



夏季育儿

户外玩耍“玩”出的皮肤问题

【本期专家】

刘晓雁 首都儿科研究所皮肤科主任医师

夏季,宝宝户外游乐项目比较多,衣服穿得少,皮肤裸露在外面,容易出现沙土性皮炎、“风疙瘩”等皮肤问题。

据首都儿科研究所皮肤科主任医师刘晓雁介绍,儿童的皮肤比较薄、娇嫩,自我防护能力差,在夏天出现皮肤问题是不可避免的。在户外玩耍有利于孩子的身体和智力发育,所以,家长对孩子的照顾要更精心一些。

德国妈妈 daro 热衷于带孩子到户外,她认为,亲近大自然最有利于孩子的成长。相对于室内空间,她觉得户外更卫生,因为户外的空气是流通、新鲜的,得呼吸道疾病和接触性传染病的几率更少;另外,阳光本身就带有紫外线,可以起到消毒的作用。“研究表明,在户外活动,对孩子的身心健康比室内好。”

刘晓雁表示,无论是沙土性皮炎还是“风疙瘩”,都是天气炎热时期多发的皮肤问题,随着天气转凉,就会减少。

■ 释疑

夏季如何晒太阳?

保健科医生建议多晒太阳,有益于补钙,那么夏季是否要在阳光充足的时候把孩子带到户外去呢?

刘晓雁:晒太阳补钙,是皮肤科和保健科经常发生矛盾的地方,因为小孩的肤色素少,屏障作用差,不经晒,晒会带来很多问题。

补钙也有其他方法,一个是在食物中摄取,二是如果缺钙特别厉害,要人为补充钙剂。想通过晒太阳来补钙,那么在夏季,早上8点以前、下午4点以后的阳光,是适宜的。

另外,晒太阳不要超过半小时,也不要太阳底下直晒。

沙土性皮炎

【家长说】 玩完沙土手背起小疙瘩

爸爸王丰:我是从小玩泥巴长大的,现在有了孩子,也想让孩子玩玩沙土,觉得这利于开发智力。现在,不少游乐场所都有专门的沙土堆供孩子玩乐,孩子也很喜欢。不过,令人郁闷的是,玩了沙土后,孩子的手背和腕部常常会有淡红色的小疙瘩,去医院检查后,说是得了沙土性皮炎。

【症状】 米粒大小淡粉色丘疹

“在这个季节,沙土性皮炎是比较常见的,多发生在手臂,也称为儿童丘疹性皮炎。”刘晓雁说,出现沙土性皮炎的多是男孩子,经常可以见到一些患儿,在手背、腕部、前臂或膝部等处发生肤色或淡红色丘疹,约米粒大小,圆形、光滑、密集成群,在密集的丘疹边缘常有孤立散在的皮疹,对称分布,有痒感。

孩子反复挠抓后,皮肤会增厚、粗糙、脱屑,这种改变称为“沙土性皮炎”,医学上也称为“摩擦性苔藓样疹”或“儿童丘疹性皮炎”。

在发病前,患儿大多数有与沙子、泥土的接触史,比如在公园、海边等玩耍,或者接触过表面粗糙的物品,如粗糙的地毯、席子等。另外,孩子玩鱼缸水、养乌龟的水,或者玩水后袖子湿了没有及时挽起也会引起。



风疙瘩

【家长说】 外出游玩后脸上发痒

妈妈王希维:由于前几天天气较好,就带孩子到公园游玩,但到了晚上,孩子开始觉得脸上发痒,总是忍不住挠,出现一片片的红疙瘩。

【症状】 脸上脖子上出现红疙瘩

“风疙瘩”,也就是荨麻疹,是这个季节比较常见的皮肤问题,症状大都为脸上和脖子上出现一片片的红疙瘩,以三、四岁的儿童居多。

【原因】 冷热交替易引起荨麻疹

刘晓雁说,夏季室内和室外的温差比较大,冷热交替的刺激容易引发荨麻疹。而且,阴雨天气,空气潮湿,适合各种霉菌的生长和繁殖,也容易发生荨麻疹。随着雨季的结束,立秋后就会好转。

【原因】 摩擦刺激皮肤产生反应

儿童接触粗糙的沙子和水后,皮肤经过浸渍或者太阳暴晒,表面的保护能力就会降低,再经过摩擦,皮肤就会有反应。刘晓雁说,沙土性皮炎是摩擦性苔藓样疹,摩擦性的物理刺激是它的起因,因为儿童的皮肤太过薄嫩,不能耐受物理刺激,而引起机体的反应。

另外它是一个慢性的过程,孩子在玩耍时,手的前臂和膝盖接触外界最多,经常会有刺激因素存在,痊愈就会慢一些。

【治疗】 用药期间勿用热水烫洗患处

沙土性皮炎没有传染性,但一般情况下2个月才能痊愈,用药后皮肤会发红、连成片,但会逐渐变成暗红色,变得扁平,直至消退,痊愈后不会留瘢痕。

医生会提醒家长,沙土性皮炎的病程比较长,用药时间要长,同时指导家长如何用药。用药期间不要用肥皂和热水烫洗患处,孩子可以到户外玩耍,但要减少时间和次数,减少对皮肤的摩擦和刺激。

