0-6個月
文章

嬰兒熱疹怎麼消？ 嬰兒熱疹常見原因與改善方法

三月 10, 2023

1 MIN

夏季天氣濕熱，當汗腺堵塞、汗水排不出來，就容易長熱疹。本文將會為大家介紹寶寶熱疹的發生原因，以及寶寶熱疹的照顧方式。

熱疹又稱「汗疹」、「痱子」，容易出現在寶寶的皮膚褶皺處。熱疹一年四季都有可能出現，而熱疹最常出現的季節是夏季。**夏季天氣濕熱，當汗腺堵塞、汗水排不出來，就容易長熱疹。本文將會為大家介紹寶寶熱疹的發生原因，以及寶寶熱疹的照顧方式。**

嬰兒熱疹找上門？ 嬰兒熱疹常見原因

熱疹常見於皮膚褶皺處、背部、頸部、前胸、胯下等位置。當寶寶尿布不透氣時，尿布悶住的皮膚也容易長出熱疹，就是「尿布疹」。雖然任何人都有可能長熱疹，但熱疹更常見於寶寶身上。以下為寶寶容易長汗疹的原因：

- 寶寶的汗腺尚未發育完全，因此皮膚的散熱機制不像成人一樣成熟
- 寶寶表皮角質層較薄、皮膚嬌嫩，過敏原較容易侵入寶寶皮膚
- 寶寶容易在溫暖的環境中，穿著厚重的衣服或用被子包緊緊，皮膚不易透氣

嬰兒熱疹多久好？ 淺中深層熱疹症狀介紹

熱疹隨著長的地方或堵塞的程度不同，在皮膚上也會有不一樣的病徵。依照汗腺堵塞程度可分為淺層熱疹、中層熱疹、深層熱疹。以下為大家分別介紹淺層、中層以及深層熱疹的差異：

1. ## 淺層熱疹

淺層熱疹又稱為「晶形汗疹」，汗腺在角質層的部分堵塞，導致汗液滲透至角質。外表大約是1 至 2 公厘的透明晶狀小顆粒，像是小水泡一樣容易破裂。淺層熱疹通常沒有明顯症狀，會在幾天內自己消失。

2. ## 中層熱疹

寶寶身上常見的是中層熱疹。當淺層熱疹近一步擴散至表皮層，會出現紅斑，因此中層熱疹又稱「紅斑性汗疹」。**中層熱疹通常出現在被衣服包覆的皮膚下，患者會感到刺刺癢癢的。**尤其在運動完流汗或洗完澡之後，這種搔癢的情況更是明顯。寶寶的中層熱疹在移除感染原因後，通常在數天內消失。

3. ## 深層熱疹

當汗腺阻塞在真皮層使得真皮層發炎時，會長出 1 到 3 公厘的丘疹。**深層熱疹的外觀扁平，常出現在患者的四肢與軀幹。**深層汗疹的症狀出現快速，通常在流汗之後的幾分鐘內就會出現，大多是因為長時間待在高溫悶熱的地方所致。而離開高溫悶熱的環境或移除感染源後，症狀就會快速緩解。

嬰兒熱疹怎麼辦？嬰兒熱疹的照護須知

隨著天氣越悶熱，寶寶皮膚上的嬰兒熱疹可能會更加嚴重。寶寶汗腺堵塞、汗腺滲透時，皮膚上會長出一粒粒熱疹。**如果寶寶因為疹子發癢而抓破皮膚，則可能會留疤或感染。而痱子粉又有造成吸入性肺炎的風險，因此醫生也建議避免使用。**當嬰兒熱疹不舒服時，爸媽可以怎麼做？**以下教你 5 招對付嬰兒熱疹的方法：**

- **嬰兒熱疹照顧第 1 招：**避免寶寶在陽光下曝曬
- **嬰兒熱疹照顧第 2 招：**將室內溫度維持在26度左右
- **嬰兒熱疹照顧第 3 招：**保持寶寶肌膚清爽，寶寶流汗時，建議爸媽用濕毛巾幫寶寶擦掉皮膚上的汗水
- **嬰兒熱疹照顧第 4 招：**讓寶寶肌膚透氣，幫寶寶穿透氣排汗或棉質的衣褲
- **嬰兒熱疹照顧第 5 招：**避免使用過熱的洗澡水幫寶寶洗澡，也盡量使用清水幫寶寶洗澡，減少沐浴乳對熱疹寶寶皮膚刺激

寶寶會不會其實是異位性皮膚炎？ 異位性皮膚炎和

熱疹大不同

濕疹中最常見的是異位性皮膚炎。經由外界刺激而出現乾癢症狀，進而起紅疹。**異位性皮膚炎與熱疹都是寶寶常見的皮膚炎，在寶寶皮膚上都看起來紅紅的、粗糙的。**但異位性皮膚炎與嬰兒熱疹還是有所差異的。

異位性皮膚炎與寶寶的體質有關，寶寶的臉頰、手臂外側會出現乾裂、細紋，甚至會有小屑屑。異位性皮膚炎會導致寶寶皮膚保水功能較差，皮膚也比較乾燥，因此需要注意保濕，可以幫寶寶塗抹合適的乳液。而要改善寶寶體質，最重要的還是得從寶寶平常的飲食著手，若寶寶已經開始飲用配方奶，則建議是選擇能精準定位並切斷蛋白過敏原的水解配方。精準定位水解技術能將大分子蛋白質分解為溫和的小分子，幫助寶寶降低過敏風險之外，也好消化和吸收。調整好寶寶的體質，便能降低寶寶異位性皮膚炎發生的機率。

而嬰兒熱疹的成因跟異位性皮膚炎不同，主要是跟汗腺阻塞有關，多長在衣服、尿布包覆的地方。嬰兒熱疹摸起來會有顆粒感，寶寶有時候會搔癢想抓。與異位型皮膚炎相反的是，嬰兒熱疹需要避免塗抹如乳液、乳霜及嬰兒油等護膚用品，因為塗抹這些用品，可能會使得汗腺更加堵塞，而加重熱疹的嚴重程度。

	嬰兒熱疹	**異位性皮膚炎**
原因	汗腺阻塞	體質
外觀	顆粒感	乾裂細紋
可以用乳液嗎？	盡量避免使用乳液、凡士林	需注意保濕，可以塗抹乳液

異位性皮膚炎合併熱疹該怎麼辦？ 先治熱疹，再治異膚

異位性皮膚炎的寶寶皮膚需要保濕，醫生通常會建議爸媽在寶寶的皮膚上塗抹乳液。但過多的乳液，又會造成寶寶汗腺阻塞，進而演變成嬰兒熱疹。**當寶寶同時有異位性皮膚炎和熱疹時，則建議爸媽先幫寶寶處理熱疹、再處理異膚。先幫寶寶散熱的方式有：**

- 幫寶寶穿透氣的衣服
- 寶寶出汗需使用濕毛巾擦乾
- 開冷氣避免寶寶悶熱
- 等到寶寶皮膚降溫、變得乾燥時，可以幫寶寶肌膚塗抹較為清爽好吸收的乳液

嬰兒熱疹要根治，照護方式很重要！

寶寶出現熱疹、濕疹、皮膚炎的時候，醫生可能會開立消炎藥膏或含有類固醇的藥膏。雖然使用類固醇藥膏可以有效快速對抗疹子，但長久使用下來，容易對類固醇產生依賴性。因此，想要根治嬰兒熱疹、濕疹或異位性皮膚炎，還是建議先從前面所提到的照護方式著手！