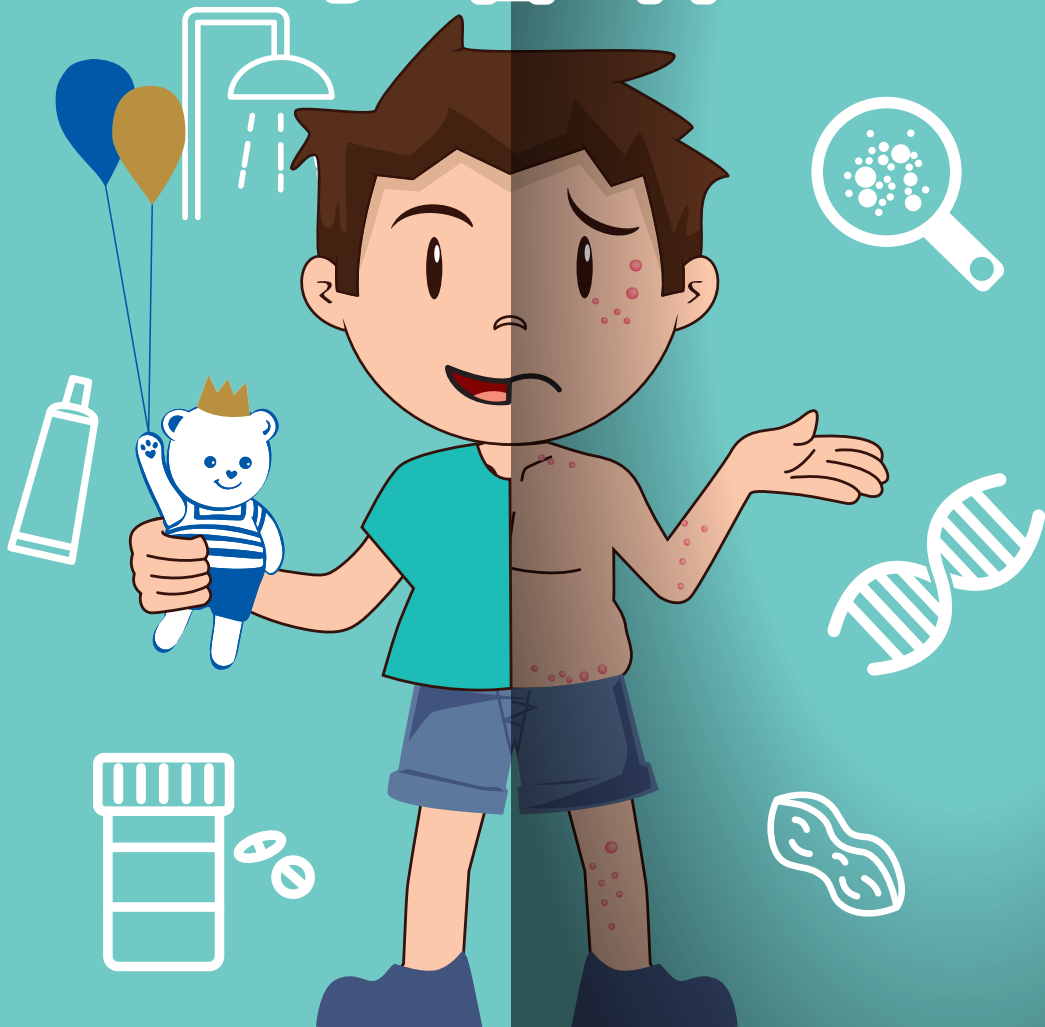


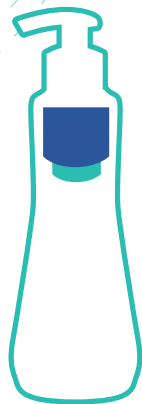
# 兒童濕疹

## 小百科



# 目錄

前言 .....	P.3
甚麼是濕疹？ .....	P.4-5
治療篇：潤膚膏 .....	P.6
治療篇：類固醇及非類固醇藥膏 .....	P.7-8
治療篇：濕敷 .....	P.9
治療篇：其他治療 .....	P.10
日常生活篇：食物敏感與戒口 .....	P.11
日常生活篇：家居環境與清潔 .....	P.12
日常生活篇：沐浴、衣物、紓緩痕癢及日常活動 .....	P.13
濕疹Q & A .....	P.14
控制濕疹要點 .....	P.15
照顧者如何幫助濕疹患者？ .....	P.15



