

医院一天接诊 200 例湿疹宝宝，家政公司除螨订单激增一倍

让宝宝告别“关公脸”，她们有妙招

文、图：今日女报 / 凤网记者 史超 李诗韵 视频制作：今日女报 / 凤网记者 李超

“每次看到孩子红红的小脸，我的心都纠成了一团。”家住长沙市芙蓉区的刘女士今年3月初生下了二胎宝宝，“老大出生后没得过湿疹，没想到老二出生不到两个月，脸上突然长了好多湿疹，红红的，一大片，活脱脱一个‘小关公’。”

看着新生宝宝成天哼哼唧唧，睡也不安稳，还总用手在脸上抓，挠出了好些伤，刘女士又是心疼又是着急，“用了不少宝妈推荐的各种湿疹膏，涂了后见效倒是快，但是好不了两天就又打回原形。”

闹心的湿疹，究竟有没有解决办法？今日女报 / 凤网记者分别采访了儿科专家和育婴师们，原来她们各有妙招，一起去学一学吧。

1 一天接诊 200 例“过敏宝宝”

入春以来，婴幼儿皮肤过敏就诊率呈上升趋势。据湖南省儿童医院统计，最近30天内，0至3岁婴幼儿的门诊量超过10000人次，其中过敏性皮肤病接诊占50%，最多的一天接诊了200例湿疹患儿。

湖南省儿童医院皮肤科主治医师唐金玲介绍：“婴幼儿皮肤娇嫩，皮肤屏障功能尚未成熟，所以婴幼儿更容易罹患过敏性皮肤病。同时又因为过敏引起皮

肤瘙痒，宝宝忍不住用手挠抓，当水疱被抓烂后又很容易化脓感染，严重时甚至会诱发全身性的感染，乃至败血症。”据唐金玲介绍，目前接诊的0至3岁过敏性疾病患儿主要分为三大类：

第一类是湿疹。春季气温忽冷忽热，空气中的花粉、尘螨、粉尘、昆虫、霉菌、动物皮毛增多，加上某些致敏食物，如鱼、虾、蟹、花生，以及化纤衣物等，都是诱发皮肤过敏的重要因素。

第二类是丘疹性荨麻疹，又称虫咬皮炎。丘疹性荨麻疹春季开始多发，一直到7、8月份都是高发期。主要原因是春暖花开昆虫活跃，宝宝户外活动增加，外出踏青、春游时被蚊虫叮咬所致。

第三类是急性荨麻疹。这类过敏来得快去得快，用药适当很快即可痊愈，没有明显季节性。

“宝宝春季过敏，要找到过敏源，并尽量避免接触，这样才能减少发病。”唐金玲说。

2 湿疹和痱子，别傻傻分不清楚



“湿疹和痱子都会让宝宝皮肤变红，很多家长分不清，如果湿疹当痱子护理，有时候不仅起不到护理作用，反而会让湿疹加重。”有六年宝宝护理经验，来自凤网e家家庭服务平台合作商岳阳市爱心家政服务有限公司的育婴师姚姣香告诉记者，她护理过的宝宝中，在宝

宝出生后2至6个月得湿疹的情况较为常见，一般满周岁后就很少再患湿疹了。

如何正确区分湿疹和痱子？姚姣香介绍，湿疹一般集中长在脸部两颊，还有脖子上也会出现，起初是大片红斑并伴有密集粟粒大小丘疹，摸上去有粗糙感，如果护理不及时红疹会变成水疱，水疱破后会流出黄色浆液。而痱子多出现在额头、颈部、四肢等汗腺较为发达的部位，且痱子呈针头大小圆锥形，常突然出现并迅速增长，虽然疹形较密集但表面光滑，因天热出汗后明显增多，一旦转凉就好转。

