

适度防晒、防蚊虫叮咬、避免赤脚玩水……

夏季儿童皮肤护理防病 这些要点别忽视

“夏天带孩子出去玩时，蚊子常会叮孩子一身包，看孩子痒得难受，有没有什么好方法可以预防和缓解呢？”“小宝宝比较胖，天气热时，脖子或者臀部常会发红，有时候还有水疱，这是怎么回事呢？”儿童尤其是婴幼儿皮肤较为娇嫩，皮肤屏障功能尚未发育成熟，在高温、紫外线强烈、蚊虫增多的夏季，很容易遭遇“考验”出现一些皮肤问题，带来健康困扰。那么，父母们在夏季应该怎样做才能帮助孩子科学护理皮肤，远离皮肤疾病危害呢？记者就此问题采访了有关专家，专家提醒家长应结合季节和儿童皮肤特点，从外出防护、适度清洁、起居护理等多方面入手，帮助孩子呵护肌肤健康。

□本报记者 梁蕾

炎热夏季 这些皮肤问题需当心

“受天气炎热、高温、湿度增加等因素影响，儿童在夏季较容易出现痱子、日晒伤、多形性日光疹、光线性痒疹等皮肤疾病。”石家庄市妇幼保健院皮肤科主任张凌伟表示，这些皮肤问题多出现在孩子出汗较多部位、日晒部位等，可出现丘疹、红斑、水疱、大疱等症状，严重者还可出现破溃，需注意及时治疗，避免发生感染。

“另外，生活中大家常说的孩子尤其是较小的孩子出现‘淹脖子’‘红屁股’等情况，则多属于表浅炎症性疾病，这些问题往往是由于皮肤局部闷热、潮湿或摩擦等刺激而发生的。”张凌伟主任提醒，暑期进入雨季，降雨增多，有些儿童喜欢雨后玩水，或者较为频繁地游泳等，也可能出现摩擦性苔癣痒疹。这是一种在夏季多雨季节较顽固、常见的皮肤病，除了玩水，也可能与玩沙土、攀爬摩擦等因素有关，患者可出现皮疹、瘙痒等症状。

起居调适 合理防护

婴幼儿、儿童的皮肤屏障功能尚不完善，在遇到高温、潮湿的环境，汗液排泄不畅，或日晒、强烈紫外线刺激时，即可造成皮肤伤害。因此采取合理的防晒及皮肤防护措施就是不可或缺的。张凌伟主任建议家长们应从以下几方面入手，帮助孩子做好防护，预防皮肤疾病的发生。

外出防晒：适当防晒可以减少对孩子的皮肤刺激损伤，除了在日光照射最强的时间段尽量避免户外活动，也可以给孩子采取一些物理防晒措施，例如在出门时给孩子撑上遮阳伞，或戴上宽边帽、穿着长袖衫，避免日光照射；如果儿童需要使用防晒霜等，则需注意尽量避开氧苯酮、二苯酮类化学防晒剂，另外含有高浓度酒精、香精、防腐剂、薄荷凉感成分的产品也需避免使用；至于防晒霜的使用时间，一般需在外出前至少20分钟就要涂抹上。

生活起居：张凌伟主任建议，孩子的夏季衣物最好选择纯棉、纱布、莫代尔等材质，尽量避免穿着化纤材质或紧身不透气的衣服，以免影响皮肤散热和汗液的排出。另外，还要注意最好每天给孩子更换衣物，保持干净卫生；如果有汗湿的情况，则需立即更换衣物。居室可保持凉爽，但需适度使用空调等降温工具，让室内温度控制在



■合理防护，助力儿童筑牢肌肤屏障。新华社发 勾建山 作

25—27度左右为宜。

穿鞋玩水：儿童喜欢玩耍，适当玩水并无不可。但需要注意的是，如果是在下雨时或雨后玩水，则建议尽量穿上高筒雨鞋，也可穿上雨披，以避免泥水溅到皮肤带来刺激；另外玩耍的时间最好控制在20分钟以内。

清洁环境 预防蚊虫叮咬

在夏季，随着温度、湿度增加，各种蚊虫也进入了活跃期，由于蚊虫叮咬而出现的各种皮肤问题，在儿童人群中较为多见。“像蚊叮咬、隐翅虫皮炎、蚊蜇伤、毛虫皮炎等，都是在夏季儿童中较为常见的、由各种蚊虫所引起的皮肤病。”张凌伟主任表示。蚊虫叮咬可带来局部皮肤的红肿、发痒等症状，若不注意护理，或过度搔抓等，还有可能引起感染。想要避免这些问题的发生，首先要做的就是做好预防，避免让孩子遭受蚊虫叮咬。张凌伟主任提醒，避免蚊虫滋生，家长应从居家环境卫生做起，例如及时倒掉盆罐等处的积水以及垃圾桶杂物等，保持房间清洁、干爽，并定期通风，使室内空气流通、新鲜；定期清洁除螨，床单、被套、枕套等床品可每周更换，并用热水清洗；家中铺地毯的话，要做到勤吸尘，从而减少螨虫、臭虫等滋生；家中若养有宠物，则需勤打理，家养猫狗要定期驱虫洗澡，避免将跳蚤等带回家中。

