



马来西亚

积极

# 亲子关系

赞助单位

Aveeno  
Baby

## 湿疹 基础小常识 父母指南

此有关孕期、育儿及家庭护理指南手册是由  
马来西亚儿科协会通过积极亲子关系计划为您提供  
[www.mypositiveparenting.org](http://www.mypositiveparenting.org)

# 湿疹是可以控制的

照顾湿疹宝宝或孩子对父母而言是一件极具考验的事。湿疹是儿童常见的非传染性皮肤疾病之一，会给孩子带来很多痛苦。马来西亚每7名儿童中就有1名患有异位性皮肤炎（atopic dermatitis）。患有异位性皮肤炎的儿童可能也会有其它过敏性疾病，如：哮喘。

尽管许多孩子长大了就会摆脱湿疹的困扰，但并非所有人都能如此幸运。由于目前尚无根治湿疹的疗法，唯一途径就是学习如何有效控制湿疹以避免反复发作。当孩子长大了、懂事了，应教会他们如何护理自己的皮肤。

这本手册将为您提供易于理解的湿疹基础知识，以及有关治疗的方法和护理湿疹的相关资讯。请记住，照护湿疹儿童路上，您并不孤单。希望这本手册对您有所帮助，并祝您在育儿过程中一切顺利！

## **Datuk Dr Zulkifli Ismail**

积极亲子关系管理委员会主席  
亚太儿科学会 (APPA) 总秘书

### **专家小组：**

## **Dr Sabeera Begum Kader Ibrahim**

儿科皮肤专科医生

## **陈伟璋医生 (Dr Tan Wooi Chiang)**

皮肤专科医生

### **免责声明：**

本手册的内容仅供参考，不能取代正规的治疗。如有疑问，请咨询您的医生。马来西亚儿科学会、专家及其各自的组织并没有为任何品牌作代言，也不对赞助商的任何广告或广告文稿负责。

## 目录

简介.....	3
认识湿疹.....	4
湿疹的诱因是什么？.....	5-6
湿疹的日常护理与预防.....	7-8
如何处理湿疹发作.....	9-10



# 简介

湿疹是指皮肤出现发炎的反应。虽然最常见的原因是异位性皮炎 (atopic dermatitis)，但也存在其它类似的皮肤发炎状况。

湿疹可以在任何年龄层发生。在婴儿群中，湿疹通常影响头皮和面部，也可能出现在身体、手臂或腿部。它通常不会出现在尿布范围。对于年幼的孩子，湿疹可能会出现在肘部折痕、膝盖后部、颈部或眼睛周围。

湿疹的确切原因尚不明朗，但有家族病史的人群更容易患湿疹。湿疹倾向于发生在有家族遗传性哮喘、花粉过敏和其它过敏病史的人群身上，但它不是一种传染病。如果不确定孩子是否患有湿疹，请咨询儿科或皮肤专科医生，讨论病情、确诊及治疗。

# 认识湿疹

病情加剧时，我们称之为“发作”（flare-up）。一些常见的症状有：

- 皮肤发痒，出现红色、鳞状的斑块
- 小水泡

如果湿疹未及时受控，长期的摩擦和抓挠将导致皮肤破损、溃烂，继而引发感染。



如果出现以下状况，请立即咨询医生：

- 感觉不适，影响睡眠或日常活动
- 发烧
- 皮肤出现发炎现象，即皮肤发红、发热、疼痛
- 皮肤感染，例如皮肤出现红肿、化脓、汤水溢出、结疤



# 湿疹的诱因是什么？

以下几个因素可诱发和导致您孩子湿疹发作：



**刺激物。**任何能够刺激皮肤的物质。它可以是某种类型的肥皂、护肤品或衣物质料（例如羊毛，粗糙的衣服织物等）。这些物质会刺激孩子已经比较敏感的皮肤，引致发炎。

**过敏原。**这些通常是无害的物质——如果小孩本身有过敏问题，他们身体的免疫系统可能会对某些过敏原反应过度。这不仅会引起过敏反应，也可能导致湿疹发作。对于食物过敏诱发的湿疹反应则可能不会第一时间发作，可以延迟数小时甚至长达两天才出现。



医生将建议孩子进行适当的过敏测试以确定孩子的过敏触发诱因（过敏原）。父母也应该帮孩子做个进食记录，这将有助于让医生更能确定引起过敏的食物，并提供适当的饮食建议。切勿盲目地断食或偏食，不但无益于健康，还会带来营养不良等许多负面影响。



**环境因素。**这包括对过敏原或某些化学物质敏感，例如烟味、家用清洁产品、香精、天气（炎热的天气可能会导致出汗过多）、湿度（在空调房中睡觉可能会由于湿度低等原因导致皮肤干燥）、灰尘或在公共场合（例如在学校、餐厅、公共交通工具里等）接触到某些导致过敏的物体表面。