“宝宝得湿疹后会觉得痒得难受，如果做好皮肤日常护理，可以减少瘙痒和不适感。”姚姣香认为做到这几点很重要：

首先，要减少织物对宝宝皮肤的刺激。家里尽量不要铺地毯，也尽量避免挑选一些绒毛玩具给宝宝，宝宝的贴身衣物宜选用

棉质、宽松、透气材质的。

其次，减少食物残渣的刺激。给宝宝喂食后，要及时用干净的小手帕给宝宝擦干净，以免残留的食物汁液风干后诱发宝宝湿疹。

再次，要给宝宝做好皮肤保湿工作，避免干燥。洗完澡后，给宝宝全身涂抹婴儿润肤露，让皮肤保持滋润。

如果宝宝已经起了湿疹，要注意不要让宝宝用手抓挠患处，洗脸、洗澡时切不可用过热的水洗，以免加重湿疹的情况。

此外，可外用一些止痒药物，如炉甘石等，也可采用金银花、苦瓜等煮水给宝宝洗脸、洗澡，都能起到一定的收敛止痒作用。

姚姣香提醒家有宝宝的家长，湿疹最怕捂！宝宝代谢旺盛，如果穿得太多，汗液也会刺激皮肤加重湿疹。所以平时要多摸摸孩子的颈脖是否有汗，如果有汗说明穿的太多，适当减少衣物。

3 食补 + 推拿，调节宝宝湿疹

贺秋爱有多年的母婴护理经验。对于宝宝湿疹，贺秋爱认为，除日常护理外还可以通过食补和推拿来强化体内调节。

“如果宝宝是因为食物过敏引发湿疹，应该回避引起孩子过敏的食物。”贺秋爱介绍，一般小月龄的宝宝最常见的是牛奶蛋白过敏。“如果是人工喂养的宝宝，建议暂停现用的配方奶

粉，改用部分水解蛋白的配方奶粉或者深度水解蛋白配方奶粉；如果是母乳喂养的宝宝，宝妈应注意回避引起宝宝过敏的可疑食物，保持饮食清淡。”

如果宝宝湿疹反复发作，贺秋爱建议宝妈们可以尝试通过小儿推拿的手法，帮助宝宝将体内湿气“排”出来，增强宝宝抵抗力。

“最常见的调理方式主要是健脾祛湿、提高免疫力等一些推拿手法。

虽然小儿推拿针对湿疹效果没有西药快，但非常安全，坚持得好有望断根。”贺秋爱提醒，在给宝宝做推拿时要注意室内温度，不要让宝宝受凉，按摩力度要轻柔，随时观察宝宝的耐受情况。



扫一扫，跟高级小儿推拿师苏婕学调湿疹手法



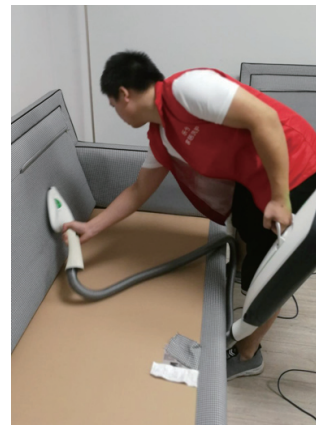
宝宝易过敏？及时除螨是关键

湖南省儿童医院皮肤科主治医师唐金玲表示，尘螨引起过敏非常常见。一段时间没有使用的空调重新启动、房间很久没有打扫卫生、换季更换被褥床单时的螨虫，如果孩子吸入或者接触到，都很容易导致过敏。

“春季螨虫活跃，最近除螨订单比平时多了一倍。”湖南亿家金禧信息技术有限公司负责人喻万能告诉今日女报 / 凤网记者，螨虫主要集中在家中的床垫、被褥、沙发、地毯、窗帘，其中床垫的螨虫最为明显。对于除螨，除了请专业人士上门处理，在日常生活中，也可以常用一些基础方法。

A 勤晒勤洗

螨虫怕高温。25℃的阳光下，直晒4个小时，可以杀死70%螨虫。39℃的夏天，90%的螨虫都可以杀死。除了晒，还可以用高温热水来烫，可每周或每两周用55℃以上的热水将床上用品、毛巾、浴巾等先浸泡10分钟，然后再清洗。或用电熨斗熨烫。尤其是孩子常玩的毛绒玩具，一定要定期清洗，如果长时间不清理，极易滋生螨虫。



B 巧用吸尘器

螨虫不会干坐着等人来“围剿”，而是会移动到它们觉得舒服的地方去。因此，家里光照射不到地方，或者拍打织物时没有完全脱落下来的螨虫，可以用强力的手持吸尘器来吸走。

C 家居软装定期清洁

窗帘、布艺沙发、地毯等都是螨虫滋生地，除了用吸尘器外，最保险的办法是拆下来清洗消毒，建议最好半年清洗一次。

D 保持居住房间通风干燥

尽量减少灰尘，定期清理居住环境中多灰尘的死角。