

湿疹是儿童常见的一种皮损表现，持续时间长，易反复发作。潍坊市妇幼保健院儿内三科医生庄瑞梅对家长比较关心的10个问题进行了解答，希望能带给湿疹患儿及家长一些帮助。

# 小儿湿疹十问 医生给出解答

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

## 1 湿疹是食物过敏引起的吗？

湿疹与食物过敏具有明显的相关性，但食物过敏与湿疹是否具有因果关系尚不确定。一般湿疹越严重、持续时间越长，食物过敏发生率越高。同时，食物过敏也会影响湿疹的发生。

## 2 哪些情况提示存在食物过敏？

既往曾有食物过敏速发反应症状。  
湿疹呈中重度；湿疹经常规抗炎治疗仍不能控制，尤其同时伴有腹痛、呕吐、排便习惯改变或生长困难。  
速发过敏反应：通常在接触食物2小时内出现症状，主要表现为皮肤红斑、全身潮红、风团等，不同程度瘙痒，常可同时出现呼吸道、胃肠道等症状。

## 3 需要进行过敏原检测吗？

不推荐对湿疹患儿常规做过敏原检测，推荐对持续中重度湿疹、常规治疗效果不佳的患儿进行过敏原检测。  
3岁前儿童湿疹与食物过敏相关性大，多为食品过敏原，例如牛奶蛋白、鸡蛋、小麦、豆浆、花生。

## 4 发现食物过敏后如何进行饮食回避？

严格回避可疑食物4周-6周。若疑为牛奶蛋白过敏，建议使用氨基酸配方粉替代，如湿疹明显好转，则继续回避；如没有明显好转，可能与牛奶蛋白过敏无关，可再食用。  
建议每6个月重新评估患儿是否耐受牛奶蛋白，评估后可根据牛奶蛋白过敏的特异性皮炎患儿饮食管理方案逐渐引入牛奶

蛋白。  
其他过敏食物也遵循该方法。

## 5 为什么回避牛奶蛋白后湿疹不见好转？

研究发现大约一半的湿疹患儿存在牛奶和鸡蛋过敏，但这些食物并不是引起湿疹的主要原因，将牛奶和鸡蛋从食物中剔除，湿疹并没有明显缓解。  
湿疹的确切病因尚不清楚，目前认为遗传因素是重要的内因，皮肤屏障功能障碍、免疫应答异常、皮肤菌群紊乱等与发病有关。

## 6 推迟辅食添加能预防湿疹吗？

研究显示推迟辅食添加对预防食物过敏无效，而且缺乏有效证据证明6个月后推迟引入辅食可减少婴儿食物过敏风险。

## 7 如何给湿疹患儿添加辅食？

常规辅食（如大米、蔬菜、水果、猪/家禽肉类），母乳喂养和人工喂养儿童均可在4月龄-6月龄添加，以每3天-5天不超过一种新食物的速度引入。  
容易引起过敏的食物（如牛奶、鸡蛋、大豆、小麦、花生、坚果、鱼、贝类），何时及如何引入尚无统一意见。建议先在家中少量品尝，如果没有明显反应，可以逐渐增加摄入量。建议必要时向医生咨询确定辅食的引入。

