

嬰兒熱疹是什麼？3招預防嬰兒熱疹

4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。除了後背胸前外，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](#))



—Wyeth® 惠氏®—
母嬰專家

媽咪迎新禮

≡立即免費領取≡

The image is a promotional banner for Wyeth's 'Mommy New Year Gift' campaign. It features a smiling woman sitting on a bed, holding a baby. To the right, there are two wrapped gifts with gold ribbons. The background is a bright, warm-toned room. The text is in Chinese, with the Wyeth logo and '母嬰專家' (Mother and Baby Specialist) in the top left, '媽咪迎新禮' (Mommy New Year Gift) in large blue characters on the right, and '≡立即免費領取≡' (Free to claim immediately) at the bottom.

立即分享