

婴幼儿湿疹

婴幼儿湿疹多由过敏引发。过敏，简单说就是人体对某些物质、境遇或者冷热所产生的超常的反应。这些物质包括空气中存在微小颗粒，比如病毒、细菌、霉菌、螨虫、蟑螂本身或者其代谢产物，以及花粉、尘土、宠物的皮毛及其分泌物；食物中的异性蛋白，比如鸡蛋、牛奶、海鲜、面粉、大米、水果或者蔬菜；境遇改变包括精神紧张、情绪激动、阳光暴晒；接触某些生活用品或工作用品，比如橡胶饰品、金属饰品、工具等。



当人体抵抗过敏原入侵反应过强时，在过敏原的刺激下就会产生过敏反应。过敏是人体对正常物质（过敏原）的一种不正常反应，这些正常物质接触过敏体质的人才会发生，而不是人人都会发生。生活中常见的过敏原有数百种，其中最主要和最多见的就是吸入性过敏原，其次是食入性过敏原。

过敏是与现代文明和社会富裕密切相关的疾病，过敏性疾病和感染性疾病是一对跷跷板，感染性疾病越多，过敏性疾病就会越少，反之亦是。特别是近 30 年来随着传染性疾病的有效控制，过敏性疾病基本以每十年翻一番的速度在增加。

■ 身边的事

案例 1

娜娜，5 个月，从 2 个月开始头部、额部、耳朵周围和嘴巴等部位的皮肤粗糙、发红，出现红疹，导致她常常摇头擦痒，严重的时候还有黄色分泌物，被医生诊断为湿疹。

问题

湿疹的主要原因是什么？

虽然湿疹是一个综合因素诱发的疾病，但最为主要的还是遗传因素和食物过敏因素，大约有一半的孩子都有家族史，越小的孩子湿疹的发生与牛奶

蛋白或母乳蛋白的关系越密切，越大的孩子湿疹的发生和辅食添加及感染因素的关系更明显。

💡 湿疹能不使用激素类药膏吗？

很多人对于激素都有一种恐惧，其实用激素更像用火一样，用好了就是能源，用不好就是灾难。激素类药膏有很好的抗炎止痒功效，短期、间断外用激素类药膏是湿疹的主要治疗方法。

案例 2

豆豆，3岁，皮肤反复皮肤红疹、皮痒、结痂。主要以四肢关节屈侧为主，皮肤增厚、粗糙和苔藓样变。

🧐 问题

💡 豆豆3岁了为什么还有湿疹？

其实豆豆是特异性皮炎，属于湿疹的一种表现，多发生于1~3岁的婴幼儿，除了与食物过敏、遗传因素有关以外，还与皮肤感染关系密切。孩子会爬以后，身体有机会接触到更多的细菌，可以导致特异性皮炎的加重。

💡 忌口有助于改善豆豆的症状吗？

湿疹是很多因素叠加的产物。虽然并非所有孩子的湿疹都是食物引起的，但食物过敏是许多婴幼儿湿疹复发和加重的重要因素之一。忌口可以明显改善特异性皮炎的症状。在病因不明的情况下，控制一个诱发因素，就会减轻症状。

■ 你的误区

湿疹的确切发病机制目前还不是很清楚，可能是遗传与多种环境因素相互作用的结果。如果父母双方都没有过敏性疾病，那么孩子患过敏性疾病的概率低于 15%；如果父母有一方患过敏性疾病，孩子患病的概率上升为 20% ~40%；如果父母双方都患有过敏性疾病，那么孩子患过敏性疾病的概率则在 50% ~70%。所以说，遗传因素对于婴幼儿湿疹的影响很大。

误区一 食物不会诱发婴幼儿湿疹

虽然并非所有孩子的湿疹都是由食物引起的，但食物过敏是许多孩子湿疹复发和加重的重要因素之一。食物过敏与孩子的年龄及湿疹的严重性有关，孩子的年龄越小、湿疹越严重，其食物过敏的可能性就越大。其中最容易致敏的食物是牛奶和鸡蛋。因为牛奶和鸡蛋是孩子最早接触的蛋白质食物，所以孩子最容易出现对它们的过敏。其次孩子容易出现对小麦和大豆的过敏。而不是鱼、虾等海鲜或牛羊肉。除了食物过敏原，有些空气过敏原也与孩子的湿疹有关，比如尘螨、各种树木和杂草花粉、霉菌及小动物的皮屑或分泌物等。

