夏季你会帮孩子防晒吗?

儿童夏季护肤有讲究

儿童肌肤娇嫩,夏季更需加倍呵护,一些家长虽有帮孩子护肤的意识,但因实际操作中缺乏科学指导,所以常陷入护理误区。六一儿童节前夕,针对这些家长的困惑,记者专门整理了他们关注较多的几个问题,并请南京市儿童医院皮肤科主任刘琴一一解答。

给孩子用防晒霜安全吗?

适当晒太阳可促进维生素D的合成,帮助钙的吸收,促进骨骼生长发育。但长时间的阳光照射可引起日光性皮炎、日光疹等,如果反复多次被晒伤,长大后患皮肤癌的风险将增高。所以现在不少家长一到夏季便有意识地帮孩子防晒,但对于防晒霜的使用,一些家长仍心存顾虑。对此,刘主任表示,6个月以上的孩子可选用没有香料、没有色素、温和的儿童专用物理防晒产品,防晒指数一般在15左右即可。搽防晒霜前,先在孩子的手臂内侧、耳后根等部位涂抹少许,若未出现异常反应,再继续使用,涂抹时要避开孩子的眼、口。当然防晒霜的保护不是全方位的,所以外出时,还应帮孩子戴上帽子、穿长袖衣及打遮阳伞。需要提醒的是,阳光对眼睛的伤害在中短期内不易被察觉,但它会为白内障等眼病埋下隐患,所以戴太阳镜也非常必要。刘主任提醒,对孩子而言,最好的防晒方法是主动避免阳光直射,特别是避开紫外线最强的上午10时至下午3时外出,尽量不要用防晒霜代替衣物的遮蔽以及须对外出时间进行控制。

爽身粉使用是否有禁忌

前不久,一些品牌爽身粉被曝含致癌物石棉,这让不少妈妈“谈粉色变”。事实上,正确使用爽身粉,可减少痱子的发生。一般在使用前,要注意两点,一是先在孩子手臂内侧等部位试用,看有无异常反应,二是检查孩子是否有皮损情况,如果有湿疹或皮肤破损最好暂不使用。扑粉时,要防止将粉扑在眼、耳、口中,重点扑在臀部、腋下、腿窝、颈下等部位。女婴最好不要将爽身粉扑在大腿内侧、外阴部、下腹部等处。此外,孩子出汗后也不要马上扑粉,因为此时毛孔是张开的,汗水和爽身粉的颗粒很容易粘在一起附着在皮肤上,堵塞毛孔,刺激皮肤。

风油精能滴在洗澡水中吗?

有家长喜欢在洗澡水中滴入风油精、花露水。对此,刘主任表示,如果孩子不是过敏体质,可少滴一点。但如果婴幼儿被蚊虫叮咬起包,最好不要使用风油精。

夏天蚊虫叮咬可能引发虫咬性皮炎。要预防,家长首先要搞好卫生,消除蚊虫生长的环境,不要带孩子去草丛、潮湿的地方玩耍;万一被蚊虫叮咬,应剪短孩子的指甲,不要让他搔抓皮肤;如已引发继发感染,则应在医生的指导下进行抗炎治疗。刘主任特别提醒,新买的凉席最好用热水烫洗后在日光下曝晒,或在通风干燥处晾干除螨,否则婴幼儿因不能自主活动很容易出现“凉席皮炎”。此外,脓包疮也是小儿夏季常见皮肤病。要预防,首先要注意皮肤卫生,勤洗澡,同时保持皮肤干燥。其次,当有痱子、湿疹、虫咬性皮炎等后,不要乱抓,以防细菌感染。由于脓包破裂,脓液流经之处,又会长新脓疮,所以患儿的衣物、毛巾、玩具等污染物要进行消毒。

快报记者 李鑫芳

耳鼻喉科 专家在线

特约解答:南京机关医院

读者热线:025-84801398

医院地址:南京市龙蟠中路46号(华山饭店斜对面)

无锡张先生问:

我一到季节转换的时候鼻子就塞住了,咽炎也出来了,鼻炎和咽喉炎有没有关联呢?