# 前言

過去十多年，我們對濕疹的了解漸多，在過敏學、基因學、藥物運用和精神健康等方面，都提出不少幫助患者的良策。

近年，醫學界更開始研究濕疹與環境污染、氣候變化的關係，期望進一步解開濕疹的迷團。

醫學發展固然重要，但患者保持積極的心態、學習正確的處理方法，都是抵抗濕疹的關鍵。

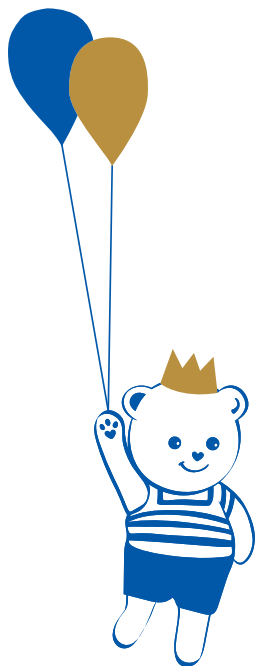
有見及此，本小冊子整合了控制病情和治療重點，供患者和照顧者參考，讓我們一起面對濕疹的挑戰！

**香港兒童及青少年皮膚醫學會主席  
兒科專科陸志剛醫生**

濕疹是一種常見的皮膚疾病，也是一個長年反覆發作的疾病，病情發展一般分為急性期、亞急性期和慢性期。無論是患者抑或家人，都長年面對挑戰。幸而，醫學一日千里，對付濕疹的方法愈來愈多，患者控制病情，同時維持理想的生活質素。