【预防】 玩沙子半小时为宜

孩子在户外玩耍时,如果接触到粗糙的刺激物,如沙子、泥土,或者粗糙的地毯、席子等,玩耍时间在半个小时左右为宜。如果衣服袖子湿了,一定要及时挽起来。

【护理】 避免玩花草及吃“发物”

需要注意的是,风吹和日晒时间过久,也可能引发荨麻疹。如果孩子得了荨麻疹,就不能到花草地里玩耍,生活场所的温度变化也不能特别大。饮食要清淡,避免吃“发物”,以免加重病情。

【治疗】 不感染可用药物脱敏

刘晓雁说,如果孩子得了荨麻疹,家长不用过于担心,只要不发烧,没有感染的表现,我们可以用药物脱敏,时间一般为3-5天。家长要遵医嘱,把药用够、用足,也可同时服用清热去火的中药,防止孩子搔抓,引起感染。

本版采写/新京报记者 林文龙



责编 许晓静 图编 高玮 美编 顾乐晓 责校 王心

“膝关节病”云南民间有奇方

膝关节病,主要原因是关节软骨退变引发骨质增生、滑膜炎、髌骨软化、半月板损伤等,很多人变得步履蹒跚,上下楼关节疼痛不敢使劲,久坐站起时关节僵硬迈不动步,严重者关节积水、肿胀、变形。

过去医学界多认为这种病不好治,除非换关节,但是随着仙草骨痛贴的问世,数万例病人亲身体验,这种认识已被改变。

在云南临沧、保山等地区,很多人都知道从某权威医院退休回乡的侯廷翰主任医师自幼酷爱中医,六十年研制良方,专攻骨科顽疾,膝关节疼痛、肿胀、积水,上下楼不敢使劲,久坐站起时关节僵硬迈不动步的患者,用他研制的“仙草骨痛贴”贴敷,关节疼痛肿胀消失,关节屈伸不利、上下楼酸软无力症状明显减轻。连续用了一个多月就能爬山跑步、逛公园、做家务,像正常人一样生活。

骨科专线:010-87908170

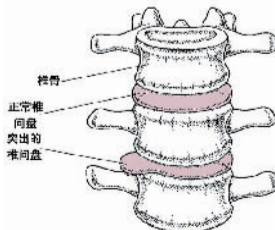
010-51293047

金苑小区老干部江副,医生诊断是膝关节退行性变,骨质增生,治了七年变成了关节间隙狭窄,“骨刺”严重,滑膜炎,半月板损伤,关节腔积水,关节变形。上下楼关节疼痛,坐久了站起来,半天迈不动步,不得不拄拐杖...听朋友介绍使用“仙草骨痛贴”贴了一个晚上,就有变化,感觉这药特别有劲,一个月后,竟然能正常走路了。后来又去医院拍片子,骨刺不见了,积水消失了,关节表面长出了厚厚的软骨。

“仙草骨痛贴”专门针对久治不愈的膝关节骨质增生、滑膜炎、髌骨软化、半月板损伤、风湿类风湿。

良心产品,准字号认证,用疗效说话,最好对比使用前后CT片更能说明问题!

“颈、腰椎病”遇良方七天显奇效



尽管表现形式多种多样,但根源都在颈、腰椎退变,纤维环破裂,髓核从破裂处突出压迫神经根引发腰疼、坐骨神经疼、腿脚麻木胀痛、走不远路以及颈肩疼痛、头晕手麻等,由于椎间盘是无血管组织,常规药物无法进入病灶,导致该类疾病久治不愈,病人痛苦不堪。

令人欣喜的是,这种困惑医学界多年的难

颈椎、腰椎间盘突出、膨出、椎管狭窄、椎体滑脱增生,反复发作,迁延难愈,严重危害着人类健康。

这类疾病已经被北京专家组攻破,成功研制出“仙草活骨膏”,富含特异生物活性酶,能够进入病变组织深处与突出物发生连锁生化反应,使之失水萎缩,溶解消失,从而解除对神经和椎管的压迫,很多患者24小时就有反应,一月左右症状全面消失像正常人一样生活。患者拍片检查可看到病灶消失,神经受压解除,一切恢复正常。

刘先生患腰4-5椎间盘突出、腰5骶1膨出、椎管狭窄,刚开始是腰疼,没多久臀部和腿也感到疼痛麻木,术后仍没有好转...痛苦之中,突然发现了“仙草活骨膏”,用后次日麻木之处就有痛感,不到两个礼拜,已能走五六里路,用后一个月已恢复正常活动。

良心产品,准字号认证,用疗效说话,最好对比使用前后CT片更能说明问题!

良心产品,准字号认证,用疗效说话,最好对比使用前后CT片更能说明问题!

良心产品,准字号认证,用疗效说话,最好对比使用前后CT片更能说明问题!

良心产品,准字号认证,用疗效说话,最好对比使用前后CT片更能说明问题!

市郊免费送货 北京市海淀区花园北路指定药店(北医三院南门向西100米路南)

北京市宣武区老白广路商场一层正济堂药房(菜百往南500米)