南京机关医院专家:

有,而且关系很密切。应该说大部分鼻炎的患者喉咙都不好。这可能和以下几个因素有关:第一,长时间的鼻塞会导致患者用嘴呼吸。长时间用嘴呼吸的结果必然是咽炎;第二,鼻腔的分泌物向后流至咽部会刺激咽喉部产生炎症;第三,很多粘稠的分泌物附着在咽部也会产生炎症和异物感。建议张先生来我院借助最新的鼻窦内窥镜或者纤维喉镜详细检查一下。

安徽李先生问:

我孩子正上初中,患鼻炎已经两年了,白天老是没有精神,学习成绩也是一路下滑,我真为孩子的身体发育着急。

南京机关医院专家:

近年来,青少年鼻炎的发病率呈上升趋势,鼻炎产生鼻塞,使大脑长期处于缺氧状态,孩子常表现为精神不振,发育障碍、易疲劳记忆力下降、嗅觉及听力减退、恶心、腹泻等症状,如长期得不到有效治疗极易导致近视,视力下降非常迅速,严重影响孩子的学习成绩和日后身体发育。长期的鼻塞、张口呼吸也会影响面部和胸部的发育,出现“鼻炎面容”即鼻梁下陷、鼻翼萎缩、嘴唇变厚、上齿突出而上嘴唇外翻,表情呆滞。作为家长,应尽早选择科学和安全的方法为孩子治愈鼻炎。

镇江的刘女士问:

我患鼻窦炎多年,做过微波治疗,吃过很多药还是没有治好,最近气温骤升,我的头痛、鼻塞等症状加重,到医院检查发现还患有鼻息肉,医生建议我住院开刀治疗,但我很害怕开刀,请问专家,像我这种严重的鼻窦炎还伴有鼻息肉,请问有没有不开刀治疗的好办法吗?

南京机关医院专家:

近年来,五官科治疗技术已进入高科技微创、无痛时代、你这种情况根本不必开刀,采用等离子低温消融术治疗,就可以彻底治愈。本院美国最新一代等离子治疗系统、德国STORZ鼻窦内窥镜系统、日本XOMED鼻息肉自动切削手术系统,是国内功能最全面、最先进的耳鼻喉医疗设备。治疗方法为:借助内窥镜的清晰视野对病灶准确测温定量释放等离子能量,使病变粘膜组织自行凝固、脱落、一次性治疗各种过敏性鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉、咽炎等耳鼻喉顽疾;该技术治疗时间短、无痛苦、随治随走。

肾科 博导在线

特约解答:南京博大肾科医院

读者热线 025-52865286

博导在线咨询:http://blog.163.com/njboda_wanggang/

尿隐血是肾病吗?

建邺读者:

我最近体检发现尿隐血+++,有的医生说有问题,有的说没有,请教。

南京博大肾科医院博士生导师王钢:

很多肾病治疗到恢复期,顽固的尿隐血会存在很久,需巩固治疗至完全消失。50岁以上女性较为多见,需注意尿道、妇科炎症,并注意查尿相位差,观察尿血量,尿红细胞形态,确定是肾炎还是感染;男性还需排除前列腺炎症等。总之,尿隐血一定要到肾脏专科做个鉴别诊断。

中医中药可帮助撤减激素

四川读者:

我小孩患肾病6年,每次减激素蛋白就反跳,个子总也长不高,怎么办?

南京博大肾科医院邹燕琴主任医师:

你孩子患的是肾病综合征,激素依赖型。这类孩子的肾脏病理一般较轻,反复感冒、反复发作。我父亲邹云翔教授传授有一个治疗激素依赖型的经验方 疏滞泄浊方”,经30年临床验证对于摆脱激素依赖,帮助肾病痊愈效果很好。你可带孩子来院面诊。

狼疮性肾病尿毒症
中西医治疗部分可停止血透

安徽患者:

我是系统红斑狼疮性患者,近日狼疮活动,面部红斑、关节疼痛、低热,血肌酐猛涨到1200umol/L,已血透,我会终生透析吗?

南京博大肾科医院王钢博士生导师:

血透排除毒素后,应积极考虑中西医结合控制狼疮活动。如确因狼疮急性活动,据我们多年积累的控制狼疮急性发作肾衰经验,有部分病人狼疮活动得到控制,肌酐恢复正常,可完全摆脱血透。

高位中药灌肠对肾衰有显效

无锡患者:

3月份我在博大住院2周用高位中药灌肠肌酐从787降至428umol/L,近期复查肌酐又升了些,我觉得中药灌肠对我有效,能门诊来做吗?

南京博大肾科医院王钢博士生导师:

高位直肠中药灌洗是我于90年代带领我的博士生在国内最早创新开展的,经动物及临床验证对患者治疗短期可有显效。我院有2台高位直肠透析机,你可每周2—3次在门诊治疗。

(上接B13版)

咳嗽

找出诱因才能对症治疗

在宝宝生长发育过程中,咳嗽是最常见的症状之一。宝宝呼吸道娇嫩,许多疾病特别是呼吸系统疾病都表现为咳嗽。咳嗽有助于清除呼吸道分泌物,它的本质是一种保护性反射。轻度咳嗽对宝宝的日常生活影响不大,但剧烈的咳嗽则会对宝宝的日常生活和睡眠造成很大影响。

