

热热热,温度节节攀高,高温预警拉响红色预警。然而,热浪之下,宝宝娇嫩的肌肤也开始“遭罪”,痱子、尿布皮炎、湿疹、蚊子块、脓疱疮甚至“香港脚”等纷纷“找上门”。东南大学附属中大医院皮肤科主治医师栗倩雅博士支招,如何打赢这场宝宝夏季肌肤“保卫战”。



痱子、尿布皮炎、湿疹、蚊子块……

如何打赢宝宝夏季肌肤“保卫战”



孩子入睡困难 原来有这些原因

很多家长问孩子晚上入睡困难怎么办,厦门思明瑞来春第三门诊部主任医师高树彬说,孩子晚上入睡困难有以下几个原因:不够累;午休时间过长,没有睡意;夜间身体的不舒服,出现鼻塞、腹胀、积食、或肚子饿等。

他说,不够累白天应加大运动量,可以用艾草烧水泡泡脚。如果是午睡过多问题,应调整午休时间,避免午睡时间过长;身体出现不适状况导致入睡困难的处置应有针对性,鼻塞的可以清洗鼻腔,清除鼻涕,喷药抗过敏,如果仅是单纯的鼻塞,试让孩子运动一下看看是否可以缓解。

高树彬介绍,鼻塞的孩子同时可以用揉按迎香穴和颈部的肌肉及相关的凤池穴、大椎穴、风门穴等,有积食和腹胀的孩子应多摩腹,腹部适当按压,捏脊。

晚餐要加以控制。如果孩子老是晚上想吃东西,应注意白天的进食情况,及时调整早餐和午餐的量,避免晚上吃多导致积食。

高树彬说,孩子晚上睡眠不安主要表现为几种状况:一是满床打滚翻来覆去,踢被子。二是梦多、梦呓、啼哭。三是睡姿问题,有的趴着睡,屁股翘得老高,有的一直往高的地方睡,甚至睡到大人的肚子上。四是汗多,有的从入睡开始就流汗,一直流到早上。五是易醒,稍有动静就醒过来。孩子身体热,上火了睡觉才会满床打滚,不想盖被子,应清淡饮食和增加运动量。

孩子夜啼和梦多、梦呓往往是睡眠浅,减少积食是解决这个问题的重要方法,当然夜啼还有腹痛及其他原因,如减食后没解决,应送医就诊;如果孩子睡觉时趴着睡还翘屁股,这往往与积食有关,晚上的饮食应减少;如果一直往高处睡,往往与鼻塞有关,按鼻塞的方法处置。

孩子夜间入睡往往有一阵汗出,这是正常的,但夜间汗多,家长应注意是流质的食物给太多了,还是孩子上火?通过流汗来平衡体温,如果是给的流质的东西太多了,就要减下来;如果上火了,应当减少高热量的食物摄入,增加孩子的运动量。

(据《厦门晚报》消息)

夏季高发的宝宝皮肤疾病

●香港脚

又称脚气,医学上称为足癣。儿童常见为足趾间潮红、糜烂、脱屑,伴瘙痒;也可以表现为足内侧缘的瘙痒性水疱,水疱底面发红,伴瘙痒。当宝宝在游乐场等公共场所赤足玩耍,或者鞋袜不透气、换洗不勤,则容易中招。确诊足癣后需要规律使用抗真菌药,足部皮损建议连续用药4周。医生建议家长避免给宝宝穿不透气的鞋袜,勤换洗;单独清洗宝宝的贴身衣物鞋袜,必要时日光曝晒;避免在公共场所玩耍时赤脚,或穿着别人(包括患足癣的家人)的鞋袜。

●痱子

宝宝新陈代谢比成人快,易出汗,加上夏季环境湿热,汗液不容易蒸发,就会滞留在汗腺里,只能向周边组织渗透,进入表皮或真皮,就会形成凸起的痱子。控制痱子,关键是保持凉爽、注意清洁、缓解瘙痒。在穿着方面,建议穿纯棉等透气轻薄的宽松衣物。宝宝出汗要及时擦干,每天用清水轻柔洗净,尤其是皮肤褶皱部位。如果宝宝出现刺痛、瘙痒等不适,可以冰敷缓解,未破损的疹子可以外涂炉甘石洗剂帮助止痒。宝宝出现脓头或较严重痱子的情况时,应及时就医。

