

【嬰童護膚中伏位】小心護膚品配方含高危成分 潮濕溫暖天氣 孩子潔膚防菌 慎防破壞天然膚質

2021-04-05 00:00



1/1 為孩子塗護膚品宜先作小範圍測試。

不少成年人尤其女性平日都有保養皮膚，大家或許會疑惑孩子皮膚吹彈可破，何用多此一舉護膚？然而皮膚作為身體首要防線，具調節體溫、防止細菌入侵等多重防病作用，而孩子皮膚較薄，更易受損害，適值細菌滋生的潮濕天時，必須及時維護皮膚健康。

小孩特別是初生嬰兒與成年人身體構造不可能一模一樣，明德國際醫院兒科專科醫生何慕清（見圖）指出，孩子的皮膚皮層以至皮底下的油脂較成年人薄，好處是皮膚較容易吸收及儲存更多水分，但與此同時，也較容易流失水分，排毒功能亦較差，即是孩子的皮膚相較成年人的更容易因外來因素而受損。

特別是春夏期間，孩子的皮膚更容易被細菌入侵，出現如敏感，甚至濕疹等不同問題，而換季時除了冷熱交替的溫差外，父母也要多關注小朋友的皮膚狀況。

幼兒護膚也按階段有所不同，不過基本上有幾項是共通的，首先是注意洗澡的水溫不要過熱，時間也不宜過長。其中最需要留意的是初生嬰兒，何醫生指

出，為嬰兒洗澡宜控制在十分鐘內完事，而且隔日洗已足夠，千萬不要用毛巾為嬰兒洗擦。因為外國有不少研究報告證實，若用毛巾為初生嬰兒（出生首四周）洗擦身體，不但會流失身體內水分，更有機會令孩子皮膚表層受損，最好是用浸水的方式，再配合溫和洗澡液，取代洗擦身體方式，這可有效降低對孩子皮膚的刺激。

其次便是要注意孩子是否有攝取足夠水分，有需要時也可為他們選用溫和保濕霜等。不過，為小朋友選購護膚產品也非易事，市面上護膚產品極多，叫人不知如何選擇。何醫生坦言，部分人以為護膚品內所含的成分愈多，可起到的功效便愈大，然而事實並非如此，「部分護膚品所含的化學成分，反而有機會引起不良反應，例如部分帶香味的護膚品，通常這類產品的化學添加物會較容易引起皮膚敏感，或引起呼吸道問題」，她續指，因為小孩子的皮膚較成年人薄，但對護膚品的功能需求較少，故選擇產品時，毋須求成分多，反求成分簡單安全。

家長須特別留意產品的化學添加物，常見的例如護膚品或含防腐劑或甲醛；洗頭水及沐浴露有機會含有添加物如SLES；防曬產品有機會含有丙二醇，上述物質刺激性較強，使用後可能令孩子皮膚發炎、眼睛不適，嚴重時更可刺激免疫系統反應，長遠甚至可致癌，因此應盡量避免。

護膚品所藏的「陷阱」不少，其中家長最容易墮入的就是「高價陷阱」——何醫生提醒，很多家長都誤以為貴價護膚品多數較有品質，事實是參考其成分至為重要，而且即使是標榜天然成分的產品，小朋友也有機會對天然成分有過敏反應，故應先在皮膚的小範圍進行過敏測試。

除了聽人介紹的錯購外，何醫生補充說：「香港有很多網站和論壇，有不少家長分享他們的經驗。不是說其他家長分享的就是錯誤，只是要明白，對其他孩子有效，不代表自己孩子亦如是，每個人的體質，對化學物質反應不盡相同，大家不宜對他人的經驗照單全收。建議選購時最基本要求是必須閱讀成分表，使用前先作小範圍試用，如有不妥便馬上停用。」

現時的氣候是濕疹更易復發的季節之一，何醫生指出，濕疹的成因複雜，也很容易受環境影響，因此難以完全防治，但有許多方法能防止濕疹惡化。其中最重要是為肌膚保濕，以及切勿讓孩子於患處抓癢。溫和補濕可增強皮膚保護力，防止皮膚發炎；後者可減少對皮膚的刺激，以防愈抓愈癢。

至於不少家長擔心濕疹藥膏藥力會否太強，令孩子皮膚變得更薄。何醫生指無論是哪種疾病，及時就醫才是最恰當的。大家不應只着眼於治療濕疹等疾病會用的類固醇，可對身體造成負面影響，但其實愈早治療，使用的時間就愈短，對孩子傷害也就可減至最少。反之因擔心而拖至病情嚴重才用藥，便有較大機會需要「下重藥」了。

各類產品高風險成分

- 乳液、乳霜等護膚品常含防腐劑如苯甲酸酯、甲醛等，有機會引起內分泌系統紊亂，甲醛更可致癌及毒害神經。

- 洗頭水、護髮素、沐浴露等洗澡用品易含有的防腐劑，包括甲基異噻唑啉

酮、添加物如SLES等。防腐劑會刺激免疫系統出現過度反應，並容易造成皮膚過敏及濕疹；SLES則有機會引起皮膚、眼睛及肺部刺激及致敏。

- 防曬產品最常見含有丙二醇，有機會引起皮炎及蕁麻疹。

- 乳液、潤膚油或部分化妝品常見含有防腐劑如苯氧乙醇、添加物如石油、石蠟等，或會令皮膚過敏及痕癢。