误区二 湿疹是皮肤水分过多引起的

爱患湿疹的孩子往往皮肤非常干燥，这是因为先天因素导致这些孩子的皮肤缺少某种脂质，使其不能锁住水分，从而使皮肤失水过多所致。异常干燥的皮肤屏障功能差，使其皮肤更为敏感，更容易发生过敏反应。同时干燥的皮肤增加了患儿的痒感，搔抓会加重患儿的皮损。

空气污染、家中有人吸烟、给孩子穿得过多可导致过热和出汗，不适当的清洗和搔抓等也与婴幼儿湿疹的加重有关。

误区三 “发物” 是婴幼儿湿疹的主要诱发因素

“发物” 的概念深入人心，老百姓眼中的发物主要包括淡水鱼中的无鳞

鱼及大部分海产品，如鱼、虾、蟹、贝、海参，以及牛肉、羊肉等。其实湿疹主要的发病年龄为1岁之内，孩子在这个时期几乎很少接触这类食物，从这个方面就说明这个观点有点偏颇。需要强调的是婴幼儿湿疹主要的过敏原就是牛奶和鸡蛋，其次是小麦和大豆，再次是大米。

误区四 湿疹和皮炎是因为水果和蔬菜吃得太少了

很多人认为水果和蔬菜中富含维生素，吃得越多对皮肤越好。其实这种观点不完全正确，在水果和蔬菜中有一些属于光敏性，也就是说，吃了以后会对阳光特别是紫外线敏感，光敏性的食物被人体吸收后，所含的光敏性物质会进入皮肤，再被阳光照射，就容易与日光产生反应，引起皮肤红肿、起疹等过敏症状。

小贴士

光敏性的蔬菜包括雪菜、茼蒿、荠菜、芹菜、菠菜、香菜、油菜、芥菜等；光敏性的水果包括芒果、菠萝、无花果、柠檬等。

科学饮食指导

🍌 婴幼儿湿疹应少吃牛奶

有些患儿的湿疹与进食牛奶相关。牛奶是婴幼儿最早接触的蛋白质，所以有过敏性体质的孩子容易因牛奶蛋白产生过敏，而出现湿疹的症状。

🍌 对牛奶过敏的幼儿不能用羊奶代替

因为羊奶与牛奶有90%以上的交叉过敏，也就是说如果孩子对牛奶过敏，那么有90%的可能性同时也对羊奶过敏，所以牛奶过敏的孩子不能用羊奶代替。

湿疹患儿应确定过敏原后再更换奶类配方

因为并非所有孩子的湿疹都与牛奶有关。孩子的年龄越小、湿疹越严重，与牛奶过敏的相关性就越强。如果孩子以氨基酸配方的营养粉喂养 2~4 周，并同时避食含有牛奶的一切食物，而湿疹并没有任何改善，则孩子的湿疹可能与牛奶没有关系，可以恢复普通的奶粉喂养。

合理用药指导

湿疹的治疗原则和方法是什么？

（1）抗炎（短期、间断外用激素类药膏） 激素类药膏有很好的抗炎止痒功效，但一定要在医生指导下使用。当患儿的湿疹处于亚急性期或慢性期时，如表现为红斑、脱皮和红疹，或皮肤增厚、苔藓化时，可以外用副作用相对较小的激素类药膏，如：1% 氢化可的松、丁酸氢化可的松乳膏或糠酸莫米松乳膏等，但要“见好就收”，病情好转就及时停用，以免出现副作用。如果湿疹复发，激素类药膏可以再用。短期、间断外用激素类药膏比长期、连续应用的副作用要小得多。2 岁以上孩子如果因为长期外用激素类药膏而出现如皮肤萎缩、毛细血管扩张或色素沉着等，或者有些父母很担心激素类药膏的副作用，也可以外用 0.03% 他克莫司霜或 1% 吡美莫司软膏。这两种药膏是目前比较新的治疗湿疹皮炎的外用药膏，本身并非激素，但有激素样治疗作用，可以长期用于婴幼儿的局部湿疹，并对于预防复发有一定的作用。

（2）润肤 湿疹患儿的皮肤往往异常的干燥和粗糙，尤其在秋、冬等干燥的季节更为明显，从而引起严重的瘙痒。另外，过分干燥的皮肤会导致其屏障功能下降，敏感性加强，更易引起过敏，因此缓解皮肤干燥对于患有湿疹的孩子非常重要。同时要尽量选择不含香料和色素的医用润肤品。润肤品根据其含水量的多少分为润肤霜和润肤露。润肤露含水较多，使用时比较舒适，适合在夏季使用，每天 1~2 次即可。秋冬季天气干燥，可选择含油较多的润肤霜。即使不洗澡也可以外用润肤品，并每天应用至少 3 次或以上，才能有效地缓解

