婴幼儿湿疹应如何护理

文/果月媛



[内容提要] 婴幼儿湿疹是一种慢性、复发性、炎症性皮肤病，多发生在婴幼儿时期。婴幼儿湿疹多瘙痒，影响患儿睡眠，导致哭闹情绪，严重影响患儿皮肤及身心健康。婴幼儿湿疹应该如何处理呢？科学的治疗及护理能及时减轻宝宝的痛苦，本文将从湿疹诱因、症状、护理方法等方面进行简单科普。

婴幼儿湿疹是婴幼儿时期常见的一种皮肤病，病情轻重不一，引发湿疹的诱因较多，且严重影响婴幼儿的健康生长，也一直困扰的宝妈们，如何护理也成为宝妈们的关注的问题。

一、婴幼儿湿疹

湿疹是一种常见的由多种内外因素引起的与变态反应有密切关系的皮肤病，是一种不易根治的疾病，在1个月 ~ 2岁的婴幼儿身上非常常见，以伴轻重不等的瘙痒，多种形态的皮肤损害，时有渗出以及反复发作为临床特点。

二、婴幼儿湿疹的症状及分类

湿疹初期在宝宝头、面、耳部可见如小米粒大小的红疹，密集成群，随着病情进展逐渐波及到额、颈、胸及全身，小红疹发展成小水泡，抓挠破损后有黄色半透明状黏稠液渗出，之后形成黄白色鳞屑及痂皮，且在头皮、耳垂部黄痂较多。营养不良及消瘦的患儿，仅表现为红疹，表面出现一层像米糠样的脱屑，主要分布于脸部、大腿根及会阴部等处。

婴幼儿湿疹根据皮肤损害可分为脂溢型、渗出型和干燥型三种类型。

脂溢型：脂溢型湿疹又称脂溢性皮炎，多见于1 ~ 3个月的新生儿，其多发生在头、面、胸背及会阴等部位，多表现为细小的红斑性皮疹，表面附着黄色油腻性鳞屑，头顶部可有较厚的黄浆液痂。

渗出型：渗出型湿疹一般是急性期湿疹的表现，多见于3 ~ 6个月肥胖的婴儿，一般表现为大片红斑、对称性小丘疹、丘疱疹，严重时皮肤出现糜烂、渗出，容易合并表皮葡萄球菌感染而出现黄色浆液渗出或结痂且较厚，瘙痒比较明显。因搔抓常见出血，有黄棕色软痂皮。

干燥型：干燥型湿疹又称裂纹性湿疹。多发于6个月 ~ 1岁小儿，主要因皮肤水分脱失，皮脂分泌减少，干燥，表皮及角质层有细裂纹，皮肤呈淡红色，裂纹处红色更明显，类似“碎瓷”，无渗出。常见于面部、躯干及四肢侧伸面。

三、婴幼儿湿疹的诱发原因

婴幼儿湿疹的病因较复杂，目前发病机制还不明确，多是由内外因素共同作用的结果。内在因素有婴儿机体免疫功能失衡或免疫缺陷、营养障碍、遗传性或获得性皮肤屏障功能障碍等。外在因素有饮食，如摄入牛奶、海鲜、鸡蛋等致敏食物；口水及溢乳的经常刺激；过多使用较强的碱性肥皂而清洗不净；接触丝织品或人造纤维等。

很多家长认为湿疹是过敏引发的，但皮肤科医生认为，皮肤屏障发育不完善才是诱发湿疹的主要原因。如果把皮肤表面的接口称为“砖墙”，皮肤中的各个细胞与组织形成皮肤屏障，帮助人体对抗干燥等恶劣的外界环境。婴幼儿的皮肤结构发育不够完善，皮肤角质层和表皮的厚度低于成人，致使皮肤屏障功能不全，皮肤中的水分容易丢失，使得宝宝更容易发生各种皮肤问题，其中最常见的就是湿疹。

四、婴幼儿湿疹的护理

（一）日常护理

1.保湿最关键

宝宝出现湿疹，不是要保持皮肤干燥，而是要保持皮肤湿润。可以每天给宝宝涂抹纯天然或低刺激性宝宝专用润肤霜或保湿乳液，湿疹严重的宝宝每天要涂抹5 ~ 6次，干燥季节可以涂抹8 ~ 9次。洗澡后，要注意保湿，给宝宝涂抹非油性的润肤霜或保湿乳，以免妨碍皮肤的正常呼吸，严重部位要涂抹药膏。

