寶寶0-1歲文章
文章

嬰兒熱疹是什麼？3招預防嬰兒熱疹

四月 21，2023

悶熱的夏天，當看到家裡寶貝皮膚上紅紅癢癢的熱疹，就讓爸爸媽媽好心疼。究竟嬰兒熱疹有哪些種類？該怎麼舒緩寶貝的不舒服？還有要注意那些地方讓寶寶熱疹不再發作呢？

儘管起疹子是大多數寶寶都會經歷的，不過其實只要把握「保持乾爽」加上「減少刺激源」，就能讓寶寶脫離熱疹的困擾。

熱疹是什麼？為什麼會有熱疹？

熱疹又稱為汗疹或痱子，嬰幼兒之所以會患有熱疹，是因為嬰兒的汗腺功能尚未發展完全。正常來說只要周圍環境很熱，人體的皮膚就會流汗來調節體溫，**不過因為寶寶的汗腺未發育完成，汗液排不出來，就會引起皮膚起熱疹。**熱疹通常會出現在寶寶前胸、背部以及皮膚皺摺處，有時也可能發生於臉上、頭皮或脖子。

如果熱疹還有合併發炎的現象，就會形成寶寶皮膚上的紅疹，嚴重的話還會出現膿包，這時就需要盡速就醫治療。

而大家常有的疑問「熱疹和異位性皮膚炎有什麼差別？」，其實熱疹及異位性皮膚炎不管是成因或是病灶外觀，兩者都有所不同，以下列出表格來解釋。

症狀	成因	外觀	別稱
熱疹	汗腺阻塞	會有隆起顆粒	汗疹、痱子
異位性皮膚炎	過敏	一片一片粗糙皮膚	幼年時濕疹

熱疹的種類

根據汗腺堵塞嚴重程度以及位置，熱疹可以分成三大類型，分別是淺層、中層、深層。

- **淺層熱疹**

  淺層熱疹外觀通常為透明，在皮膚上呈現小顆粒狀。在這個階段，寶寶通常不會有不舒服的感覺，通常會在幾天內，甚至幾個小時內就恢復。

- **中層熱疹**

  汗水累積在表皮層所產生的中型熱疹，因為發炎的緣故，皮膚上外觀呈現紅色，也就是常聽到的痱子。除了後背前胸外，嬰兒熱疹也可能發生在臉上，這時寶寶身上紅疹會有明顯搔癢不舒服，在解決引發汗疹的因素後，幾天內會消失恢復。

- **深層熱疹**

  深層熱疹是真皮的汗管堵塞，導致皮膚真皮層發炎，外觀呈現突起的紅疹型，嚴重時還可能併發感染，出現膿包等症狀。不過在移除引發原因後，幾個小時內就可以得到舒緩。

若是熱疹情況嚴重，寶寶一直感覺很癢或是皮膚出現膿包，醫生會根據狀況，來開立藥方，幫助寶寶緩解紅疹不舒服。

延伸閱讀：嬰兒起紅疹子發癢抓不停？了解常見寶寶皮膚狀況



怎麼預防熱疹？改善熱疹可以這樣做

寶寶若是輕微的熱疹狀況，可透過以下方式來幫寶寶舒緩及解決。但若熱疹情況嚴重，建議尋求專業醫師協助。

- **寶寶流汗後的清潔**

  在寶寶流很多汗時，家長可以用濕毛巾，幫寶寶擦拭皮膚，或是幫寶寶換件衣服。也可以洗個溫水澡，用溫水沖乾淨寶寶身上的汗，這個過程可以不使用香皂，用清水清潔即可。沖完澡之後，也不一定要幫寶寶擦乳液保濕，**有時候擦乳液反而會使阻塞更嚴重。**

- **環境通風**

  在家中要時常注意通風，除了保持窗戶空氣流通外，也可以使用除濕機或是冷氣，來幫助室內通風。

- **透氣材質衣服**

  寶寶夏天的衣服材質，應該要以透氣吸汗為主要訴求。**可以選擇紗布、麻、棉等材質，都是透**

氣性很好的選擇。也要避免幫寶寶穿過多衣服，不要因為寶寶手腳比較冰冷，而一直添加衣物，那是因為寶寶末梢溫度調節較差。要了解寶寶身體溫度可以脖子為準，建議可透過觸摸寶寶後頸來判斷。



嬰兒熱疹相關Q&A

Q1吹冷氣對緩解寶寶熱疹有幫助嗎？一直吹冷氣寶寶容易感冒？

保持環境的涼爽，對寶寶的熱疹確實有幫助，建議可以將室內氣溫保持在攝氏24-26度之間，讓寶寶比較舒服。在冷氣房中，只要有適當為寶寶穿著衣物，加上避免風口直接對著吹，其實並不太需要擔心寶寶容易感冒。

Q2嬰兒熱疹多久好？

其實只要將引發熱疹的原因移除，像是保持室內通風涼爽、流汗時幫寶寶擦拭乾淨、幫寶寶選擇透氣材質衣物，讓汗水能好好排出，紅疹通常可以在1-2天內恢復。

Q3嬰兒熱疹可以擦什麼？

在平常幫寶寶保濕的時候，可以選擇相對不油的乳液，讓寶寶的汗腺比較不容易堵塞，因為如果選擇過油的保養品，汗腺堵塞的速度相當快。若是想要幫寶寶緩解熱疹所帶來的不適感，可以向兒科醫師諮詢，讓醫師評估紅疹狀況，是否需要用到藥膏。

重點摘要：

- 熱疹是因為汗腺堵塞所引發
- 熱疹分成淺、中、深層三種類型
- 預防嬰兒熱疹3招：流汗後清潔、環境通風、透氣材質衣服

參考

- 熱疹-安兒康小兒專科診所（link)
- 全圖解！長紅疹、胎記、脫皮…寶寶常見8種皮膚問題（link)
- 各種寶寶的疹子，該擦乳液或藥膏，搞懂溼疹等照顧方式（link)



立即分享