除了注意供孩子使用的产品外，也请注意您个人和家庭使用的其他产品。

- **保持住家/活动空间空气的清新。**保持空气的流通，不要依赖空气清新剂或香薰蜡烛/人工香料。这些产品含有有机化合物化学物质，可能会导致湿疹发作。您也可尝试在家中放置一些盆栽植物，以保持空气新鲜及帮助提高室内空气质量，但请先检查孩子是否对它们过敏。

- **检查您的洗漱用品。**您选择使用的任何护肤产品也应该是对湿疹友好的产品，因为护肤产品在您皮肤上留下的残留物会通过您和孩子的触摸，转移到孩子身上。基于相同的原因，您可能还需要避免使用香水或身体喷雾剂。

- **拒绝吸烟或电子烟(vaping)。**吸烟(包括电子烟)会在您的身体和衣服上留下残留物，当您触摸或拥抱孩子时，孩子就会接触到这些残留物。因此，如果您有抽烟或吸烟的习惯，是时候戒烟了！



生病可能是加重孩子湿疹的另一个因素，因为生病意味着孩子的免疫系统并不在最佳状态。任何种类的细菌或病毒感染都可能使湿疹情况恶化。

# 湿疹的日常 护理与预防

与湿疹好好相处是可行的，而首先要做的是密切注意对皮肤的护理。对孩子的周围环境也需多加留意 - 空气不应太湿或太干，温度应适中（既不太热也不太冷）。避免洗澡或淋浴时间过长或出汗后直接吹空调。以下是更多的温馨小贴士供参考：



## 护肤产品选择

- **选择经过临床实验认证的保湿霜。** 选择含有神经酰胺成分（一种可以在皮肤上层找到的脂质）的产品。一些保湿霜还含有益生元（即好细菌的食物），以帮助滋养皮肤微生物并维持健康的皮肤屏障。
- **什么东西是应该避免的？** 拥有香精和香水成分的产品，以避免刺激皮肤。注意有些无香味产品也可能含有可刺激皮肤的成分。也应该避免使用其它含有染料或颜料的肥皂、洗发水、洗衣粉等产品。

## 保湿

- 在沐浴/淋浴后三分钟之内，在孩子的皮肤上涂抹适量的保湿霜。
- 对于必须从容器或罐子中取出的保湿霜，请使用干净的工具（例如雪糕棒或汤匙），避免使用手指以防污染\*。
- 孩子洗手后要对手进行保湿，并根据需要重新涂抹保湿霜，特别是清洗了湿疹患处之后。

*\*我们的皮肤表层含有微生物。使用手指蘸取可能会污染容器中其余的保湿霜。而具有益生元特性的保湿霜也会受到污染而影响其特性。*

## 其他

- 按照指示使用处方药。在帮孩子涂抹任何药膏之前，先帮皮肤做好保湿工作。
- 确保孩子的衣服是用柔软的布料和对皮肤友好的材料制成的。棉质为首选，避免使用羊毛或合成材料，例如聚酯。
- 让孩子保持短指甲。可以在睡前让孩子戴上手套，减少搔痒的机率。



## 旅游出行实用提示

- 带备孩子常用的皮肤保湿霜。大容量的护肤品可放入托运行李中，并准备小瓶以随手使用。
- 登机前先保湿。在飞行过程中，根据需要涂抹保湿霜。
- 让孩子保持充足的水分。
- 携带孩子可能需要的任何药物，以备不时之需。
- 把孩子的毛巾，床单和被子带上。避免使用酒店提供的这些物品，因为酒店使用的洗涤清洁剂可能会刺激孩子的皮肤。



# 如何处理 湿疹发作

湿疹发作是指当您孩子的湿疹在得到控制的情况下又突然恶化。这种情况可能是在孩子接触到湿疹刺激物后发生。您可以做的是记录每件所使用的物品（例如肥皂、洗衣粉、柔软剂，地板清洁剂等），以便找出诱因。例如，当您发现在更换使用其他品牌的洗衣粉后孩子湿疹发作，那么这可能意味着在衣服中的洗衣粉残留物是引起湿疹发作的刺激物。

## 发作处理小贴士

- 使用医生开的药物，例如局部类固醇制剂 (topical steroid) 和抗组胺药 (anti-histamines) 来控制发作。务必按照医嘱使用药物。
- 使用冰袋舒缓发痒和“灼热”的皮肤。切勿将冰块直接接触皮肤冰敷，建议先用几层布包裹冰块，然后再铺在要冰敷的部位。在没有冰块的情况下，可用挤干的湿布敷在湿疹部位。
- 沐浴后，用毛巾帮孩子轻轻将身体拍干。切勿用擦拭的方式，因为这会使情况恶化。紧接着帮孩子抹上保湿霜。
- 湿纱布包扎可起到一些舒缓的作用。在如常沐浴保湿后，用湿纱布或绷带包扎患处一个晚上，有助于“锁住”水分保湿。





