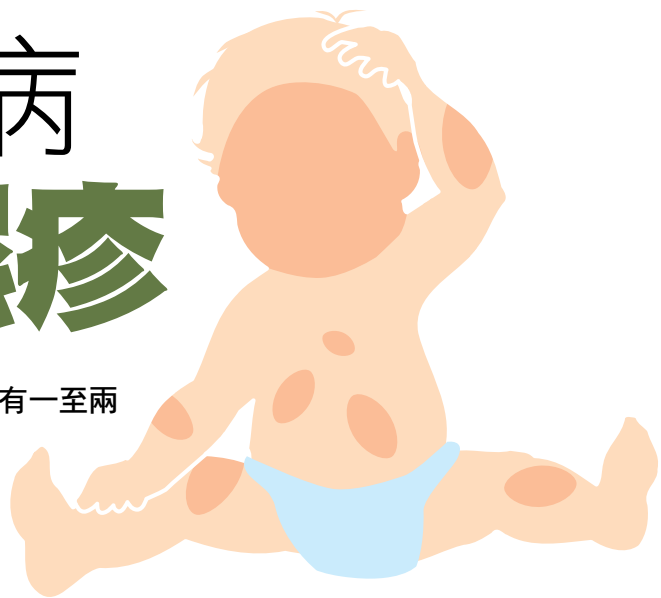


小孩常見皮膚病

濕疹



濕疹是常見的皮膚病，在小孩身上尤為普遍，統計顯示約有一至兩成的小孩患有濕疹。濕疹發病處乾燥痕癢，常常為患者及家人帶來生理及心理上的困擾，若能盡早診治及適當護理，便可減少濕疹發作及令病情得到改善。

成因

濕疹(Eczema)為免疫系統的一種反應，是普遍的慢性皮膚病，但不會傳染。濕疹只是一個統稱，當中有不同種類，而異位性濕疹(Atopic Eczema)是最常見的一種。

人體血液中有淋巴細胞，是免疫系統的一部分，其中一種叫T淋巴細胞(T Lymphocytes)，而T淋巴細胞中的輔助性Th細胞(T Helper Lymphocyte，簡稱Th)又分為Th1及Th2兩種。一般人的Th1及Th2的比例是均衡的，但濕疹患者的比例卻不均衡。在急性濕疹患者中，Th2比Th1多很多，導致患者的皮膚容易出現免疫系統刺激反應；而近期研究則發現慢性濕疹患者的Th1比Th2多。導致Th1及Th2細胞數量不平衡的成因不明，但遺傳是主要的因素，然而環境、氣候、感染的因素也同樣重要。

病發群組

濕疹的發病群組可分為初生嬰兒(3個月至兩歲)、小童(約3至12歲)及成人三組，以初生嬰兒發病最多，但大部分嬰兒長大後例如過了5歲，情況便會改善。

症狀

急性濕疹的病徵包括皮膚表面紅腫、痕癢、脫皮、乾燥及出現水泡，若有適當治療及護理，病徵可在2至3周內消退。若急性濕疹沒有適當護理，或因抓傷病發部位令皮膚受細菌感染，便會惡化為慢性濕疹，患處皮膚會變得較厚較乾及粗糙。濕疹病發部位會因應年齡而有所不同，嬰孩多出現在臉部及手腳外側，3歲或以後多出現在內肘、內膝及足踝，而成人則多在身上及四肢發病。

一些預防及護理濕疹的建議：

◇ 不宜用過熱的水洗澡：過熱的水會洗走皮膚表面正常的油脂，令皮膚更乾燥，令病情惡化，冬天洗澡水溫不宜超過40°C。洗澡次數不宜太多，時間亦不宜太長。避免使用含有香料或刺激性成分的皂液。

◇ 多使用潤膚膏：盡量保持皮膚表面潤滑，尤其在冬天，避免皮膚出現乾燥，減低濕疹復發的機會。應選擇適合皮膚性質



濕疹皮膚表面乾燥脫皮(圖片提供：韓錦倫副教授)。

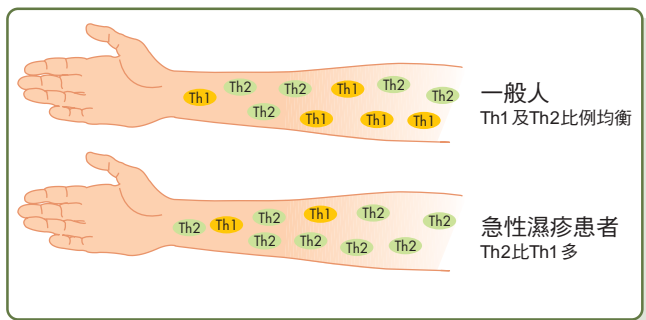
的潤膚用品，避免含有香料或刺激性成分的產品。

◇ 避免使用刺激性用品：酒精或滴露等化學物質有刺激性，若濕疹患處有損傷，這些物質可能會令皮膚刺熱，令病情惡化。

◇ 避開環境致敏原(如塵埃蟻)：多清潔家居及清除雜物，應勤於更換衣物床單並用熱水清洗，枕頭和兒童的毛公仔要選

預防濕疹發作

濕疹一般不會演變為其他更嚴重的疾病，但若處理不善，便可能引致細菌或病毒感染，導致發燒甚至細菌入血，形成較嚴重的情況。以下是



用可清洗的人造纖維，家居不宜使用地氈或布窗簾。

◇ 穿着棉質鬆身衣物：夏天炎熱潮濕，容易誘發濕疹，故衣着以通爽為主，棉質及鬆身衣物最為適合。

◇ 避免接觸刺激性物質：如金屬合金、染劑、二手煙、肥皂、防腐劑、清潔劑、香精等。

◇ 避免抓癢：剪短指甲及為嬰孩戴上純棉小手套可減少抓傷患處。

◇ 減低壓力：壓力會影響免疫系統，應盡量減低壓力以免病情惡化。

◇ 戒吃致敏食物：視乎身體狀況，戒吃令身體出現敏感的食物，如貝殼類海鮮、花生、牛奶、雞蛋、含有防腐劑的食物等。不過中國人對食物敏感的情況可能與西方人不同，而幼兒亦要注重均衡營養，所以戒口不應盲目跟隨西方文獻而行，宜先諮詢醫生意見。