所謂知己知彼，百戰不殆，多加了解濕疹，對治療大有裨益。這一本小冊子，正是用簡單易明的方式，分享有關濕疹的最新資訊，希望大家能深入認識這個疾病，正面面對濕疹。

**香港兒童呼吸及過敏學會主席  
兒科專科繆定逸醫生**



1

由於孩子基因組合的關係，令皮膚免疫系統反應異常，皮膚保護功能亦較弱，因而導致皮膚水分流失較快，容易受細菌和致敏原入侵。

3

影響位置隨著年紀改變，一般受影響位置為：

- 嬰幼兒：頭部、面部、軀幹等
- 兒童及青少年：四肢、手肘內側、膝蓋後方等

較嚴重病者或會全身發作。

5

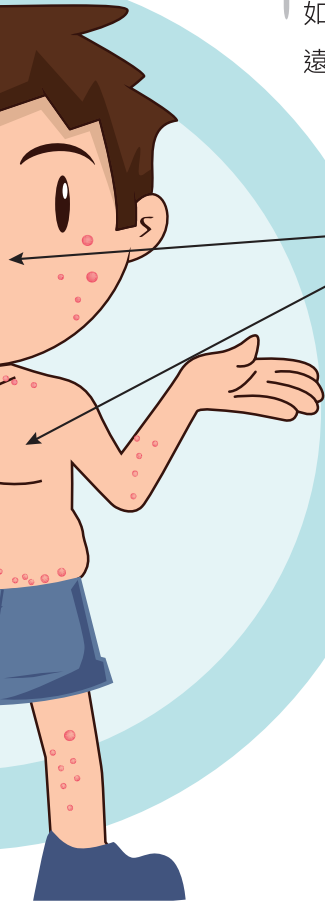
隨著孩子成長，濕疹會漸漸在反覆中好轉，約九成患者成年後大為改善。



# 疹?

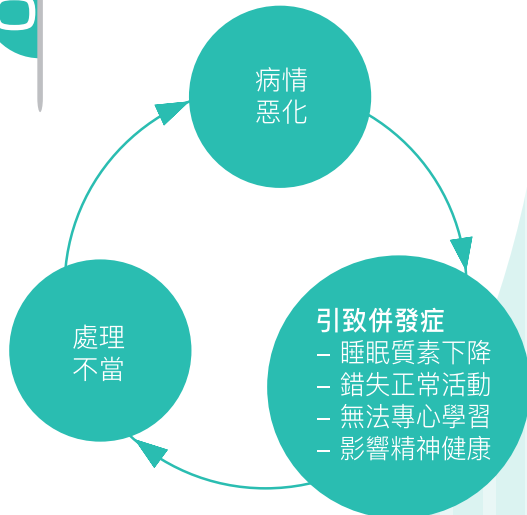


**2** 濕疹是一個長期疾病，並會使皮膚痕癢、乾燥、發紅，並有發炎情況。在這漫長的過程，患者一般會重覆發作，令皮膚變差，如皮膚發熱、出水，也可能掉落皮屑；長遠皮膚可能會變厚、變得深色。



**4** 患者較高機會患有其他過敏症，例如鼻敏感、氣管敏感、哮喘等等。

**6** 濕疹處理不當的惡性循環：





# 治療篇



## 潤膚膏

現時醫學上並無根治濕疹之藥物，但有安全可靠**控制**濕疹的療法。

使用潤膚膏是治療濕疹的基礎，潤膚膏可從以下方面幫助患者控制病情：

- 💧 **加強皮膚屏障**：防止致敏原或細菌入侵，減慢水份揮發，減低過敏反應及細菌感染的風險
- 💧 **鎖水**：潤膚膏成份有助水份留在皮膚之中，紓緩乾燥痕癢
- 💧 **潤滑皮膚**：潤滑皮膚，減輕脫皮引致的不適

### 使用潤膚膏**宜**忌

#### 宜：

- 塗抹範圍要廣泛
- 使用份量要足夠，塗後皮膚應感到較柔順、舒服
- 選擇添加物較少、信譽良好，並通過安全測試的產品

#### 忌：

- 避免使用質感過分清爽的產品，因其保濕能力或不足夠
- 避免塗得太稀薄，而未能達到原有功效
- 避免不斷轉換產品，以免皮膚疲於適應不同成份

## 潤膚膏



為何孩子使用潤膚膏數天後，炎症仍無改善？是否需要轉用產品？



潤膚膏不是藥物，因此不會即時減低炎症。如患者用後感到舒適，而發作次數減低、濕疹對日常生活影響減少，代表潤膚膏適合持續使用。濕疹患者皮膚易受不同物質影響，而不同護膚產品有各自的成份，若經常轉換產品，皮膚可能受到更多物質刺激，反而不利病情控制。





## 類固醇及非類固醇藥膏

如使用潤膚膏後，濕疹仍無起色，就應尋求醫護人員意見。醫生會根據患者病情，處方類固醇或非類固醇藥膏，改善皮膚內在的發炎因子及細胞，從而減輕炎症。除此之外，患者亦要改善生活習慣（參考p.11-13），從而加強病情控制。

### 類固醇藥膏

#### 特點

- 強弱程度分多種等級，按患者個別需要而處方
- 可用於較為嚴重的濕疹患者上
- 藥用歷史悠久，醫學界對其藥性、副作用了解較深入

#### 注意事項

- 須醫生指導，按照濕疹程度調整用法，達到最理想效果
- 用於面部、眼周等位置時要特別小心
- 病情受控後不宜馬上停藥，按醫生指示逐少減藥



### 治療



類固醇藥膏會對孩子帶來不良影響嗎？



類固醇為人體自行分泌且必須的物質，只要適當使用，無須過分憂慮。

類固醇藥膏是一種藥物的統稱，此類藥物在不同國家的指引下，可分為多種等級，例如英國分四級、美國分七級。由於不同等級的類固醇藥膏藥效可相差100倍，所以類固醇藥膏並非一概等同「危險藥物」。

