

帶寶寶遠離肌膚過敏

【新聞稿】發稿日期:2015/10/16

「寶貝來 BBcomes」10/15 晚間於人氣影音互動單元中，邀請台北馬偕醫院小兒感染科主治醫師黃璫寧談「帶寶寶遠離肌膚過敏」，當日透過直播的畫面可以清楚聽到醫師的解說，過敏的三大敵人、在懷孕初期一直到產後的媽咪，應該要注意哪些事情可以避免小兒過敏的產生，而寶寶若產生過敏的症狀該如何治療等。

引起過敏主要的原因是因為體內的免疫系統遭受破壞，例如過敏原、內在誘導物、外來刺激等。過敏原有可能來自居家環境、食物，例如塵蟎、狗、貓或者海鮮食品等，而若對空氣污染、化學物質、人工添加物等內在誘導物產生排斥，再加上乾冷的空氣或寶寶容易用手抓搔癢處，這些外來刺激將加劇過敏的症狀。

誘發過敏的三階段

黃醫師表示，新生兒一般是不會有過敏的症狀，而誘發過敏的過程有分三個階段，通常是寶寶約二至三個月大時皮膚慢慢變得不好，通常於第四個月時，開始進行異位性皮膚炎的診斷，異位性皮膚炎的體質會使寶寶到二歲時會產生過敏性鼻炎，三歲會有氣喘的症狀。異位性皮膚炎本質為乾燥性膚質，是一種慢性病，它會反覆發作，且伴有劇癢的皮膚病，也是嬰兒期及小兒期最常見的皮膚疾病之一。

形成異位性皮膚炎的四進程：乾癢、紅腫、發炎、流出滲透液

異位性皮膚炎診斷的症狀為乾、粗、癢。誘發的過程當中，當寶寶的角質層較薄、皮膚分泌的油脂過少時，接觸細菌、霉菌或髒空氣時，較易造成皮膚有乾粗的現象。而進一步，當細菌、污染物質或內在誘導物跑到皮膚裡面，免疫系統會產生防禦的功能，故皮膚會產生紅、腫、癢等現象。直到發炎之後，若不去理會它，嚴重時就會流出滲透液也就是膿。所以黃醫師表示，最正確的概念就是當爸比媽咪發現寶寶的皮膚，處在乾粗的階段時，就應該要即時去處理它，不要讓它一直進展到發炎或者流膿的窘況。

過敏基因的來源

懷孕期間，應盡量避開內在誘導物。懷孕期間其實媽咪吃蛋、水果或海鮮等這些天然的東西，其實並不會造成以後寶寶有產生過敏的基因，而是內在誘導物引發寶寶日後有可能會過敏的原因。例如，媽咪抽煙或者家中有人抽煙時，其化學物質會透過胎盤，經由血液傳導至胎兒，便會使胎兒較易產生過敏的基因，增加寶寶過敏的機率。若胎兒為女寶寶時，此過敏基因更會影響女寶寶以後成熟的卵子，

而這個基因可影響至二代甚至三代之久。內在誘導物除了化學物質以外，還包括了懷孕期間，媽咪可能吃了人工添加食品，例如炸物、速食等，這些也是會增加寶寶之後過敏的可能性。所以媽咪在懷孕期間的飲食習慣，盡量食用天然的食材，例如深色蔬菜、全麥麵包、糙米、水果以及富含碘離子的食物，可增加寶寶所需要的鐵元素。

如何避免寶寶過敏的產生

一、生產方式建議採自然產 產後親餵母乳

剖腹產的寶寶比自然產的寶寶容易過敏的原因，通常是因為他們沒有通過媽媽的產道給予好的細菌或益生菌，但只要產後餵母乳，一樣可以提供給寶寶所需要的菌種，降低過敏的產生。

二、居家環境:

- 1.家中不要使用地毯、草蓆、榻榻米、毛絨的材質及布窗簾等容易滋生塵蟎的裝飾及佈置。
- 2.家裡儘量少用芳香劑、蚊香、樟腦丸、殺蟲劑、甲醛類揮發性液體等有氣味的物質，也不要讓寶寶待在有二手煙的環境中，以減少受外在刺激的機會。
- 3.家居環境須常清掃，保持乾淨，減少灰塵覆蓋。

三、生活習慣

- 1.減少過度清洗。水溫在 28~32 度，以清水清洗寶寶是最好的方式。不要洗掉寶寶身上分泌的油脂及好的細菌。
- 2.接觸大自然可讓寶寶更健康。二至三個月的寶寶，頭已經可以直立了，建議可多接觸大自然，陽光的照射可轉化寶寶需要的維生素 D，使寶寶減少過敏的機率。

四、副食品:

寶寶在添加副食品時，原則是少量多樣化。四到六個月的寶寶是產生食物耐受性的黃金期，可在每一餐一起食用爸比媽咪的天然食材，一種食材餵一口，嚐試不一樣的天然食物，建立寶寶成熟的免疫系統。

處理異位性皮膚炎三步驟:保溼 抗發炎 抗菌

保護皮膚提供屏障

盡量避免寶寶的皮膚產生乾粗的現象，故使用高保溼的乳液或乳膏，可以減少 50%的用藥。

減少發炎反應 使用類固醇藥膏

外來的刺激，例如抓癢的動作都會增加發炎的情形，建議可在醫師的醫囑下使用消炎及類固醇的藥物。一歲半以前控制好發炎的情形，之後用藥的機率才會減少。

抗生素

若寶寶抓得厲害，容易有傷口易感染或流出滲透液，就需要使用抗生素藥物，目的是抵抗細菌感染。

在單元還未開播之前，陸續已有多位媽咪留言發問，其中有關過敏的題如:NANA媽媽問「芒果及鴨肉真的會造成過敏體質嗎？」黃醫師表示，如果媽咪吃芒果及鴨肉不會過敏，寶寶當然就可以吃。若四到六個月的寶寶，可以在副食品黃金期，給寶寶都嚐試一口，若是三至四歲的小朋友的話，試看看才知道寶寶會不會過敏哦。

willis 媽咪問:「家裡小朋友三歲,常常覺得皮膚乾乾的,是不是因為待在冷氣房時間太長,乾乾的,開始喜歡去抓,不知道醫師有沒有建議的解決方式呢?」黃醫師表示，冷氣房的溼度是屬偏低，應該注重保溼，例如塗乳液或掛二條溼毛巾增加溼度都是不錯的方式。另在家中的冷氣機，經過了一個冬天之後，除了更換濾網外，建議請專門的人員清理冷氣內的出風口。若沒有清理，一整個冬季已堆滿了灰塵或甚至塵蟎，一但夏天開了冷氣，把過敏原吹進室內空氣，更容易造成皮膚的不適。

「寶貝來 BBcomes」下一場的單元預計是 11 月 30 日(星期一)的中午，邀請兒童營養師李婉萍為大家解說寶寶怎麼吃比較健康的小撇步。歡迎有興趣的爸比媽咪一起關注「寶貝來 BBcomes」臉書及官網哦！