

# 夏季炎热 儿童谨防皮肤病

孩子的皮肤娇嫩,自身免疫力也相对较弱,到了夏季,更容易出现皮肤问题。我们邀请到上海市第十人民医院皮肤科病科副主任龚瑜,为大家介绍几种儿童夏季常见皮肤病的防治。

## 虫咬性皮炎

虫咬性皮炎是一种常见的过敏反应,主要是由叮咬昆虫的分泌物引起,好发于四肢、躯干,症状表现为红肿、水疱或丘疹、丘疹或风团等,常伴有瘙痒感,有时可出现大疱或脓疱,病程可持续1~2周。

孩子被昆虫叮咬后,家长应该注意观察孩子是否出现了发热、皮疹等全身症状。如果有发热及全身皮疹比较严重时,应及时到医院就诊治疗。

## 水痘

水痘是一种常见的急性传染病,由“水痘-带状疱疹病毒”引起,会

导致全身性斑疹、丘疹、疱疹及结痂等症状。

水痘的传染性极强,水痘患者是唯一的传染源,主要通过呼吸道飞沫和直接接触两种途径传播。易感儿童接触患者后约90%都会发病,俗称“见面传”。

水痘典型的病程可分为前驱期和出疹期。患儿在前驱期常无明显症状或症状轻微,也可出现低热、头痛、厌食等症状,发热1~2天后出现皮疹。出现这些症状要及时到医院就诊,使用抗病毒药物如阿昔洛韦等进行治疗。

## 日晒伤

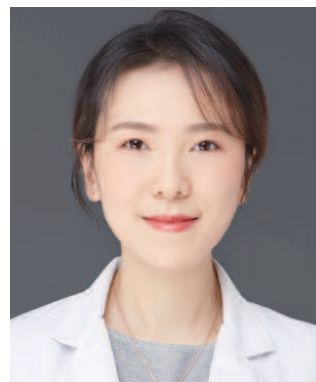
一般而言,长时间日晒后,曝光部位会出现边界清楚的鲜红色红斑,严重时可出现水疱、糜烂,同时伴有烧灼感或刺痛感。此外,日晒伤还有可能会激发日光性荨麻疹、雀斑等皮疹。

如果儿童遭遇晒伤,家长可以先观察皮肤上有没有起水疱。如没有起水疱,可以适当冰敷、使用凝胶舒缓一下。注意不要用力摩擦皮肤,洗澡时的水温也不宜过高。几天后,皮肤会变黑,形成片状的蜕皮,之后就会慢慢恢复正常肤色。

建议儿童以物理防晒为主,如穿防晒衣、戴帽子、戴口罩等遮阳光。如要涂防晒霜,其防晒指数不宜太高,建议选择防晒指数SPF15~30的防晒霜。过高的防晒指数意味着含有较多的化学成分,容易损伤孩子娇嫩的皮肤。

## 日光性皮炎

与日晒伤不同,日光性皮炎往往与过敏体质有关,通俗一些讲,就是患者对阳光过敏,或是食用了光感物质如一些食品、药物等。这些物质进入人体,经过一定波长的光线照射后,人体



上海市第十人民医院 皮肤科病科副主任 龚瑜

一些部位会出现皮肤炎症的反应,如瘙痒、红斑、丘疹等症状。

很多人家长并不知道孩子对阳光过敏,甚至将日光性皮炎与花粉过敏或者其他皮肤炎症混淆,看到孩子身上起了红疹,往往会给孩子涂抹花露水、青草膏、无极膏等,这些处理方法对日光性皮炎毫无用处,应及时到医院检查,选择外用激素与抗过敏治疗。

记者 梅一鸣

## 认识过敏 呵护健康

7月8日是世界过敏性疾病日。过敏性疾病又称变态反应性疾病,指接触致敏物质引起的过敏反应或变态反应的疾病。

过敏的成因分为三大类,首先是遗传因素,近亲属如果患有相关的过敏性疾病,会大大增加本人患此病的概率。其次是过敏原,大多数都是通过皮肤接触、吸入、食入或注射等途径进入体内,诱发过敏性疾病,主要有动物的皮毛、昆虫的毒毛,花、果、紫外线,吸入花粉、尘螨,食入海鲜鱼虾,注射药物,接触金属制品、日用洗涤剂、化妆品、油漆汽油等化工原料。第三是不良的生活方式,如熬夜、暴饮暴食、心理压力过大等,也是引发过敏性疾病的重要诱因之一。