家長一般擔心類固醇會導致皮膚變薄、變色，或影響發育。事實上，醫生會按病情、發作位置、患者需要等因素，考慮使用的度數和時間，將出現副作用的風險減至最低。

家長亦須明白，用藥的目的是控制病情。若以「一刀切」的心態抗拒類固醇，孩子可能會錯失一個有效的治療選擇，亦有機會引致更多不適，令病情轉差。

如對類固醇存有憂慮，不妨向醫生提出，在衡量病情和藥物副作用後，作出最切合孩子需要的選擇。



# 治療篇

## 非類固醇藥膏

### 特點

- 適宜長期使用
- 適用於面部、眼周等位置
- 藥用歷史較短，副作用的研究時間也較短



### 注意事項

- 開始使用時，塗抹位置或出現針刺感覺，一般會在持續使用數天後好轉
- 非類固醇藥膏不等同毫無副作用
- 病情受控後不宜馬上停藥，按醫生指示逐少減藥

## 治療



使用藥膏後，應馬上使用潤膚膏嗎？



使用藥膏與塗抹潤膚膏，最理想是相隔半小時，給予藥膏充足時間發揮效用。



網上有些混合潤膚膏及濕疹藥膏的產品，能否讓孩子使用？



網上購買的產品未必通過香港衛生署測檢或認可，保存期、安全性成疑，未必適合患者使用。





## 濕敷

濕敷的目的是增加皮膚水份，紓緩乾燥及痕癢，一般建議在晚間進行。

### 濕敷步驟：

- 

1 先使用不含皂性的沐浴露洗澡，避免水溫過熱
- 

2 根據醫生指示，在皮膚患處塗上藥膏
- 

3 全身或大範圍塗上潤膚膏
- 

4 用溫水沾濕繃帶或衣服，並且擠出水份後套上患處
- 

5 外層再包上一層乾爽的紗布
- 

6 穿上日常衣物



### \* 注意事項：

1. 濕敷一般適宜作短期使用，細節亦須按患者個別需要而調整，建議在醫護人員指導下進行。
2. 嚴重發作的患者或已受細菌感染，未必適合濕敷。
3. 如患者濕敷後感到不適，應移除衣料。

# 治療篇

## 其他治療

較為嚴重的濕疹患者，即使使用潤膚膏和藥膏後仍無法控制病情，可能需要考慮以下治療：

紫外光  
治療

免疫  
抑制劑

生物制劑

## 治療



濕疹可以看中醫嗎？



濕疹患者可考慮中醫治療。但要注意的是，要尋找有治療經驗、信譽良好的中醫作診斷，切勿自行嘗試坊間及網上流傳的偏方。如要中、西藥共用，則建議問明藥物能否同時使用。





## 食物過敏與戒口

不少家長擔心，某些食物會加劇濕疹病情，於是要孩子戒口，認為愈清愈好。然而，戒口未必有助改善病情，若飲食過分清淡，孩子或未能攝取足夠營養素，甚至影響發育。因此，如孩子並無食物過敏，不建議貿然戒口。

若擔心孩子對某種食物過敏，可在醫生的監察下，進行簡單食物測試。

## 如何觀察孩子對食物的反應？

為孩子建立一本簡單的「食物日記」。建議記錄食物的時間、地點、煮法、皮膚徵象及發生時間，方便日後追查。一般較容易引起過敏的食物種類包括海產類、蛋類、奶類、堅果類及麥類。



持續觀察孩子飲食前後的反應，無論有否過敏也應記錄在案。

如察覺孩子出現不適，應詳細記錄徵狀及其持續時間。



與醫生討論孩子對食物的反應，評估是否需要進一步測試，例如血液檢驗或點刺測試。





# 日常生活篇

## 家居環境與清潔

### 家居清潔小貼士

- 不要吸煙
- 每週整理家居
- 每週清洗床具
- 避免放置太多公仔
- 每週用濕布抹塵



## 治療



室內溫度和濕度有甚麼需要注意？



濕疹患者一般適宜涼快、乾爽的環境，不宜處於濕度或溫度極端的環境。但要注意的是，患者對乾、濕、冷、熱可能反應不一，建議觀察他們個別反應和需要，再調校家居濕度和溫度。



家裡打掃得一塵不染是否有利病情？



保持家居環境整潔，可減低孩子接觸致敏原和細菌的風險。濕疹的小孩不是缺乏免疫力，毋須經常消毒家居環境，不用做到「一塵不染」。



## 沐浴、衣物、紓緩痕癢及 日常活動

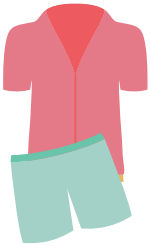


## 日常生活篇

### 沐浴



- 水溫保持適中，不宜過冷過熱
- 沐浴產品以溫和為主，毋須選擇清潔效力加強的產品
- 可選擇pH 5.5左右的沐浴產品
- 沐浴時間不宜太長
- 避免以肥皂過份清洗皮膚
- 沐浴後，塗上潤膚膏保濕