原因分析:大多数宝宝咳嗽的原因是由于感冒、喉炎、气管支气管炎或肺炎。如果宝宝咳嗽多在夜间和清晨,咳嗽时痰少,服用抗生素无效但用平喘药有效,时间持续一个月以上,应该考虑咳嗽变异性哮喘。宝宝进食过程中因大笑、哭闹、说话等突然出现剧烈的呛咳、面色青紫,大多数是由于支气管异物。接触结核患者后宝宝出现低热、盗汗、食欲不振、咳嗽可能是结核病。吸入烟雾或灰尘、居室干燥、消化道疾病如胃食管反流也是常见原因。

应对措施:咳嗽的本质是一种保护性反射,是为了排痰和清洁气道。因此轻度咳嗽一般不必急于止咳,而应弄清宝宝咳嗽的原因。剧烈的咳嗽会对宝宝的日常生活和睡眠造成影响。咳嗽无痰可使用镇咳药,有痰时不用或少用镇咳药。但影响宝宝睡眠时也可使用镇咳药。由烟雾刺激引起的咳嗽应使宝宝远离烟雾环境,家长不在居室内吸烟,保持居室清洁,空气流通。由于居室干燥导致咽喉不适而出现的咳嗽,应增加室内湿度并保持合适的温度,可给宝宝适当饮水,口含润喉片。

■小贴士

为宝宝建立健康档案

如果宝宝身体不舒服,他肯定会在食欲、睡眠、大小便、精神状态等方面表现异常。爸爸妈妈每天都要细心观察宝宝这些方面的变化,并适当做些记录。一旦发现宝宝食欲不振、睡眠不安、哭闹不停、气色不佳甚至出现呕吐、腹泻等症状时,一定要意识到宝宝可能生病了。

在送宝宝看儿科医生前,爸爸妈妈必须学会并习惯性地做好一件很重要的事情,就是详细记录宝宝病情经过和症状。建议爸爸妈妈一开始就用一本专用的本子作为宝宝的病情记录本,这样既可以连续性观察宝宝病情的变化趋势,又有利于宝宝平时的健康管理。主要按时间、经过记录,应尽量简明扼要,包括记录宝宝的体温、体重、气色、食欲、哭闹、睡眠、精神、大小便情况等变化的时间和方式,此记录可便于爸爸妈妈准确地向医生描述宝宝的症状,提高就诊的效率。 快报记者 金宁

男人的那些事儿 技术支持:南京建国男科医院

现下,社会发展的快节奏让男人的工作、生活压力越来越大。男人在遇到烦心事时,常选择一个人默默承受,而这样只能让他们的身体和心理受到更大的“摧残”。“男人的那些事儿”这一栏目的推出就是为了帮“大男人”解压,帮他们解决身体和心理健康上的各种疑问。

■本期话题

别让“它”成藏污纳垢之所

25岁的陈先生因尿频尿急到医院检查,不料被确诊为慢性前列腺炎。一开始陈先生以为发病与自己工作久坐有关,因为自己这种年龄不应该有前列腺疾病。但检查结果显示,这些都是包皮过长惹的祸。医生告诉他,临床有很多前列腺炎患者找不准发病原因,导致疾病反复发作,其中一部分人的致病因就是包皮过长。此类病人必须要做包皮切除术,前列腺炎才能从根本上治愈。但陈先生对此一直很犹豫:25岁做手术算不算晚?会不会影响今后的性生活和生育?

与陈先生不同,有类似遭遇的小徐顺利接受了手术。24岁的小徐还在读研,起初他对手术也有所顾忌,一是担心失败,二是觉得害羞。未手术前他每次上厕所都觉得自卑,旁边有人自己就不敢方便,这种“自卑”折磨了他六七年,所以读本科时,他下决心要手术。但当时他一下拿不出太多钱又不好意思求助家人,所以直到读研,生活费充裕了才去手术。小徐说手术没有想象中那么可怕,术后一切遵医嘱即可。

[专家点评]

藏污纳垢危及前列腺,清洗“它”最好用清水

针对陈先生的疑惑,建国男科宋永胜主任解释说,前列腺增生多见于老年男性,但前列腺炎跟年龄无关,青年男性患病,包皮过长、包茎是重要诱因之一。一般包皮过长,包茎者几乎都会合并尿道口狭窄,小便时尿道口有尿液残余,加上包皮垢不能及时清理,就为致病菌提供了天然培养基,致病菌逆行感染后尿道、前列腺部,引起前列腺炎。同时,包皮垢的长期刺激也有诱发阴茎癌的可能。像陈先生这样的病人单纯抗菌消炎只能暂时缓解症状,不能根本治愈前列腺炎,所以必须先解决包皮问题。至于手术的年龄,宋主任表示,并无严格限制,一般不建议太小的孩子做,主要是考虑到他们跟医生的配合度不高,手术的话可能需要全麻。25岁手术并不晚,术后不会影响性生活和生育,相反,它可能对提高性生活质量有帮助,因为包皮对早泄有一定影响。