日常生活中,应避免食用明确引起过敏的食物,可适当多食用富含维生素C的食物,如橘子、猕猴桃等。保持室内通风、清洁,定期更换空气过滤器、勤换枕套床单。对动物皮屑毛发过敏者,不宜家养宠物。坚持适当锻炼,可有效改善过敏体质。

上海合川莱茵中医院 (原闵行区中医医院) 皮肤科 康艳霞(主治医师)

## 身体有恙会“变脸”

生活中,我们可以从脸色的变化,判断五脏是否健康。

脸色长时间变白,提示可能患有贫血。此时伴有乏力、出汗等症状,这是血虚和气虚的表现。

面色偏青的人要谨防肝病。而满面青紫,往往是由血淤、组织缺氧引起的,严重者会发生剧痛或猝死。

脸色发黑,往往意味着体内有严重的血淤。

脸色发黄提示脾胃不和,表现为长期腹泻、大便溏稀。 黄宏

## “唐筛”≠“糖筛”

唐筛和糖筛,虽是一字之差,却是两种完全不同的检查,准妈妈可千万别弄混了。

“唐筛”,是“唐氏筛查”的简称,是针对唐氏综合征又称为“21三体综合征”进行的一项检查。唐氏综合征是一种先天性染色体疾病,患有此病的宝宝智力低下,生活不能自理,健康的父母也有可能生出“唐氏儿”。所以,唐氏筛查是孕期非常重要的检查之一。

而“糖筛”检查的是妊娠期糖尿病,筛查时间一般在怀孕24周至28周。准妈妈如被诊断为血糖异常,首先要做好血糖的监控,不要迷信“生完孩子就好了”而疏于监测,同时还要调整生活习惯。如果饮食控制加上锻炼,效果还是欠佳,那么必要时可以考虑使用胰岛素治疗。另外,妊娠期糖尿病孕妇分娩之后,仍然需要做好复查,产后6~12周时再做一次糖耐量实验,结果正常时就可放心了。

浦南医院内分泌科 朱玥(副主任医师)

## 心梗也会“声东击西”

60岁的邹先生,几天前吃完早餐后突发恶心、呕吐,同时胸前区“烧心感”明显,吃了胃药后仍不见好转,来到医院就诊,竟被诊断为心梗。

进入梅雨天,天气闷热湿度大,加上人体大量出汗,血液相对黏稠,会造成心脏血管供血不足。尤其是本来有心肌梗塞的患者,更易发生胸闷气短、胸口痛等心脏供血不足的病症。

绝大部分急性心梗病人的症状是疲乏、胸闷、心绞痛频发、呼吸困难,并伴有恶心、呕吐、大汗等。不过心梗也会“声东击西”,像这位患者一样出现“烧心感”,误以为是胃炎,没想到却是更凶险的心梗,应格外小心。

建议梅雨季要按时作息,避免熬夜和过度劳累。保持平和心态,避免情绪过于激动和精神紧张。同时,勿忽视相关疾病的治疗,如高血压、糖尿病、高血脂等患者,要按时服药,切不可中途随意停药。 宋乃馨

## 高温警惕热射病

近日,多地陆续发布高温预警,大家应注意防暑降温,尤其要警惕热射病。

热射病是一种最严重的中暑类型,又叫中暑高热。热射病的突出特征是高热、无汗、意识模糊。在中暑早期可能会出现乏力、胸闷气短、头晕目眩、恶心等症状。如不及时处理,可能进展为多器官功能衰竭,甚至危及生命。

遇到热射病患者,应尽快将其转移到阴凉通风的地方,用风扇或是扇子给患者吹风,进行体表降温。同时将患者的衣物解开,用温水或冰水擦拭身体,或者在颈部、腋窝和腹部放置冰块或湿毛巾进行降温,并及时送医。 亚运

## 耳内肿瘤“蛛丝马迹”有预警

耳内恶性肿瘤发病率低、临床症状不典型,易造成误诊和漏诊,患者就诊时常常已处于晚期。因此,早期发现是提高生存率的关键因素。日常生活中,可以通过以下“蛛丝马迹”提高警惕。