●湿疹

很多家长认为孩子只会在干燥的冬季遭遇湿疹,其实夏天也难逃湿疹

的“追踪”。皮疹可以出现在任何皮肤部位,其中婴儿往往出现在头皮、面部、手足、四肢;大龄儿童相对易发生在手、上臂、膝盖后窝等部位。

栗倩雅介绍,湿疹的护理,关键在于保湿与用药。轻度湿疹建议在清水洗脸、洗澡后,在皮肤水分还没有完全蒸发时就及时涂上保湿乳膏或保湿霜。严重的湿疹,需要在做好保湿的基础上遵循医生的指导,规范使用湿疹药膏,不能随意停药,以免湿疹反复发作。

●尿布皮炎

尿布皮炎,通常由于未及时更换尿布,尿布吸收宝宝的排泄物后刺激皮肤有关,所以它本质上是一种接触性皮炎,俗称红屁股,常表现为在尿布接触部位皮肤发红。

医生建议,护理的关键在于及时更换尿布,保持宝宝外阴部清洁干燥。清洗臀部时选择温热清水即可,如使用肥皂水清洗,后续需要清水洗净。对于已经出现皮炎的区域,可以清洁后外用锌氧油或氧化锌软膏,切勿用肥皂水或热水烫洗。但是并非所有出现在尿布包裹区域的皮疹都是尿布皮炎,其他皮肤病比如脂溢性皮炎、银屑病也会出现在尿布区域。对于难以判断的情况,爸爸妈妈们需要到皮肤科寻求医生的专业指导。

●蚊子块

宝宝被蚊子叮咬皮肤后释放唾液

刺激皮肤,从而产生从瘀点、丘疹到风团、瘀斑等各种轻重不等的皮肤反应,让宝宝痛苦不堪。

栗倩雅博士介绍,对于蚊虫叮咬,预防比治疗更重要。各个年龄段的宝宝都可以用物理驱蚊,在家需要保持卫生清洁,定期除螨除虫,可以安装纱窗、蚊帐;在外则避免在草丛、树林、水边逗留过久,穿着浅色的长袖长裤。6个月以上的宝宝则可以使用一些成分安全的化学驱蚊,使用时也需要避开宝宝的眼、耳、口、鼻以及皮肤伤口,回家后要及时清洗皮肤。对于已经形成的蚊子块,可以使用炉甘石洗剂局部涂抹止痒。对于蚊虫叮咬后肿胀特别明显的包块,或是身上有较多包块,已经明显影响宝宝生活的情况,建议到医院就诊。

●脓疱疮

脓疱疮俗名“黄水疮”,它常表现为宝宝的口周、鼻周破溃,有黄色分泌物、结蜜蜡色痂。由于脓疱疮常伴皮肤不适,宝宝经常搔抓脓疱,脓疱里的细菌再流到手上、衣服上,经过这样的自身或同伴间的接触,会出现迅速而广泛的传播。所以,一旦发现宝宝身体出现上述破溃、黄痂,可使用抗生素软膏,并及时隔离、迅速就医。

预防脓疱疮需要注意以下两点:注意宝宝的周围环境和个人卫生,勤洗手洗澡、勤换洗衣物、勤打扫房间;及时治疗宝宝的瘙痒性皮肤病,比如蚊子块、湿疹等,教育宝宝不要搔抓,禁止抠鼻。(据《扬子晚报》消息)

吃土豆,帮助长肌肉

近期,荷兰马斯特里赫特大学医学中心研究小组在《体育与锻炼中的医学与科学》杂志发表的学术论文报告,摄取土豆蛋白质可显著提高肌肉蛋白质合成速率,促进肌肉增长,其效果与摄取牛奶蛋白质相当。

研究小组以24名20~28岁年轻健康男性为对象,进行随机双盲平行组间试验。受试者首先利用运动器材完成阻力运动,休息10分钟后,采集血样并进行腿部肌肉活检。随后12名受试者摄取30克土豆蛋白质浓缩物,另12名受试者摄取等量牛奶蛋白质,并于5小时后采集血样,测量血中氨基酸、葡萄糖和胰岛素水平。最后,再进行第二次和第三次肌肉活检,以确定在休息时和运动恢复期间肌肉蛋白质合成速率。结果表明,土豆和牛奶蛋白质摄取后,混合肌肉蛋白质合成速率均明显增加,且二者之间未见显著差异,对肌肉增长有相同的促进作用。土豆含有18种氨基酸,包括人体不能合成的各种必需氨基酸,其品质相当于鸡蛋蛋白质,容易消化和吸收,优于其他作物蛋白质。研究人员表示,上述研究足以证明土豆蛋白质对人体肌肉的良好效果。

(据《海南日报》消息)