



夏日炎炎 預防光敏感

◆ 皮膚部主治醫師 陳柏樺

夏天是一個陽光明媚的季節，受到全球暖化影響，以往只有在盛夏才有的烈焰當頭，現在在許多時節都可能驚訝地呈現，所以尋常在夏季容易發生的光敏感皮膚炎，也就揮汗如雨地搭上便車在一旁虎視眈眈。面對這些皮膚敏感的高危時期和風險，這裡我們來分享一些關於預防這種情況的重要信息。

什麼是光敏感皮膚炎？

光敏感皮膚炎是一種皮膚病變，當皮膚暴露在陽光下時，會引發不同程度的過敏反應。這可能表現為皮膚紅腫、疼痛、搔癢或灼熱感，甚至可能出現水泡或皮膚脫屑。主要原因是紫外線與皮膚中的物質相互作用，引發免疫反應，進一步產生症狀。

孩童為何更容易受影響？

嬰幼兒和青少年的皮膚脆弱敏感，容易受到外界刺激的影響。尤其是嬰幼兒的皮膚尚未完全發育成熟，防禦能力

較差，更容易受到陽光中的紫外線損害。皮膚表層較薄，也是造成光線更容易滲透並對其產生影響的原因。

如何預防光敏感皮膚炎

- 避免陽光直射時間：讓孩童遠離強烈陽光，特別是在早上十點到下午四點這段時間，紫外線最強。如果需要外出，儘量選擇在陰涼處活動，並使用陽傘或帽子等遮陽物品。
- 穿戴合適的衣物：選擇輕薄透氣的長袖長褲，可以有效遮擋陽光直射，減少皮膚曝曬。市售產品中也有設計具有抗 UV 功能的衣物，可以提供更好的防護。
- 使用防曬產品：選擇適合孩童的防曬產品，可以選擇 SPF 值大於 30、PA 值 3+ 以上，且成分溫和的產品，在外出前至少 30 分鐘塗抹於皮膚表面，依據活動和汗水程度，可以適當地給予補充。容易被陽光曝曬的部位特別

要注意塗抹，如臉部、脖子、手臂和腿部等。

- 注意用藥安全：某些藥物可能會增加孩童對陽光的敏感性，因此在使用任何藥物之前，應該先諮詢醫師的建議。一些常見的藥物如抗生素、消炎藥、免疫調節藥品等，可能會增加皮膚對陽光的敏感性。
- 保持皮膚清潔及滋潤：定期給孩童洗澡，保持皮膚乾淨避免細菌感染，但千萬不要過度清潔。同時，使用溫和的潤膚產品，保持皮膚滋潤，有助於減輕皮膚乾燥和敏感，洗澡過後常常是上乳液的最佳時機。

緊急處理措施

如果孩童不慎曝曬於陽光下，出現皮膚紅腫、灼熱感等症狀，應立即將其帶到陰涼處，使用清涼的毛巾輕輕擦拭皮膚，以降低溫度。同時，可以使用醫師開立的抗過敏口服及外用藥物，幫助緩解症狀，一般市售的退熱產品則要小心視情況使用。如果情況嚴重或是試著處理後仍發覺難以控制，及時就醫才是最安全的。

孩童的夏日保護小提示

- 在戶外活動時，選擇陰涼處活動，如樹蔭下或室內。
- 備妥遮陽帽、太陽眼鏡，以保護頭部和眼睛免受陽光傷害。
- 定期喝水，保持身體水分充足，有助於降低體溫和預防中暑。
- 如果進行水上活動，及時擦上防曬產品，因為水面反射的紫外線照射強度更高，容易造成皮膚曝曬。
- 強光或高溫的時間鼓勵室內活動，例如進行室內運動或參加室內遊戲。

- 定期檢查孩童的皮膚狀況，留意是否有任何異常，如紅腫、水泡、皮膚脫屑等，及時發現問題並採取適當的處理措施。

光敏感皮膚炎的治療方法

除了預防措施外，如果孩童已經出現光敏感皮膚炎的症狀，應該如何治療呢？以下是一些常見的治療方法，如果有疑惑，還是需要先跟皮膚科醫師討論，之後再來執行較為妥當。

- 局部藥物治療：在不對藥物成分過敏的前提下，可以使用含有消炎鎮痛，或是類固醇成分的外用藥膏，有助於緩解皮膚炎症和疼痛感。
- 口服抗過敏藥物：如果症狀嚴重，例如皮膚發生水泡、灼熱感劇烈等，可以口服抗過敏藥物，如抗組織胺藥物等，以減輕症狀。
- 保持皮膚清潔：以清水清潔受影響的皮膚部位，適當降溫，也避免皮膚上病原菌的累積。
- 避免刺激：避免使用含有酒精、香料等刺激性成分的護膚品，以免加重皮膚不適。
- 養成良好的生活習慣：保持充足的睡眠、均衡的飲食和適量的運動，有助於增強免疫力，減少對外界刺激的敏感。

熱情奔放的夏天，是適合累積愉快回憶的季節，但也要警惕光敏感皮膚炎對孩童的影響。家長們不需過度緊張，多留意孩童的皮膚狀況，適切的預防，就可以讓他們在夏天也能健康快樂地成長。如果出現皮膚不適的症狀，及早尋求皮膚科醫師的幫助，讓皮膚問題別來叨擾，還大家一個開心美麗的夏日時光！