓孩子保持涼爽, 經常保持皮膚濕潤, 並避免可刺激皮膚的物件。
- 對於難以控制的濕疹, 請諮詢醫生為您的孩子制定一個濕疹治療計劃。

## 更多資訊

- The Royal Children's Hospital 皮膚科: [濕疹資訊](http://rch.org.au/derm/eczema/Knowing_your_child_s_eczema) (rch.org.au/derm/eczema/Knowing\_your\_child\_s\_eczema)
- The Royal Children's Hospital 皮膚科: [濕敷說明](http://rch.org.au/uploadedFiles/Main/Content/derm/Wet_dressings_eczema.pdf) (rch.org.au/uploadedFiles/Main/Content/derm/Wet\_dressings\_eczema.pdf)
- The Royal Children's Hospital 皮膚科: [濕疹浴的配方](http://rch.org.au/uploadedFiles/Main/Content/derm/eczema-bath-information.pdf) (rch.org.au/uploadedFiles/Main/Content/derm/eczema-bath-information.pdf)
- The Royal Children's Hospital: 由皮膚科護士執業者舉辦的濕疹工作坊。我們會在這三小時的工作坊內為您的孩子進行評估, 您會獲得濕疹方面的知識和治療計劃。您必須要向您的醫生索取轉介信才可參加這個工作坊 (rch.org.au/derm/contact\_us)。
- [Eczema Association of Australasia Inc](http://eczema.org.au) (eczema.org.au)
- [ASCIA](http://allergy.org.au/patients/skin-allergy/eczema) (allergy.org.au/patients/skin-allergy/eczema)



由維州政府支持, 皇家兒童醫院 (The Royal Children's Hospital) 編制。rch.org.au/kidsinfo

### 2018年更新

兒童健康資訊是由皇家兒童醫院基金會 (The Royal Children's Hospital Foundation) 撥款支持。愛心認捐, 請登入rchfoundation.org.au

## 免責聲明

此資訊不能取代您與醫生或醫療保健專業人員所討論的內容。RCH已盡量確保此資訊在編制時的準確性。對此單張上所概述的任何出錯誤解, 或任何治療的成功, RCH概不負責。此資訊會定期更新, 不時覆核來確保您所獲取的資訊是最新版本。