## 8 居家如何进行皮肤护理？

正确的沐浴方式及使用功效性润肤剂有助于恢复和保持患儿的皮肤屏障功能。

沐浴：沐浴过程禁止搓澡，水温以32℃-38℃为宜，每天洗1次或隔日洗1次，洗澡时间控制在5分钟-10分钟。建议使用低敏无刺激弱酸性洁肤产品。

润肤产品：建议全身使用润肤剂，沐浴后3分钟-5分钟内使用效果最佳。

避免诱发和加重因素：避免热刺激，减少出汗，贴身衣物选择略薄、宽松且柔软的纯棉制品。居室环境保持洁净，注意通风。勤换衣物、床单等。

## 9 激素有副作用，用药安全吗？

轻度湿疹，仅仅是皮肤有干燥表现，无需使用激素，注意保湿就可以。中重度湿疹，需要在医生指导下规范使用激素软膏，一般不会有副作用，一定要足量、足疗程使用。

## 10 为什么病情会时常反复？

湿疹是慢性复发性疾病，病情时轻时重，某些食品或环境因素可加重病情。因此，治疗目标为缓解或消除临床症状，避免诱发或加重因素，减少或减轻合并症，减少和预防复发。

## 关注远视储备量 预防儿童近视

近年来，青少年近视问题呈现高发性、低龄化和重度化趋势。保护视力健康，预防近视应该从婴幼儿抓起，建立眼健康档案，监测视力发育和远视力储备量的变化，及时发现近视的征兆并进行干预。

相关数据表明，0岁-6岁是视觉功能发育的关键时期。新生儿的眼球较小，眼轴较短，此时双眼为生理性远视，称之为“远视储备量”。随着孩子的成长发育，眼球逐渐长大，眼轴逐渐变长，远视度数逐渐降低而趋于正视。正视后若眼轴继续增长，远视储备量不足，则发展为近视。一般情况下，3岁前远视储备量为+3.00D，4岁-5岁为+1.50D-2.00D，6岁-7岁为+1.00D-+1.50D。

健康指导：

1.白天要保证室内光线明亮，夜间睡眠时应关灯，保证孩子充足睡眠和营养。

2.避免强光直射，禁用视屏类电子产品，告知家长远视储备量的知识，树立近视防控意识。

3.多吃水果蔬菜和富含维生素的食物，少吃甜食和各种零食，帮助孩子保留足够的远视储备量，“对抗”未来可能发生的近视。

4.家长多给婴幼儿阅读绘本，减少他们近距离用眼时间，1岁以上幼儿户外活动每天不少于2小时，尽可能“目”浴阳光。接触阳光能增加眼内多巴胺释放，从而抑制眼轴变长。

5.避免幼儿接触尖锐物品以及强酸强碱等洗涤剂。不随意揉眼睛。

定期检查视力，发现孩子远视储备量不足，及时进一步排查发生近视的风险，改变不良用眼习惯。若经过正规检查提示可疑为弱视，应尽早诊治，6岁以前治疗效果最佳。

潍城区人民医院 张淑红



妇幼知识 一点通

## 甲减宝宝用药注意事项

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

宝宝甲减了该怎么办？药该怎么吃？潍坊市妇幼保健院儿童保健科遗传代谢病门诊主治医师裴薇为家长们支招。

裴薇表示，先天性甲状腺功能减低症（以下简称甲减）是因为各种原因导致人体甲状腺分泌的甲状腺激素不能满足自身的需要，如果不及治疗可能会出现黄疸消退延迟、腹胀、便秘、矮小、智力受损等临床表现。及时、规范的治疗对宝宝极其重要，目前甲减最经济、安全、有效的治疗方法是补充外源性甲状腺激素，常用药物是优甲乐（左甲状腺素钠片）。治疗时间的长短取决于宝宝自身的具体情况，需要根据治疗反应进行评估。

“保障良好疗效的关键是家长和医生紧密配合，遵照医嘱规范治疗。”裴薇说，服用优甲乐要严格遵照医嘱，每天1次，不得擅自停药或改变用量。在服药时间方面，一般情况下建议晨起空腹服用，或者在餐前半小时或晚餐后3小时用温水送服。新生儿期可在吃奶后1小时服药。婴幼儿服药困难，可以把片剂压碎，以一小勺温水喂服，不能用奶瓶等大容器。避免药物剂量出现偏差。应避免与豆制品或含铁、钙制剂同时服用，以免影响药物的吸收和利用。

裴薇提醒，家长要带孩子定期复查，根据病情及时调整药量。注意复查当天不需要空腹，可采血后再服药。