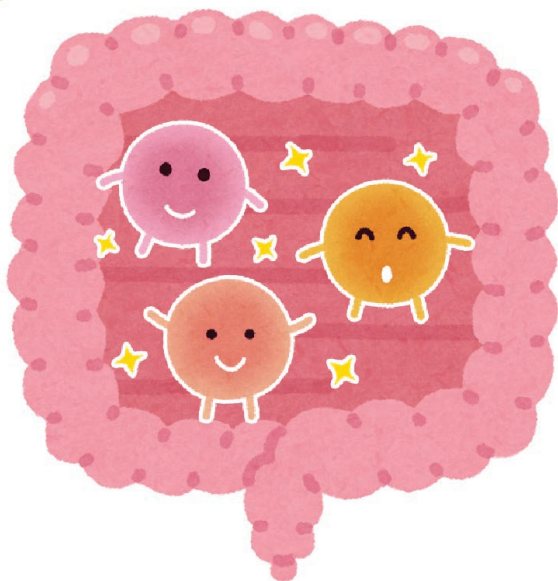


小兒濕疹與 益生菌



文：李君宇醫生 仁濟醫院兒童及青少年科副顧問醫生 香港過敏協會顧問

談起濕疹，不少人都想起皮膚護理及戒口。兩者分別「抑制」皮膚發炎或「避免」致敏食物。此兩種醫療方式雖然重要，但畢竟是「防守」式治療，用於已經病發的病人。除此之外究竟有沒有更進取的濕疹防治方式呢？

所謂防患未然，要防治濕疹，先要了解濕疹的病理。近年醫學界提出「由外而內」及「由內而外」兩種病理理論。

「由外而內」理論是指致敏食物、塵蟎或金黃色葡萄球菌等外物接觸並入侵因先天或遺傳因素而缺損的表皮，在表皮下及淋巴系統中引起慢性過敏炎症，最終導致濕疹。



「由內而外」理論則強調濕疹患者自身免疫機能因種種因素出現紊亂及過敏傾向，從而「向外」於表皮引發慢性皮膚炎症。

皮膚護理及戒口不失為處理「由外而內」病因的好方法。但要控制「由內而外」的病因，則必須從根

本由調理自身免疫系統，特別是腸臟健康著手。



最近醫學界發現益生菌 (probiotic) 在改善免疫系統、腸臟健康甚至預防小兒濕疹方面都有一定的作用。根據 Zuccotti 及 Cuello-Garcia 兩份於 2015 同年發表，涵蓋數千個案的薈萃分析研究報告指出，嬰兒在接受口服益生菌之後，在其後數年間的濕疹病發率相對於服用安慰劑的嬰兒可減少兩成。



而母親於第三懷孕時期或授母乳期間服用益生菌，亦可顯著地減少幼兒濕疹病發率。Zhang 於 2016 年亦發表了一份接近三千個案的薈萃分析研究報告，發現若孕婦於產前及初生嬰兒服用益生菌，可幫助降低幼兒過敏症約兩成。



致於益生菌品種方面，常見的有乳酸桿菌(Lactobacilli)及雙歧桿菌(Fusobacterium)兩大類。據前述Zuccotti的研究顯示，益生菌菌株組合（並非單一品種）效果最顯著。此外，除非患者有免疫系統疾病，一般而言，若依照建議服用，益生菌無甚副作用。

某些研究更加進益生元(prebiotic)，益生元是益生菌



的養分，主要成份是寡糖分子如GOS或FOS。根據Gruber在2015年的研究項目，益生元能暫時阻止早期濕疹病徵。事實上，坊間不少嬰兒配方都已添加益生元。

必須指出，國際醫學組織仍未對益生菌的預防功效採取一致的立場。儘管如此，世界過敏組織(WAO)於2015年開始建議孕婦、授乳母親及直系親屬有過敏史的嬰兒服用益生菌以減少濕疹病發。

致於已經患上濕疹的嬰兒，近日的醫學研究仍然未有足夠數據證明益生菌有治療濕疹的效用。因此，預防仍然勝於治療。

參考文獻：

1. Cuello-Garcia CA, Brozek JL, Fiocchi A et al. Probiotics for the prevention of allergy: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *J Allergy Clin Immunol* 2015; 136:952—61
2. Zuccotti G, Meneghin F, Aceti A et al. Probiotics for prevention of atopic diseases in infants: systematic review and meta-analysis. *Allergy* 2015; 70: 1356—71.
3. Zhang GQ, Hu HJ, Liu CY, Zhang Q, Shakya S, Li ZY. Probiotics for prevention of atopy and food hypersensitivity in early

- childhood: a PRISMA compliant systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Medicine (Baltimore)* 2016; 95:e2562.
4. Gruber C, van Stuijvenberg M, Mosca F et al. Immunoactive prebiotics transiently prevent occurrence of early atopic dermatitis among low-atopyrisk infants. *J Allergy Clin Immunol* 2015; 136:1696—8 e1.
5. Fiocchi A et al. World Allergy Organization-McMaster University Guidelines for Allergic Disease Prevention (GLAD-P): Probiotics. *World Allergy Organ J.* 2015 Jan 27;8(1):4.

本小冊子的所有資料只供參考，如有疑問，要諮詢註冊醫生再作相應選擇為宜。



香港過敏協會成立於2008年，由家長，患過敏人士及醫護專業人員所組成，是一個非牟利慈善團體。我們關心患有濕疹，食物過敏，及其他過敏症人士，在醫療，教育和日常起居上的需要。

www.allergyhk.org

電話 Phone: (852) 5687 9433

傳真 Fax: (852) 3020 6977

電郵 E-mail: contact@allergyhk.org

www.facebook.com/allergyhk

我們是一個根據《稅務條例》第88條獲豁免繳稅的慈善機構(IR 91/10057)

©2017