### 衣物

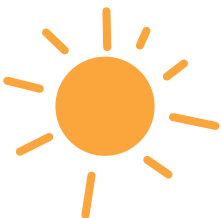
- 選擇吸汗、透氣的材質，如棉質、絲質衣物等
- 如需穿著羊毛、絨毛衣物，要留意小朋友是否感到舒適，可在內層穿上棉質衣物
- 清洗衣物時，避免使用過量清潔用品，並確保徹底洗除清潔劑

### 紓緩痕癢



- 經常塗抹潤膚膏，視乎乾燥情況而定，每天可塗四至六次
- 用已冷藏的潤膚膏塗抹，增加紓緩效果
- 以指頭輕輕按壓或拍打痕癢處，避免用指甲抓癢
- 以小風扇輕輕吹向痕癢處
- 分散孩子的注意力，例如改變環境，或讓他進行感興趣的活動
- 如患者夜半感到痕癢，可用潤膚膏按摩

### 日常活動



- 充足的運動有助發育和控制病情。選擇運動時，可留意環境會否引致皮膚不適（如：悶熱、太陽猛烈）
- 減少進行需接觸化學物品（如：顏料、清潔液）的活動
- 如進行戶外活動，塗上適量防曬用品，帶備手帕抹汗
- 如出汗會令皮膚感到不適，運動後可即時以清水及毛巾清潔，再補塗潤膚膏

# 濕疹 Q & A



濕疹可以預防嗎？



餵哺母乳有預防濕疹的作用。根據世界衛生組織建議，0至6個月嬰兒應接受純母乳餵哺。家長也可為0至6個月嬰兒每天塗抹潤膚膏2至3次，有助減低發病機會。



初生寶寶出現紅疹，是否濕疹？



嬰兒濕疹大多在3至6個月左右才出現頭面部徵狀，初生嬰兒的紅疹未必屬於濕疹。其實，不同皮膚問題都會導致痕癢、乾燥、發紅等徵狀，建議交由醫生判斷。



我與另一半都沒有濕疹，為甚麼孩子會患濕疹？



濕疹雖與基因有關，但並非由單一基因導致。與濕疹相關的基因有很多，除了父母的基因，孩子自身的基因也是決定因素，至於發病多少與否，也受環境因素影響。



# 控制濕疹要點

- 保持環境乾淨舒適
- 均衡飲食，只戒除證實引起過敏的食物
- 經常使用合適的潤膚膏
- 遵從醫生指示接受治療
- 妥善清潔皮膚
- 妥善清潔衣物
- 充足活動和社交
- 充足休息和睡眠
- 毋須過分恐懼甚至完全禁用類固醇



## 照顧者如何幫助濕疹患者？



- 學習正確護理方法
- 與家庭成員保持良好溝通
- 遇上問題時，尋求醫護人員協助
- 感到壓力時，尋找他人傾訴
- 與學校交代病情，並商討處理方法
- 與外籍傭工多加溝通  
日常護理



- 嘗試安全性成疑的治療和產品
- 偏信未經證實、網上流傳或來源不明的資訊
- 嘗試聲稱「秘方」、「斷尾」的治療方法

治療濕疹是漫長的過程，大部分患者成年後都會減少發作。期間，患者的病情可能會比較反覆，照顧者難免感到挫敗，或因四方八面而來的資訊感到無所適從，其他家庭成員應予以鼓勵及支持，齊心對抗濕疹。

Hong Kong Paediatric & Adolescent Dermatology Society  
香港兒童及青少年皮膚醫學會



香港兒童呼吸及過敏學會  
Hong Kong Society of  
PAEDIATRIC RESPIROLOGY AND ALLERGY

本小冊子由

Mustela®

贊助製作。

版權所有 翻印必究

出版日期：2019年10月

本小冊子資訊截至2019年10月，內容僅供參考，不適宜用作自我診斷。如對病情或治療方法有任何疑問，請諮詢你的醫護人員。