## 非药物治疗方法

有些湿疹发作的处理方法是非常规的，例如用稀释的漂白剂沐浴和光疗。但是，目前并没有足够的研究显示这些方法比以上所提及的正常处理方式更好。因此，在尝试采用任何这些非常规的治疗方法之前，请务必咨询您孩子的儿科医生或儿科皮肤医生。

### 不要放弃！

现在您知道了湿疹和湿疹发作都是可以控制和处理的，那就应保持乐观积极的态度，并相信您和孩子都能克服湿疹。不要给自己过多的压力！控制湿疹是极具挑战性的，但这并非不可能！不妨与孩子的看护者或学校老师交谈，让他们知道并了解孩子的情况也有助于改善湿疹的情况。

至于皮肤的保湿及保养必须持之以恒，即便孩子的湿疹看似已经消退。只要护理得宜，孩子就能长时间不受湿疹发作的困扰！

# Aveeno Baby

临床证实可舒缓肌肤过敏，  
痕痒和干燥的皮肤。

## 释放燕麦的力量



燕麦胶

锁水能力24小时



燕麦精萃

缓解痕痒症状



燕麦油

有助于强化  
皮肤屏障



神经酰胺

有助于防止超  
干性皮肤的复发



PEDIATRICIAN  
RECOMMENDED

Aveeno  
Baby

Dermexa  
MOISTURIZING  
CREAM

colloidal oatmeal • skin protectant

Clinically proven to help reduce  
itching and irritation

Clinically shown to soothe  
baby's skin

Net Wt. 141g

Aveeno  
Baby

Dermexa

MOISTURIZING WASH

colloidal oatmeal & soothing oat essences

Formulated to gently cleanse without  
damaging the skin's barrier

Fragrance-free, soap-free,  
No added Parabens, Phthalates-free

236mL

81120819



不含羟苯基甲酸酯



低敏性



不含邻苯二甲酸酯



不含香料

欲了解更多信息，请关注我们 [f myaveeno](#)

Johnson & Johnson Sdn Bhd | Level 8, The Pinnacle, Persiaran Lagoon, Bandar Sunway, 46150 Petaling Jaya, Selangor Darul Ehsan, Malaysia

AVN/0520/001



马来西亚

# 积极 亲子关系

马来西亚  
领先的专家导向  
教育计划

马来西亚儿科协会 (MPA) 于2000年倡导的积极亲子关系计划, 在儿童健康、发育和营养、青少年问题以及家庭健康方面, 获得来自多个专业团体的主要医疗保健专业人士提供专业意见与指导。

我们了解父母在教养孩子方面所面对的各种难题, 我们希望能够 在医疗保健专业人士和父母之间架起一道桥梁, 让父母能够获得中肯、准确和实用的资讯。让我们一起携手为孩子打造更亮丽的生命起点, 确保他们拥有更加光明和美好的未来。

## 积极亲子关系计划的主要活动

### 积极亲子关系指南



每季度出版一次, 透过私人 和政府诊所、医院和全国特定的幼儿园、书店以及医疗保健专业人士分发。

### 网站



综合性的数码网站, 提供数百篇文章、食谱和电子指南。

### 社交媒体

在Facebook和Instagram上关注我们, 以获取由专家提供的最新育儿技巧和资讯。



### 讲座和研讨会

有问题想要请教专家? 欢迎您参与我们的积极亲子关系讲座, 主讲人包括了国内一些顶尖的育儿专家!



### 教育性新闻稿

留意我们在国内各主要英文、马来文和华文报章, 每两周和每月刊登的《积极亲子关系》专栏。



### ~ 我们的合作专家伙伴 ~



Nutrition Society of Malaysia



Obstetrical and Gynaecological Society of Malaysia



Malaysian Psychiatric Association



Malaysian Society of Clinical Psychology



Malaysian Mental Health Association



National Population and Family Development Board Malaysia



Malaysian Association of Kindergartens



Association of Registered Childcare Providers Malaysia



Malaysian Association of Paediatric Dentistry

积极亲子关系是一项非营利性的社区教育计划。想要支持此计划或希望与此计划合作的公司, 请联系我们的秘书处。

电话: 03 56323301 电子邮件: [parentcare@mypositiveparenting.org](mailto:parentcare@mypositiveparenting.org)  
[www.mypositiveparenting.org](http://www.mypositiveparenting.org) [positiveparentingmalaysia](https://www.facebook.com/positiveparentingmalaysia) [mypositiveparenting](https://www.instagram.com/mypositiveparenting)

