

# 濕疹

濕疹常見於兒童，是一種不具傳染性的皮膚發炎，平均約五名兒童中便有一名有濕疹。在治療過程中，病情可能會反覆，令病童及家人感到困擾，家長積極參與治療和給予支援十分重要。

## 濕疹定義

濕疹是一種皮膚發炎，發作時會有皮膚乾燥、痕癢，甚至疼痛等病徵。這些情況在嬰幼兒期比較嚴重，但通常會隨著年紀增長而好轉，約70%濕疹病童於青少年期會有改善。

## 常見引致 濕疹因素

濕疹是由免疫系統出現異常而引起紅疹，並與鼻敏感及哮喘有關。引發濕疹的原因眾多，包括環境因素及家族遺傳，通常並非由單一原因引起。

# 家居護理

## I. 減少皮膚痕癢的方法：

### (甲) 潤膚用品

- 潤膚膏和油膏 (Emollient creams and ointments)：可保持皮膚濕潤及軟化皮膚，同時可以增加皮膚彈性，減少痕癢及抓損皮膚的機會。當中包括油脂性油膏 (Emulsifying ointment) 和白石蠟軟膏 (white soft paraffin) 等配方，均可全日多次使用，鼓勵隨身攜帶，方便隨時使用。
- 浴油 (Bath oils)：病童應使用浴油或油脂性油膏洗澡，避免使用皂性清潔劑。

### (乙) 藥物

- 外用類固醇 (Topical steroids)：須醫生處方，低濃度配方療效佳及安全，但需按照醫生指示使用，一般只需於沐浴後及塗搽潤膚膏前二十分鐘塗於患處，每日使用一次至二次即可。
- 口服藥物 (Oral medication)：如抗組織胺 (Anti-histamines)，通常於晚上服用，以減少痕癢。如Chlorpheniramine, Hydroxyzine hydrochloride等都是抗組織胺藥物。
- 抗生素 (Antibiotics)：分口服或外用兩種，於皮膚受到細菌感染時使用。
- 市面上亦有其他治療濕疹的非類固醇類藥膏出售，使用前須徵詢醫生意見。
- 當濕疹發作時，可使用管形繃帶包裹患處 (包裹治療)，管形繃帶可以把藥膏固定，並能保持皮膚濕潤。
- 濕疹發作時，緊記切勿擦抓患處。



## II. 衣服方面需要注意的地方：

- 夏天：以吸汗、通爽汗衣較為適合，並需要勤換。
- 冬天：盡量選用簡單的棉質衣物，如需穿著羊毛衣物，應以棉質衣服相隔，避免羊毛衣物直接接觸皮膚。
- 選擇縫合簡單的衣物，同時要剪去標籤。
- 避免選用含香味或顏料的洗衣粉及柔順劑。

### III. 飲食方面需要注意的地方：

- 不應偏食，因均衡的營養有助增強抵抗力。
- 避免進食曾經引起過敏反應的食物。
- 盡量避免或減少進食含有人造色素或防腐劑的食物或飲品（例如：叉燒、橙汁汽水）。

### IV. 床上用品需要注意的地方：

- 應以棉質及設計簡單為首選，不要選用難以清洗的床上用品。
- 每星期最少清洗一次，床褥則可用吸塵器清理，減少塵蟎。
- 選用以合成纖維製造的枕頭芯，並套以棉質枕袋。



### V. 家居方面需要注意的地方：

- 保持家居溫度適中，避免過熱。
- 保持家居清潔，及避免用地氈，以減少室內塵埃，除去塵埃時應使用濕布或吸塵機。
- 不要吸煙。
- 減少擺放毛公仔，毛公仔平時應放於密封塑膠袋內。
- 保持濕度適中，濕度高的環境會加速塵蟎生長，濕度過低的環境則會加速皮膚水份流失。
- 避免飼養有毛動物，如需飼養寵物，須禁止其進入房間。
- 使用柔軟及棉質的毛巾。
- 避免直接接觸清潔劑及穿戴PVC膠手套，可先套上棉質手套，再戴上膠手套。

### VI. 行為及活動方面需要注意的地方：

- 濕疹引致的紅疹及痕癢，會影響外觀及心理。家長可向孩子的朋友和老師解釋這疾病，強調此病不具傳染性，讓孩子有正常的社交活動，保持身心愉快。
- 盡量避免在猛烈陽光下作戶外活動。
- 避免太熱及出太多汗。
- 應常用毛巾拭汗。

## 小錦囊

- ✓ 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，耐心地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。
- ✓ 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。
- ✓ 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。
- ✓ 應按照醫生指示，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的情況，應立即停止使用及告知醫生。
- ✓ 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。
- ✓ 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。
- ✓ 患有濕疹的兒童，其症狀是可控制的，而各人病情有所不同，約70%濕疹病童於青少年期會有改善。