患儿的皮肤干燥。

(3) 止痒 抗组胺药就是我们常说的脱敏药，可以有效止痒。抗组胺药分为两代：一代抗组胺药以马来酸氯苯那敏为代表，二代抗组胺药以氯雷他定和盐酸西替利嗪为代表。如果仅从止痒的角度来看，一代抗组胺药效果更好。

小贴士

一些中成药如玉屏风颗粒等可以通过纠正孩子过敏体质，增强抵抗力，预防湿疹等过敏性疾病的发生。

专家提示

湿疹的病因不是很清楚，可能是遗传与环境相互作用的结果。遗传导致的过敏性体质不可逆转，环境中的许多加重因素不能完全去除，导致孩子的湿疹总是反复。但随着年龄的增长，大多数孩子会逐渐痊愈。

💡 激素类药膏的主要副作用有哪些？

主要是用药局部的副作用，如皮肤萎缩（皮肤变薄）、多毛、色素沉着（用药局部皮肤变黑）、毛细血管扩张等。

日常护理指导

由于湿疹患儿多为过敏体质，而这种体质是不可逆转的，所以湿疹表现为慢性病程，易反复发作，不能一次性“根治”。在家护理患湿疹的孩子，爸爸妈妈要做好打一场“持久战”的心理准备。平时在家要尽量避免可能诱发或加重孩子湿疹的一切因素。

湿疹患儿穿衣注意事项有哪些？

面料以纯棉为佳，尽量不穿真丝、纯毛及化纤制品，因为这些面料容易刺激孩子的皮肤，加重过敏反应。颜色以本色或浅色为宜，尽量不要选择大红大绿等过于鲜艳的颜色，因为染料也是常见的过敏原。孩子贴身的内衣要宽松、透气。过热和出汗会增加痒感，并使湿疹加重，所以不要给孩子穿过多的衣服，要适当少穿衣服。如果给孩子穿多少衣服不好掌握的话，妈妈可以参考自己的衣服。原则上不能比妈妈穿得多，但可以比妈妈穿得少一点。千万不能以家中的老人为准，因为老人怕冷，自然衣服就会穿得多。如果孩子的穿衣多少参照家中的老人，会使孩子过热和出汗，进而加重湿疹。

湿疹患儿的饮食应该如何安排？

由于有些孩子的湿疹与食物过敏密切相关，所以存在食物过敏的孩子要避食一切过敏食物，而且避食要完全，才能达到预期的效果。比如，有些孩子对鸡蛋过敏，那么不仅不能吃鸡蛋，还不能吃含有鸡蛋的任何食物，如蛋糕、含有鸡蛋的面条等。又如对牛奶过敏的孩子，不仅不能喝牛奶，还要避免含有牛奶的一切食物，如酸奶、奶糖、蛋糕、冰淇淋等。但如前所述，并非所有孩子的湿疹都与食物过敏有关，所以千万不要盲目避食，否则有导致孩子营养不良的风险。同时还要注意营养均衡，多食蔬菜和水果，并每周吃1~2次胡萝卜。因为胡萝卜中含有的维生素A对缓解皮肤干燥很重要。但要注意，胡萝卜一定要用油炒或者和肉一起炖着吃，因为维生素A为脂溶性，否则不能吸收。

给湿疹患儿洗澡有哪些注意事项？

有些妈妈认为孩子患湿疹时不能洗澡，这是错误的观点。洗澡不仅可以使孩子的皮肤保持干净，减少感染概率，同时还可以为皮肤补充水分。即使是冬季也可以每天给孩子洗个澡，但洗澡时要注意以下几点：每次洗澡时间不宜过长，5分钟左右，尽量不要超过10分钟；水温在35℃~37℃即可，不可过热；浴液、香皂千万不要多用，每周用1~2次即可，否则会

加重皮肤干燥；最重要的一点是，洗澡后要给孩子迅速涂抹保湿润肤品，以锁住皮肤中的水分，避免因水分蒸发导致孩子的皮肤变得更干。洗澡后用柔软的毛巾轻轻沾干孩子皮肤上的水分（注意不是擦干，是沾干，因为用毛巾反复擦拭可能会损伤孩子的皮肤），然后趁皮肤潮湿迅速将润肤品涂擦孩子全身皮肤，并轻轻按摩，直至全部吸收。如果孩子同时还在使用外用软膏，一定要先抹软膏后抹润肤品，否则会影响药物吸收。