

# 面对婴儿湿疹最要紧是“遵医嘱”

对于婴儿湿疹(俗称奶癣),民间流传着各种说法。比如妈妈吃了上火、热气食物,影响了奶水,有些妈妈甚至因此而不敢喂奶;又有人认为是宝宝吐奶后,奶水沾染了面颊皮肤引起的癣,于是自作主张涂上各种癣药;还有人归咎为各种环境因素,而不敢带宝宝外出……

专家告诉记者,其实,奶癣不是癣,也不会传染。它跟哺乳关系不大,只要妈妈合理饮食,就可以照常喂奶,辅食也应该按时添加。肖昕表示,婴儿容易发生湿疹有其本身的因素——皮肤角质层比较薄,毛细血管网丰富且内皮含水及氯化物比较多,对各种刺激因素比较敏感。

## 湿疹发生,与多种因素有关

湿疹最常出现在新生儿4~6个月内,一般会随年龄的增长而消失,新生儿到了6个月后会减轻,1岁以后就会有很大的好转。据统计,每100个宝宝中就有17个被其困扰。主要表现为患处皮肤出现红色疹点或红斑,逐渐增多,有的融合成大片,可伴有流水、糜烂、结痂、瘙痒,常反复不愈。本病好发于头面部,以后逐渐蔓延至颈、肩、背、四肢,甚至可以波及全身。湿疹奇痒无比,不会说话的宝宝只好以哭闹、抓挠来表达自己的抗议。

专家介绍道,宝宝湿疹的发生,与多种因素有关,如遗传的过敏体质,或吸入花粉、尘螨,日照、炎热、干燥,或接触化妆品、合成纤维等化学物质。但是,关系最大的还是饮食。研究显示,纯母乳喂养的婴儿,出现过敏(湿疹)的相对较少,而人工喂养的宝宝,过敏(湿疹)的发生率较高。这是因为婴儿奶粉中含有大分子的异体牛奶蛋白,有些宝宝不能耐受这样的蛋白质,所以出现了过敏(湿疹或食物过敏)。这些宝宝将来出现其他过敏性疾病的风险也相对较高。

## 此外,容易引起宝宝湿疹的食物还有——

鸡蛋蛋白、花生、豆类、坚果、鱼虾等,有人将它们称做“高风险食物”。据统计,不止湿疹,有90%以上的食物过敏都少不了它们的影子。

请注意,由于食物中的致敏成分有可能进入乳汁,因此,哺乳期妈妈也应当注意饮食。哪种食物吃后容易引起湿疹,或者使湿疹加重,就应当避免食用了。

## 应用激素治疗,听医生的

对于少数皮疹特别严重或泛发的宝宝,还是需要用药。局部间断外用糖皮质激素,并配合润肤保湿剂等,是目前治疗婴儿湿疹的一线疗法。

很多家长都担心激素类药物的副作用,从理论上讲,激素可以导致局部皮肤色素脱失或沉着、局部毛发增生旺盛等,严重者可能出现青光眼、生长抑制、脂肪附着异常等。激素副作用的严重程度与用药量、用药方式和用药时间长短有关。但当宝宝的皮疹较为严重,并明显影响宝宝睡眠、饮食时,医生会依

皮疹的严重程度,选择不同强度的糖皮质激素,以帮助宝宝渡过难关。家长切记应按医嘱用药与停药。专家特别强调,激素用药尽量不要超过三天,用了三天最好停药几天。专家同时建议,当宝宝湿疹出现大面积溃烂以及出现化脓就需要第一时间就医,以免耽搁病情。

湿疹很顽固,常会持续几个月,治疗、护理要有耐心,切忌“病急乱投医”,把所谓的“偏方”当“良方”,否则,只会延误治疗,导致病情恶化。



### 湿疹宝宝 护理指南 皮肤护理

婴儿皮肤柔嫩,抵抗力较差,要保持清洁,避免刺激。常见的外源性刺激有:搔抓、摩擦、用肥皂和热水洗、用药不当等。对脂溢型湿疹,千万不能用肥皂和热水洗,避免将宝宝皮肤表面的油脂洗掉,使皮肤更加干燥,还会刺激肌肤。应该用植物油轻轻涂擦,使痂皮逐渐软化,然后去掉,不要强行把痂皮剥下以避免感染。

此外,可涂无刺激的润肤膏于患处,给患处保湿,减少痒感。保持宝宝双手清洁,经常帮宝宝剪指甲。避免宝宝搔抓,以免感染。

### 洗澡

夏天,宝宝出汗多,尤其是脑袋上,汗液排出的物质堆积会对皮肤产生一定的刺激,应该及时清洗。另外,通过洗澡能让皮肤的水含量提高。洗澡时,要注意调节到合适的水温,洗完之后用毛巾轻轻擦拭宝宝身上的水,避免过度刺激皮肤。皮肤干燥的宝宝,洗完澡适当润肤。

专家提醒,给湿疹宝宝洗澡时,要注意保证湿疹部位的干爽,不能用力摩擦。平时当口水、汗水滴在湿疹部位,也要及时用干净的毛巾擦拭干净。对于网上流传的用金银花、艾叶泡水洗澡的偏方,专家表示,网上偏方不能盲从,要先判断湿疹的严重程度以及形成的原因,具体的用法、用量最好咨询临床医生。

### 纯棉衣物

宝宝贴身的衣服应选择棉质的,衣着应宽松、柔软。被褥也应该是棉质的,衣物、枕头、被褥等要经常更换,保持干

爽。避免让宝宝接触羽毛、兽毛、花粉、化纤等过敏物质。妈妈和宝宝都不要穿丝、毛织物的衣服,以免引起或加重过敏。

### 居室环境

夏季,宝宝湿疹容易复发。室温不宜过高,同时定期除湿,最好保证屋内湿度在70%以内。家居中要最大限度地减少过敏原,尽量不养宠物,如鸟、猫、狗等。

不要在室内吸烟。室内要通风,不要放地毯,打扫卫生最好是湿擦,避免扬尘,或用吸尘器处理家里灰尘多的地方,如窗帘等物品。

### 晒太阳

到底湿疹宝宝能不能晒太阳呢?对此,专家表示,晒太阳要因病情而异,有一部分特应性皮炎患儿在出汗、日晒后皮疹会加重,此类患儿应避免过度日晒。而一些程度较轻的宝宝可适当晒太阳,因为紫外线对湿疹起着预防感染、抑制炎症的作用,但谨记不要暴晒。(陈辉)