**耳朵流脓** 如果有耳朵流脓的症

状,用滴耳液等治疗效果不佳,尤其是出现血性分泌物时,要提高警惕并及时就诊。

**耳朵痛** 一般中耳炎很少导致耳痛,当患者表现为耳朵难以忍受的疼痛,用抗生素及止痛药难以缓解,需警

惕耳内发生肿瘤可能。

**耳鸣耳闷** 当肿瘤侵犯耳朵内部重要结构时,可能会导致相应症状,如蝉鸣声耳鸣、血管搏动性耳鸣、耳朵闷胀感、眩晕。这些症状会进行性加重,不能缓解。

复旦大学附属眼耳鼻喉科医院 耳鼻喉科 李伟(主任医师)

## 乳房有“疙瘩”并非都是癌

当前,女性越来越关注自己的乳房健康,甚至连普通的乳腺增生都担心它发展成为乳腺癌。

其实,乳房出现肿块有很多种可能,可能是乳腺增生、乳腺癌,也可能是乳腺纤维瘤。

**乳腺纤维瘤**其实是一种良性肿

瘤,一般由腺上皮和纤维组织构成,并无癌细胞。其在任何年龄段的女性身上都可能出现,不过更多倾向于年轻女性。目前,医疗界认为,乳腺纤维瘤的出现,跟体内的雌激素含量太高有关。

近些年来,人们的生活习惯发生

了很大的变化。部分女性的生活压力较大,导致雌激素分泌紊乱。当体内的雌激素含量太高,或会导致出现乳腺纤维瘤。

其实,乳腺纤维瘤跟乳腺癌的出现关系并不大,其恶变的概率也非常低,一般在1%以下。但是,出现乳腺纤维瘤也不要听之任之,应该尽早去医院进行检查。 杨帆

## 婴儿生理性出汗 无需治疗

张女士的儿子半岁了,最近发现他睡觉时总是出汗,尤其是刚入睡那会儿,总是汗淋淋的。小儿因处在生长发育期,大脑神经系统发育尚不完善,而机体的代谢又非常旺盛,这样就容易出汗。医学上,以蒸发体内的热量,维持正常体温的出汗类型被称为小儿

生理性出汗。

小儿生理性出汗多见于头部和颈部,常在入睡后半小时内发生。一般不伴有其它症状,且孩子的精神状况、饮食、大小便都正常。对此无需治疗,一段时间后会自愈。

但若小儿出现睡熟后出汗,醒后汗

又止的情况则属于盗汗,需要就医。

此外,如果小儿在盗汗的同时还伴有其它症状,如低热、咳嗽,可能是患了肺结核。若伴有睡觉不踏实、烦躁易怒、腹胀、汗液有酸味,很有可能是佝偻病的早期阶段。体弱的病儿出汗往往是在白天活动或夜间入睡后,在头、胸、背部成片状,多见于一岁左右的小儿和断奶前后的小儿。 罗云

## 拔牙为何“拔”出了心内膜炎

两个月前,王女士拔除了一颗龋齿,没想到几天过后就出现反复发烧、浑身乏力等症状。一开始以为是受凉感冒了,也没放在心上。可后来病情越来越重,出现高热不退。经过超声心动图检查,医生发现在她的心脏瓣膜上有大量细菌附着,导致瓣膜关闭不全,最终确诊她患上了是感染性心内膜炎,而引发的原因正是那次拔牙。

感染性心内膜炎是心脏内膜表面受到微生物感染,伴有赘生物形成的一种疾病。心脏瓣膜相当于心脏内部通道“大门”,刚被感染时,只是“大门”(瓣

膜)关不上,慢慢地连门框(瓣环)都会烂掉。细菌在瓣膜上不断繁殖,形成赘生物,形成瓣环脓肿。大量细菌还可随血流播散到全身各部位,造成局部感染。赘生物脱落,则可能堵塞心、脑、肺等重要器官,甚至导致猝死。

如在拔牙、补牙等操作后出现不明原因的发热,持续1周以上,或出现反复高热且药物难以控制需引起警惕。此外,伴有关节疼痛、皮肤红疹等情况时,千万不要误以为是普通感冒,尤其是有心脏疾病的患者,应尽早到医院心脏专科就诊。 黄娟娟

## 治疗抑郁 不可随意停药

治疗抑郁症,不能随意停药,需要长期服药。只服用一两个月的药物并不能治愈该病。

抑郁急性期治疗至少需要8周,巩固期约4~6个月。一些患者没有很好地坚持,往往治疗效果较差。

有些人觉得是药三分毒,长期吃药一定会伤肝、伤肾。其实不然,抑郁药物副作用多半在服药早期(尤其是第一周)出现,如头晕、呕吐等。在同等剂量下,若用药早期没有出现副作用,后期一般也不会出现。 邓佳