包皮手术的技术已经很成熟,患者大可不必有心理负担。一般术后,饮食以清淡为主;最好穿宽松透气性好的内裤,尽量避免摩擦局部,不过由于术前龟头很少与外界接触,敏感度高,所以术后轻微的摩擦都会引起疼痛,但这都属正常现象。宋主任特别提醒,不管男性是否有包皮过长、包茎,都应重视“它”的清洗,尤其是夫妻生活前。清洗“它”最好用清水,认为“用酒精更能消毒”不科学。 快报记者 李鑫芳

工作压力大 白领更需健康监测

随着高血压、肥胖日趋年轻化,办公室白领的健康越来越受关注——他们往往承担着高强度的工作,表面上看个个“活力四射”,殊不知代谢综合征可能早已“潜伏”其身。近期,专业医疗健康顾问欧姆龙在各大城市开展的针对办公一族的健康管理活动,将为白领提供健康顾问服务,带去以预防疾病为主的健康理念。

有调查发现,我国23%的人体重超重,高血压发病率10年来增加约33%,近十年中青年心血管疾病发病率上升150%。身体乏力、睡眠不稳、头痛头昏是这类人的典型特征。

出现上述情况的首要原因是办公室白领对健康的认知肤浅,比如很多人都知道血压超过140/90mmHg不正常,但没几人了解,血压只要超过120/80mmHg,就已经跨入高血压“黄灯”区域。这类人群一半以上十年后演变为高血压,心血管病发病危险比110/75mmHg血压的人群增加1倍以上。同样,很多人知道肥胖会引发高血压、糖尿病,却很少有人知道,评价肥胖的金指标是脂肪而非体重。健康减肥必须要使身体脂肪尤其是内脏脂肪(腹腔内的脂肪)、肌肉量达到正常。因此,白领有必要进行自身血压、血糖、体重、身体脂肪的日常监测。

李鑫芳

全面推广“前列腺腔内场效全新技术”

专治各种前列腺顽疾

位于和燕路256号、红山动物园地铁站旁的国家二级甲等医院——江苏总队南京医院,两年前在我省率先引进国际医学新技术——前列腺腔内场效消融应用系统,并被指定为江苏该技术临床治疗定点医院。

腔内场效是前列腺疾病治疗上的一大突破,它人性化的改变前列腺组织的病变部位,全面保障了前列腺组织功能的完整性,避免了对病变的前列腺组织直接手术清除,目前已为华东地区众多患者带上康复之路。该技术同时得到了国家五部委的高度重视与联合推荐,我院和全国多家大型综合医院推广使用结果表明,该技术确实适用于各种急慢性前列腺炎和前列腺增生。

腔内场效技术与微波、射频、内生场等物理疗法相比,最大的优势在于利用无衰减的高效聚能这一核心技术,这种能量可轻松进入细胞和体液、血液等系统,直达病灶深处,从而快速净化病变环境、达到组织再生与修复的良好效果,比以上物理疗法更深入彻底。该技术也被众多患者誉为前列腺疾病的终极杀手。

腔内场效医学成果:(1)准确直达病灶消除隐患性致病菌。通过特殊电场能导向技术将光电转化成生物能量作用于前列腺病灶并使之消融,同时新生腺体细胞快速集结替换病灶细胞,使前列腺残坏部分得到完全修复。(2)维持腺管通畅,保障腺体新陈代谢。可快速消除尿频、尿急、尿痛、尿不尽、尿等待、尿后滴白、腰酸胀、小腹钝痛、会阴坠胀、阴囊潮湿、睾丸坠痛、夜尿增多等症状,治疗彻底。(3)安全无痛苦,费用合理,适应症广,20-80岁均可应用该治疗。(4)治愈后均有不同程度的男性功能提高表现。该技术由资深专家亲自主持,欢迎患者来院查阅资料或通过健康热线025-85551626咨询,也可登录www.wjnjyy.com在线咨询。

南京曙光医院 ★十年铸就品牌 ★口碑体现服务技术

治痔疮 到曙光

不住院、不开刀、随治随走!

专家亲诊:025-52256666

一次性治疗包皮 腋臭

包皮包茎:手术费60元。

腋 臭:手术费130元/侧

无痛无痕,随治随走,发放信誉卡!

专家热线:025-52428669

地址:乘2、16、26、33、49、101、102路公交车中华门外雨花路站下,晨光集团大门右巷内80米即到曙光医院

OMRON 欧姆龙

监控三高 健康每天

血压计 耳温枪 体重身体脂肪测量器