

# 寶寶皮膚紅紅癢癢怎麼辦？

◎台北／林口／桃園長庚中醫部內兒科主治醫師 林沛穎

**許**多新手爸媽帶著未足月的寶寶來到門診：「寶寶臉上的皮膚，怎麼會出現這麼多像小水泡一樣的疹子？有時候還會紅紅的，我該怎麼辦？」依據中醫兒科學的認識，幼兒不但臟腑嬌嫩、皮膚也是清楚易見的薄嫩，新生兒的肌膚則更是如此。大部分這一類的疹子，都屬於嬰兒濕疹的範圍，其中大多就是嬰兒型的脂漏性皮膚炎。症狀輕一些的通常只是皮膚粗糙，但嚴重一些的則會有滲液及紅疹，但不管如何，總令父母親十分憂心。臨床上時常見到的大致分屬中醫的兩種體質：「痰濕型」及「濕熱型」。

「痰濕型」的寶寶，大多是白白胖胖，小肚子圓滾滾、鬆鬆軟軟的體態，容易在喉嚨之間聽到呼嚕嚕的痰聲，皮膚疹子外觀大多只是粗糙，但顏色不紅。「濕熱型」的寶寶，則是容易長顏色較鮮紅的瘡疹，疹子容易有淡黃色的滲液；口臭、汗味重、甚至大便也較黏膩。這些嬰兒濕疹，乃至於兒童期異位性皮膚炎，都是在小寶寶皮膚症狀中占有高比例的皮膚炎症。其中，異位性皮膚炎，在台灣的盛行率約佔 10%，通常也好發在 1 歲以下的嬰兒。根據統

計約有 45% 的嬰兒在 6 個月大前就會出現症狀，60% 的患童則在一歲前發病，85% 以上均在 5 歲以前發病。

異位性皮膚炎的寶寶，在急性發作時期，從中醫的觀點來看，又分為三種證型：亦即「風邪、濕邪、熱邪留滯」三大類，並且呈現不同型態的皮膚疹外觀。以「風邪」為主的皮膚疹，多呈丘疹、粟粒疹，以瘙癢為特徵。「濕邪」為主的，皮膚疹則以糜爛、滲液最常見；以「熱邪」為主的，皮膚疹則以紅、腫為症狀。然而臨床上更多的，則是兩種以上證型併見的案例。但是當皮膚狀況反覆發作、病程拖得越久，則轉變為「血虛風燥」為主：表現就是脫屑、皮損增厚、搔癢等等；不時再因氣候變化或是飲食的刺激而添加「熱象」，這時就會看到寶寶的皮損除了粗糙、乾癢之外，變成不同程度的紅色。

針對上述的各式證型，因應狀況的不同，中醫均有相應的藥物及治療方法。當寶寶有皮膚狀況的時候都可以在中醫兒科門診得到妥善的幫忙。以下介紹居家照顧的原則。

新生兒的面部膚疹，大多數的照護原則就是保持乾



爽。保持乾爽的第一步驟，就是避免給寶寶過度的衣物覆蓋，以及避免過量餵食。中醫兒科的育兒歌訣「四時欲得小兒安，常要三分飢與寒」即使從現代醫學的角度來看，也是很適切的要訣。

此外，寶寶的皮膚又細又嫩，貼身衣物的選擇要以純棉的材質為優先，避免衣物的標籤直接接觸到寶寶的肌膚。清潔劑的選擇也十分重要，不要選擇太多人工添加物的洗衣精。近年來空氣品質越來越差，家長可以參考環保署公布的PM2.5數值，倘若數值太高（超過 $25\mu\text{g}/\text{m}^3$ ），建議清洗衣物之後不要拿到室外曝曬，避免污染的懸浮粒子附著在衣物及被單上面，進而刺激到寶寶的皮膚。此時可以考慮直接烘乾衣物或是在室內配合除濕機使用來使衣物乾燥。

其次，在生活環境的照護方面，最重要的就是幫寶寶遠離過敏原。當寶寶在新生兒時期有嬰兒濕疹的時候，從開始添加副食品就要仔細觀察寶寶是否有腹瀉、腸胃不適及皮膚疹的出現。另外，日常生活中其他的過敏原，還包括空氣中的過敏原，如：塵蟎、動物毛屑、花粉、黴菌、懸浮微粒等。

不論是新生兒嬌嫩的皮膚，或是異位性皮膚炎的寶寶，他們的皮膚屏障都比一般成人脆弱。因此家長在照護這一類寶寶的時候，時時刻刻不可忘記保濕。一方面要注意洗澡水溫勿過高、避免使用皂鹼過高的清潔劑，以防減少皮膚上原有的保護油脂；另一方面，建議可以每天讓寶寶用溫水泡澡15分鐘，

待清洗過後立刻全身塗抹保濕的乳液、乳霜或是凡士林來幫忙寶寶保持皮膚的濕度。

大一點的幼兒，則可以針對不同的體質給予不同的飲食調養。像是前述痰濕體質的寶寶，就適合選用冬瓜、山藥煮湯，也建議在替寶寶準備的菜餚當中酌量加入生薑。濕熱體質的寶寶，適合綠豆、薏苡仁、黃瓜、蓮藕等食材，或是在菜餚當中酌量加入金銀花、藿香、魚腥草等中藥材。過敏性體質的寶寶，要避免一切「發物」。中醫所謂的發物，大多都是辛香的食材，像是茴香、辣椒、花椒、蔥、蒜等。還有一些容易引起過敏的食物也需要避免：蕎麥、蝦、蟹、鵝肉、堅果、花生等。如果是慢性皮膚粗糙的寶寶，合併有一些大便乾硬、嘴破的表現，屬於中醫所謂陰虛體質，這時候可以酌量在食物中添加玉竹、石斛、百合等藥材烹煮給寶寶食用。

許多嬰兒濕疹或是異位性皮膚炎的寶寶，在幼兒時期都會接著出現過敏性鼻炎或是氣喘症狀。實證醫學已經證實，在嬰幼兒時期減緩或是控制好異位性皮膚炎的症狀，可以降低日後演變成過敏性鼻炎或是氣喘的機會或是嚴重程度。因此從新生兒時期照顧好寶寶的皮膚是非常重要的關鍵！家中有皮膚狀況寶寶，爸媽在這一個階段只要多費一些心思，絕對就可給予寶寶日後更健康的幫助喔！