

A young child with dark hair and a surprised expression, showing red, irritated skin on their cheeks and neck, indicative of eczema. The background features decorative floral and swirl patterns in green and yellow.

兒童濕疹

濕度低易發作

轉季期間乍暖還寒，不穩定天氣，極容易誘發濕疹。本港濕疹患者超過一百萬人，80%濕疹患者於五歲前已病發，患處會痕癢難耐，甚至令人難以入睡及出現紅疹，影響外觀，令人十分困擾。處理不當，更可留下疤痕，及引發其他併發症，實不容忽視！

遺傳、皮膚乾燥是主因

濕疹又稱皮膚炎，常見的皮膚炎包括有異位性、接觸性、刺激性及脂溢性四種；異位性皮膚炎是最為常見的濕疹類型，它更是兒童最常見的慢性皮膚病。濕疹主要是由遺傳引致：如父母雙方均患有濕疹，子女有80%機會患上濕疹；如父母其中一方患有濕疹，子女亦有50%的機會患上濕疹。另一方面，乾燥的皮膚亦是引致濕疹的另一主因。而患有此症的人士，有較高機會患上哮喘和鼻敏感。若嬰孩患有濕疹，成人時患上哮喘機會是1.6倍。

濕疹常見 **5** 種徵狀：

1 皮膚痕癢、乾燥

2 皮膚紅腫、發炎

3 皮爛滲水

4 結痂、脫屑

5 皮膚變得粗厚

止癢方法 最重要保濕

濕疹令皮膚乾燥，建議可於患處進行保濕，維持皮膚的自然濕潤，這是挺好的治療手段。但當皮膚乾燥破裂時，患者有機會因痕癢難耐抓損皮膚，單單進行保濕未能有效改善情況，此時多以使用類固醇及抗生素藥膏進行治療。但長期使用上述藥物會令皮膚變薄及削弱其抵抗力，容易引致受細菌感染。

強效保濕營養 改善肌膚乾燥

預防勝於治療，要避免濕疹發作所引起的痕癢不適，建議平日多攝取有助滋潤皮膚的營養，以防濕疹病變困擾。

《國際皮膚學期刊》內的科研指出，口服玻尿酸和膠原蛋白胜肽能從腸道吸收，發揮保濕和促進皮膚細胞生成膠原蛋白的作用，對滋潤皮膚是不可或缺的重要營養。再配合平日於患處進行保濕，內外潤澤肌膚，自然大大減低病發的機會。

如皮膚有少許發炎徵狀，可以塗天然鯊烯精華，它是一種與人體皮脂很相近的物質，能夠迅速舒緩乾燥皮膚，減少肌膚痕癢。

Omega-3 DHA 改善敏感營養

除了滋潤皮膚外，配合減低過敏的營養亦有助治療，日本醫學研究發現，服食DHA能輔助其他藥物，對治療異位性皮膚炎有顯著幫助。而且Omega-3亦有調節免疫系統的功效，有效減少過敏反應的產生。



資料提供：

陳亨利醫生 簡介

- 香港大學內外科全科醫學士
- 香港家庭醫學院院士
- 香港醫學專科學院院士(家庭醫學)