2.保持皮肤清洁干爽

定期给宝宝洗澡，有条件的家庭可以每天洗一次，洗澡时建议用38℃温水，5分钟以内。但过度洗浴（水温超过39℃，洗澡时间10分钟以上，或过度使用沐浴剂）或长时间不洗澡都是不正确的。可以给宝宝使用低敏、低刺激类（不含碱性）清洗剂，且必须冲洗干净，特别要注意清洗宝宝皮肤褶皱部位。宝宝头发建议每天清洗，若已患有脂溢性皮炎，仔细清洗便可去除疮痂。若疮痂已变硬粘住头皮，可先在患处涂抹橄榄油或维生素E等，过一会再清洗擦掉痂皮，切勿硬性剥除。

3.修剪指甲

湿疹多瘙痒难耐，宝宝可能会用手抓挠患处，若患有奇痒的异位性皮炎或接触性皮炎，宝妈们要经常帮宝宝修剪指甲，以减少抓伤的可能，降低感染风险。

4.衣物穿着

不要给宝宝穿的太多，太热会加重湿疹的发生。建议给宝宝选择棉质、柔软及宽松的衣物，避免人造纤维等直接接触皮肤。宝宝衣物要与大人分开清洗，且选用纯天然、低刺激性清洗剂，且要清洗干净。

5.居住环境

室温不宜过高，否则会加重湿疹瘙痒感，建议室温控制在21℃ ~ 22℃左右。卧室要凉爽、勤通风及保持整洁卫生。冬季应使用加湿器，提高环境湿度。湿疹宝宝应避免太阳直晒。

（二）婴幼儿的喂养

不要把过敏原因归结到母乳和食物上。母乳是防止宝宝过敏的最好食物，对于母乳喂养的宝宝来说，营养物质经过母亲的消化系统吸收，分泌成乳汁，在这个过程中，妈妈已经把宝宝最需要的营养物质通过乳汁提供给宝宝了，有害的物质已经过母亲的消化吸收过滤掉了。如果确实母乳过敏，可以暂停母乳1周左右。湿疹改善后，可以再逐渐恢复母乳喂养。

为了保证婴幼儿的正常生长发育，除有明确食物过敏的证明外，不必禁食奶类，不必盲目忌口。如果宝宝轻微湿疹或者大便次数多一点，但并没有影响宝宝的生长发育。宝宝也没有出现哭闹、腹痛等情况，妈妈可以适当忌口（如牛奶、鸡蛋）2周左右，观察宝宝的过敏情况是否有所改善。但如果回避了2周，宝宝的过敏情况依然没有改善，说明该宝宝对妈妈摄入这类食物没有反应，妈妈就可以恢复正常饮食。建议湿疹宝宝加喂蛋类辅食推迟至7个月后，可添加其他蛋白质（如肉类蛋白质）或水果，采取少量多次逐渐增加的方法。

（三）就医及药物使用

1.及时就医

如果妈妈只吃白米饭和白水煮白菜，但是宝宝湿疹还是很严重，这有可能是因为宝宝湿疹没有得到正规的治疗，宝宝的皮肤没有得到正确的护理，使宝宝处于一种高敏状态。对正常的非特异的外界刺激都表现一个过度的反应，也就是过敏反应，这种情况就需要及时就医。

如果宝宝湿疹很严重，并带有明显的血便。那么就要带孩子去医院就诊。医生会帮你分析湿疹的发生有哪些诱因，诱发的原因有很多，有可能是细菌感染、生活环境吸入过敏等。

2.药物使用

对婴幼儿湿疹治疗药物的选择上，首选就是激素类药膏。有些家长不敢用激素类药膏，认为一停用更容易复发，会更严重。其实很多湿疹复发的原因是没有得到规范的治疗，或其他诱因。只要在医生的指导下使用，既可以发挥激素的抗炎抗敏作用，还可以避免引起不良反应。通常宝宝湿疹可以选用弱效或中效类激素药膏，可以搭配中药类药膏一起使用，但是激素类药膏一周不要超过20 g，同一部位，同一浓度的激素药膏，不要连续使用超过2周以上。面部、皮肤薄弱的地方，如外阴、腋下等部位，连续使用不宜超过1周。然后阶梯性减少激素药膏的用量，这样不仅可以控制病情，还可能防止复发。

