

兒童異位性皮膚炎的居家照護

◎台北長庚兒童內科主治醫師 李欣儒



專長

異位性皮膚炎、氣喘、過敏性鼻炎、蕁麻疹、兒童風濕疾病

異位性皮膚炎又稱為異位性濕疹，是一種慢性且反覆發作的皮膚發炎疾病，經常伴隨皮膚搔癢，屬於常見的兒童過敏疾病之一。其治療方針包含四個層面－皮膚保濕、緩解癢感、治療發炎、以及預防和控制感染，除了使用藥物治療，搭配居家照護亦相當重要。以下說明兒童異位性皮膚炎的居家照護要點。

● 皮膚照護

· 塗抹保濕劑

一天至少塗抹保濕劑兩次，選擇不含香精、酒精、色素或化學添加物的保濕劑，在洗澡或清潔皮膚完立即塗抹最佳。皮膚較乾燥處可選擇油膏或乳霜，其保濕效果較佳且塗抹時較不會有刺痛感，若覺得前述成分太油或是天氣較濕熱時，則可以選擇乳液。

· 沐浴清潔

泡澡有助於皮膚保濕，每日皆可以溫水泡澡，以十分鐘為限；沐浴清潔時水溫亦不宜過熱，建議使用不含肥皂及香精成分的洗潔劑，針對易流汗及髒污部位如手腳、腋窩、生殖器清潔即可，不需塗抹全身，且不要過度刷洗皮膚以避免洗掉皮膚上的

天然油脂，並於泡澡或淋浴完立即塗抹保濕劑。

· 濕敷療法

濕疹急性惡化時可使用濕敷療法，其執行原理為「內濕外乾」－於皮膚患處塗抹外用類固醇藥膏及保濕劑後，敷上沾濕的內層敷料，再裹上乾的外層敷料，以達到緩解癢感、防止搔抓、加強保濕及藥物吸收等效果。使用頻率為一天一次，可依據患者耐受度進行數小時甚至過夜，一般連續使用不超過 14 天並不會長久抑制腎上腺功能，但須經醫師評估及指導後方可於居家執行。可使用乾淨的紗捲、棉質睡衣或市售濕敷專用束套作為敷料，嚴重惡化者可能需住院接受完善的濕敷療法。

· 避免搔抓

異位性皮膚炎具有所謂的「癢－抓循環」，意即慢性發癢會導致搔抓，持續搔抓又會刺激發炎而變得更癢，落入惡性循環。皮膚嚴重搔癢時可用濕毛巾短暫冷敷搔癢處後塗抹保濕劑，或服用口服抗組織胺藥物，亦需定期修剪指甲，夜間可穿戴薄手套或襪子來避免睡覺時無意識搔

抓。家長可叮囑患童盡量減少搔抓或以輕拍取代搔抓，陪伴他們做喜歡的活動以轉移注意力，但避免嚴格限制患童抓癢，讓患童感到壓力反而會惡化皮膚狀況。

· 漂白水浴

異位性皮膚炎最常合併的感染是金黃色葡萄球菌感染，部分研究顯示，於裝滿溫水的浴缸加入少量的家用 6% 漂白水製成濃度約 0.005% 的漂白水浴，一週使用 2 至 3 次，可能可以減少表皮金黃色葡萄球菌的菌量和降低異位性皮膚炎嚴重度；但須注意切勿浸泡頭頸部，使用時間不超過 10 分鐘，且使用後要沖澡並立即塗抹保濕劑，若對漂白水成分會產生皮膚或呼吸道刺激者則不適合使用漂白水浴。

● 日常生活注意事項

· 避免接觸刺激物質

應避免讓皮膚直接接觸可能的刺激物質導致濕疹惡化，例如穿著毛衣、質地粗糙或過於貼身的衣物，改穿著舒適透氣的棉質衣物；清洗衣物時應使用不含添加物的洗衣精，另也應避免噴香水、接觸化學藥劑或室內清潔

劑、配戴鎳金屬飾品、塗抹綿羊油等。

· 避免食物過敏原

部分異位性皮膚炎患者會合併食物過敏，常見的食物過敏原包含牛奶、蛋、花生、小麥、大豆、堅果、海鮮等，若患童吃特定食物後濕疹發紅、變癢，可向兒童過敏科醫師諮詢，經醫師評估及檢驗確認為食物過敏後，應避免食用該食物；在未確認是否會產生食物過敏前，則不用刻意對其他特定食物忌口，以求營養均衡。若是產生嚴重過敏反應（合併皮膚、呼吸道、心血管或腸胃道等多系統症狀，或出現休克情形），則須盡速至急診就醫。

· 環境控制

降低室內濕度及保持家中環境清潔有助於塵蟎等吸入型過敏原防治，但對異位性皮膚炎的幫助有限，然而患者在成長過程中常併發氣喘及過敏性鼻炎，因此室內環境控制仍需重視。另外，極端的溫度變化可能造成皮膚狀況惡化，過熱流汗會對皮膚產生刺激，過冷又易使皮膚乾燥，因此夏季時應避免日曬，室內活動

應在冷氣房內進行，冬季則需加強保濕。

· 生活型態調整

壓力及情緒都可能造成皮膚狀況惡化，平時應盡量放鬆心情，維持正常生活作息和充足的睡眠，也應注意勿和他人共食，特別是避免接觸患有唇疱疹的人，以免得到單純疱疹病毒感染，引發「疱疹性濕疹」的風險。

異位性皮膚炎是一種相當困擾的過敏疾病，反覆搔癢影響睡眠品質，皮膚外觀變化導致社交障礙及情緒問題，亦常合併其他的過敏症，對患童生活品質帶來嚴重衝擊，除配合醫師指示使用藥物治療外，由家長陪同一起持之以恆地貫徹居家照護，方能使疾病達到良好控制。🏠