对于儿童来说，防蚊最好采取物理措施。张凌伟主任建议家长可以在孩子的卧室里装上蚊帐，从而物理隔绝

蚊子、小飞虫等；必要时也可使用电蚊香等，或可在室内定期喷洒杀虫、杀蚊剂，但一定要选择合格产品，并注意房间通风；外出玩耍时，家长需注意多观察环境，尽量不要带孩子去蚂蚁较多的地方游玩，也要注意避免在有毛虫的树荫下乘凉。

如果孩子已经被蚊虫叮咬了，这个时候该如何处理？张凌伟主任表示，此时应及时用肥皂水清洗被叮咬的部位，注意不要抓挠；并可外涂炉甘石洗剂等帮助止痒；如需使用一些乳膏或外用药物等，则需咨询医生后规范应用，千万不要自行用药。

皮肤卫生 细致护理

汗液可刺激加重皮疹等皮肤症状，因此家长不仅要帮助孩子选择合适材质的衣物并及时更换，而且也要注意帮助孩子做好皮肤清洁、卫生，尤其是皮肤褶皱部位更要及时清洁、保持干燥。“在给孩子洗澡时，水温宜在32℃—36℃之间，以手感微温为最佳，避免过烫的热水，否则容易引起皮肤泛红或起热疹。”张凌伟主任表示，身体清洁虽然重要，但也不要过度，否则反而会破坏孩子的皮肤屏障。一般来说，建议夏天每天洗一次澡即可，每次洗澡时间控制在5—10分钟，不要久泡。

另外，在选择洗护用品时，张凌伟主任建议选择儿童专用的合格产品，并且只涂在脖子、腋下、腹股沟等易出汗的皮肤褶皱处，全身用清水冲洗即可；且不要频繁使用沐浴露；在洗后可选择清爽乳液、凝露、冰沙润肤乳等，早晚薄涂一层护肤，皮肤褶皱处需注意少量涂抹。另外，张凌伟主任提醒，如果孩子只是出汗黏腻，则可用清水简单冲洗，不必每次都使用清洁剂。

相关链接

正确防晒不过度

必要的防晒有助于皮肤健康，但如果过度防晒，浑身上下捂得严严实实、一点太阳也不晒，那也是不可取的。适当晒太阳对人体有很多好处，例如促进骨骼健康，可以加速新陈代谢，调节中枢神经，增强机体免疫力等；尤其是儿童生长发育，更离不开日光中的紫外线来帮助合成维生素D，预防佝偻病等。因此，家长在帮助孩子做好必要防晒措施的同时，也要让孩子适当晒太阳，例如可以选择阳光照射不强烈的时间段（例如上午9—10时，下午4—5时）进行户外活动，健康成长。

▲健康贴士

做好口腔卫生 科学护牙没烦恼

□本报记者 梁蕾

牙痛、牙龈红肿出血等问题似乎是“小问题”，但是会直接影响人的正常饮食、睡眠等，而且口腔致病菌也可能通过血液循环引起全身炎症反应，从而影响全身多系统健康，诱发慢性疾病。夏季天气炎热，人体免疫力有所下降，同时这一时期各种瓜果大量上市，再加上人们降温、消暑时食用各种甜饮料、冰激凌等，其中的糖分都会对牙齿带来一定的影响，为口腔炎症的发生创造条件。

因此，在夏季做好口腔卫生是非常重要的，以免因清洁不到位而使牙菌斑、牙石等形成、沉积。牙菌斑、牙石等长期存在，再加上吸烟、高糖饮食等不良生活习惯，就可导致牙周疾病，出现牙龈红肿、出血或口臭、牙齿松动乃至牙齿脱落等症状。石家庄市第二医院向阳

院区口腔科主任牛家慧提醒，吸烟者、糖尿病患者、老年人、特殊生理时期的女性（如激素发生变化的妊娠期、更年期）、有相关疾病家族史的人群以及口腔卫生习惯较差的人群，都属于是牙周疾病的常见人群，尤其需注意防病。

保持口腔清洁卫生，预防相关口腔疾病的发生，具体来说应该怎样做呢？首先要养成早晚刷牙的好习惯，采用巴氏刷牙法，每次至少刷3分钟；饭后漱口，并可根据自身口腔状况，配合使用牙线、牙间刷等帮助清理牙缝，有效去除食物残渣和牙菌斑等。其次则要坚持健康生活习惯，规律作息，充足睡眠，及早戒烟；饮食均衡，减少甜食、碳酸饮料等的摄入。另外，建议大家定期进行口腔检查、定期洁牙，如果出现牙齿或口腔不适，则需及时就医检查，明确诊断后进行规范治疗。



■养成良好的口腔卫生习惯，预防口腔疾病。
新华社发 朱慧卿 作