五、正确认识婴幼儿湿疹

（1）湿疹不是严重疾病，是宝宝皮肤发育成熟的过程。

（2）湿疹的发生不是食物过敏，而是宝宝皮肤屏障功能发育不完善，是皮肤对不特定的因素产生过度反应引起的。

（下转第84页）

此外，与遗传因素环境和药物均有关系。该疾病的治疗通常结合腺苷蛋氨酸及熊去氧胆酸、地米塞松、苯巴比妥几种药物进行[7]，以上药物具有针对性，而本文将腺苷蛋氨酸以及熊去氧胆酸联合低分子肝素钙作为主要的治疗药物，并联合使用。其中腺苷蛋氨酸具有提升硫醇及甲硫醇水平的功效，能够维持肝细胞的正常生理活动，临床研究表明该物质能够有效促进肝内胆汁吸收，防止在局部淤积。熊去氧胆酸的作用主要是改变胆汁成分，对于降低胆汁淤积或者结石形成有较高的作用。此外，胆汁酸性与腺苷蛋氨酸联合使用可避免胆汁在肝内的淤积情况。低分子肝素钙可用作溶栓，同时也可用作个别疾病的预防性治疗。三种药物联用可促进疗效，降低肝内胆汁淤积的严重程度。为了证明三种药物联合使用的疗效，本研究对2018年12月～2020年1月期间我院妇产科收集的90例妊娠期肝内胆汁淤积症患者展开研究，结果显示：丙组患者最终不良妊娠结局发生率为（6.7%），与甲组（40.0%）、乙组（26.7%）比较，差异有统计学意义（$P < 0.05$）。治疗后，丙组肝功能指标改善情况较甲组、乙组均显著（$P < 0.05$）；丙组皮肤瘙痒症状评分较甲组与乙组低，且皮肤瘙痒消退时间较甲、乙两组短，差异有统计学意义（$P < 0.05$）。说明腺苷蛋氨酸及熊去氧胆酸联合低分子肝素钙治疗妊娠期肝内胆汁淤积症疗效较单一用药显著。

综上所述，妊娠期肝内胆汁淤积症患者采用熊去氧胆酸联合低分子肝素钙注射液与丁二磺酸腺苷蛋氨酸治疗，可降低其不良妊娠结局，同时具有改善肝功能的疗效。

[参考文献]

[1] 夏寒，蔡燕．熊去氧胆酸治疗ICP的临床疗效及对血脂代谢、妊娠结局的影响[J]. 中国社区医师，2019，35（24）：67，70.

[2] 罗志平，石珍珍，黄启玉，等．加味茵陈蒿方联合熊去氧胆酸治疗肝胆湿热型妊娠期肝内胆汁淤积症的临床研究[J]. 河北中医，2019，41（6）：891-895.

[3] 余春风，鲁建央，王志华．妊娠期肝内胆汁淤积症诊断标准的解读[J]. 全科医学临床与教育，2014，12（5）：534-536.

[4] 杨敏，廖小萍，岳涛．联合应用低分子肝素钙与熊去氧胆酸治疗妊娠期肝内胆汁淤积症疗效探讨[J]. 现代中西医结合杂志，2010，19（11）：1351-1352.

[5] 王玉芳．熊去氧胆酸联合茵栀黄口服液治疗妊娠期肝内胆汁淤积症的效果[J]. 河南医学研究，2019，28（19）：3573-3574.

[6] 陈志敏，牛阳，刘肖，等．熊去氧胆酸联合低分子肝素钙注射液与丁二磺酸腺苷蛋氨酸治疗妊娠期肝内胆汁淤积症的临床研究[J]. 国际妇产科学杂志，2017，44（6）：642-646.

[7] 李侠，肖维．丁二磺酸腺苷蛋氨酸联合熊去氧胆酸对妊娠期肝内胆汁淤积症患者胆汁酸、肝功能及妊娠结局的影响[J]. 中国肝脏病杂志，2019，11（4）：55-60.

（上接第52页）

（3）小儿湿疹没有断根的药，而是用药物通过护理帮助小儿度过生长发育这个过程。湿疹不是一下停止反应，而是在反复的过程中逐渐减轻，不要去寻找灵丹妙药，让孩子湿疹断根。

（4）不太严重的湿疹，重要的疫苗可以正常接种疫苗，但需要权衡利弊。如果宝宝接种疫苗后有严重反应会在30分钟或1小时内发生，接种后注意观察宝宝是否有发烧、湿疹加重的症状出现。

六、小结

大多数宝宝随着皮肤发育完善，湿疹会明显减轻或彻底好转，家长们不必紧张焦虑。除部分有过敏性疾病（如过敏性鼻炎、哮喘）家族史的患儿，其湿疹病程较长，病情会漫长、且反复发作，大多数宝宝仍然会随着年龄的增长好转。家长们只要给宝宝做好护理，使宝宝得到正规治疗，宝宝们都会健康成长！