◇ 家中不宜飼養多毛的寵物。



兒科教授的意見

中文大學醫學院兒科學系韓錦倫副教授指出，本港濕疹患者的病情大多輕微，但家長對濕疹認識不深而且謬見多，尤其對預防及治療一知半解，醫護人士應多耐心教導市民，而市民也不應誤聽謬誤。常見的謬誤有：

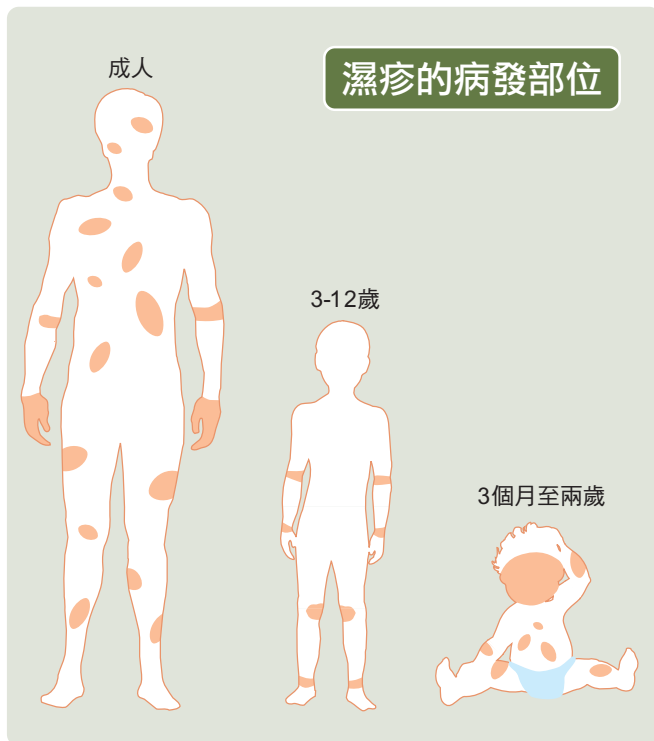
◇ 有些家長以為濕疹這類慢性免疫系統疾病可以靠服食幾劑藥物而康復從此不復發（俗稱「斷尾」），其實濕疹是不能「斷尾」的，最重要是預防及日常護理，不要追求可「醫斷尾」的藥物。若有藥物聲稱可令濕疹「斷尾」，家長須向醫生查詢。

◇ 部分家長以為患有濕疹的孩子體質「弱」，會為孩子尋求食療或藥物調理身體。然而，患者的體質不是特別「弱」，相反，其免疫系統對平常東西如塵埃的反應都比較強烈。故此，患者不需要特別使用食療或藥物來調理身體，只要維持良好的生活習慣便足夠，如均衡飲食、作息平衡及足夠運動。若患者正長期食藥（不論是中藥或西藥）以調理身體，必須清楚那些是甚麼藥，宜請教醫生的意見。

◇ 有些患者以為單靠藥物可以治療及控制濕疹，而忽略預防及日常護理。

◇ 不應盲目戒口，例如中國人較傾向戒吃牛肉，但沒有足夠證據證明所有濕疹病人都需要戒吃牛肉，患者應瞭解自己對食物敏感的反應及詢問醫生意見才戒吃令自己敏感的食物。

另外，因皮膚過敏測試的準確度不高，不能單靠這個測試判斷濕疹，應由醫生小心詳細問症。雖然濕疹可以外用及口服藥物治療，但預防措施同樣重要，若做得不妥當，任何藥物也未必能帶出最佳效果。



皮膚過敏測試準確度不高

要確定濕疹患者對哪些物質敏感，可透過日常觀察或反覆測試得知，例如發覺患者對某些物質敏感，便應避免接觸這些物質一段時間（如幾周），之後又再讓患者接觸有關物質，並觀察濕疹有否因此惡化，便可評估患者是否對這些物質敏感。

若濕疹情況嚴重，醫生或會建議進行皮膚過敏測試，即在患者皮下不同位置分別注射多種容易致敏的物質，如常吃食物的精華、花粉等，一段時間（約15分鐘）後量度皮下出現的小丘的闊度，越闊代表敏感反應越大。然而，根據韓錦倫副教授的意見，皮膚測試的準確度不太高，測出的陽性反應可以是真陽性或假陽性。導致假陽性的原因包括：刺激物反應，即測試物質會刺激皮膚，但不是致敏原，不會產生免疫反應；強陽性反應的位置可能影響附近位置產生陽性反應；濕疹患者的皮膚容易受刺激而發炎，也影響測試結果。相反，若驗出對某種物質呈陰性反應，通常便是真實的陰性結果，代表患者對這種物質不會產生嚴重敏感反應，可安全地接觸或進食這種物質。