

# 宝宝常见红屁股的预防和护理

□ 李秋芳

红屁股是婴幼儿常见的皮肤问题，尤其在婴儿期更为普遍。红屁股不仅让宝宝感到不适，还可能导致宝宝哭闹、睡眠质量下降，甚至影响其整体健康。本文将介绍宝宝红屁股的成因、预防方法以及有效的护理措施，帮助家长们更好地照顾宝宝的皮肤健康。

## 一、红屁股的成因

1、尿布湿疹：当宝宝长时间使用湿尿布或未及及时更换尿布时，尿液和粪便中的刺激性物质会对皮肤造成刺激，导致皮肤发红、发炎。尿液中的尿素和粪便中的酶会破坏皮肤的保护屏障，使皮肤变得更加脆弱和敏感。长期的湿润环境还会让皮肤失去天然的屏障功能，增加红屁股的风险。

2、摩擦：在宝宝活动频繁、皮肤较为敏感时，摩擦更容易引发皮肤问题。当尿布或衣物与皮肤摩擦时，会破坏皮肤的表层，导致红肿和发炎。此外，不合适的尿布尺寸或材质过于粗糙的衣物，也会增加皮肤摩擦，因而诱发红屁股。

3、感染：长时间的湿润环境为细菌和真菌的生长提供了条件，从而引起感染，导致皮肤发红、发痒甚至溃烂。尿布区域的温暖、潮湿环境是细菌和真菌繁殖的理想场所，一旦

感染发生，皮肤可能会出现脓包、溃疡等更为严重的症状。家长应特别注意这种情况，及时采取应对措施。

## 二、预防红屁股的方法

1、保持干燥：家长应及时更换尿布，确保尿布区域始终保持干燥。此外，在每次更换尿布后，可以使用温水清洗宝宝的臀部，并用柔软的毛巾轻轻擦干。选择吸水性强、透气性好的尿布，能够有效减少皮肤的湿润时间，降低红屁股的发生概率。

2、选择合适的尿布：选择透气性好、吸水性强强的尿布能够有效减少皮肤的湿润时间。要避免使用过于紧身或者不透气的尿布，以减少皮肤摩擦和刺激。市面上有许多专为敏感皮肤而设计的尿布，使用这些尿布可以减少过敏和皮肤刺激的风险。家长可以根据宝宝的具体情况，选择适合的尿布类型，以提供更好的保护。

3、注意皮肤护理：在宝宝每次便后，应及时清洁臀部，并涂抹婴儿专用的护臀膏，以形成保护屏障，减少尿液和粪便对皮肤的刺激。护臀膏应选择不含香料和刺激性成分的产品。每天给宝宝进行一定时间的裸露空气浴，让皮肤充分暴露在空气中，有助于保持干燥

和舒适。

4、适当通风：每天可以给宝宝一些时间不穿尿布，让皮肤适当通风。这样可以帮助皮肤恢复，减少湿疹和感染的风险。尤其是在天气较热或湿度较高的季节，更应注意让宝宝

的皮肤有充分的通风时间。家长可以选择在宝宝午睡或晚上睡觉前的一段时间，让宝宝

的皮肤自由呼吸，有助于减少红屁股的发生。

## 三、护理红屁股的方法

1、温和清洁：如果宝宝已经出现红屁股，家长应更加注意清洁的温和性。每次更换尿布时，可以用温水轻轻擦拭宝宝的臀部，避免使用含有香料或酒精的湿巾。温和的清洁方法可以减少对已经受损皮肤的二次刺激，帮助皮肤更快恢复。使用柔软的毛巾或棉布轻拍干燥皮肤，而不是擦拭，以减少摩擦带来的不适。

2、药物护理：在红屁股严重时，可以在医生的指导下使用抗生素或抗真菌药物进行治疗。同时，可以使用含有氧化锌的护臀膏，以加速皮肤的恢复。氧化锌具有良好的抗炎和保护作用，能够形成一层保护膜，减少尿液和粪便对皮肤的刺激。药物护理应按照医生的建议进行，不可擅自使用药物，以免引发不必

要的副作用。

3、调整饮食：如果宝宝是母乳喂养，母亲应注意自己的饮食，避免食用辛辣、刺激性食物。某些食物可能会通过母乳影响宝宝的皮肤健康，因此母亲应选择清淡、易消化的食物，减少对宝宝皮肤的潜在影响。对于配方奶喂养的宝宝，可以选择敏感肌肤专用的配方奶粉，减少过敏和皮肤问题的发生。家长可以尝试更换奶粉品牌，以观察是否能够缓解宝宝的皮肤问题。

4、及时就医：如果红屁股持续时间较长或症状加重，家长应及时带宝宝就医。在医生的指导下，进行全面检查和专业治疗，以防止病情恶化。家长不应拖延就医时间，以免延误治疗，引发更严重的皮肤问题。

总之，宝宝红屁股虽然常见，但只要家长们了解其成因，并采取有效的预防和护理措施，就可以大大减少发生的几率。希望本篇文章能够帮助家长们更好地保护宝宝的皮肤健康，让宝宝远离红屁股的困扰，快乐成长。切记，细心的护理和科学的方法是预防和治疗红屁股的最佳途径。

(作者单位：广州市妇女儿童医疗中心柳州医院)

# 肛门疾病的自我诊断指南

□ 吴康杰

肛门疾病是日常常见但令人尴尬的健康问题，许多人因为羞于启齿，延误了诊治时机。本文将介绍一些常见的肛门疾病，帮助大家识别症状，了解基本的自我诊断方法，从而及早发现问题，及时就医。

## 一、痔疮

1、内痔：①症状：主要是便鲜血和(或)肛内肿物脱出。内痔分四期，一期主要症状是便血，血色鲜红，常见于排便后擦纸带血或便时滴血，一般无疼痛和肿物脱出；二期除了便血，内痔会在排便时脱出，但排便后能自行还纳，患者可感觉到肛内周围有异物感；到了三期，痔核在排便时脱出，便后需用手推回肛内，部分患者伴有肛内疼痛、瘙痒及肛周潮湿，可能出现肛内湿疹；而四期内痔，痔核脱出后往往不能还纳或手推还纳后很快又脱出，伴有疼痛、出血和分泌物增多，严重者可能有肛内溃疡、感染和坏死等并发症。

②自我诊断方法：在排便后注意检查粪便中是否有鲜红色血迹，注意便血的颜色和出血量。观察肛内周围是否有脱出的柔软肿物，是否能自行还纳或需要手动还纳，并触摸了解脱出情况、频率和程度。

2、外痔：①症状：炎性外痔的肛内周围

皮肤红肿、疼痛和瘙痒。局部皮肤常有水肿，严重时可能出现溃疡和感染；血栓性外痔的肛内周围突然出现剧烈疼痛，并有硬结或肿块，表面皮肤呈紫黑色，触摸肿块较硬，压痛疼痛明显，影响坐立和行走；静脉曲张性外痔的肛内周围出现柔软的肿块，一般无疼痛，可能伴有轻微瘙痒和不适，肿块在排便时会变大，久坐或久站立后加重。

②自我诊断方法：触摸肛内周围是否有硬结或肿块，观察是否有皮肤表面破损或皮下有无出现紫黑色血栓。

3、混合痔：①症状：混合痔的症状结合了内痔和外痔的表现，既有无痛性便血，又有肛内周围的肿块和疼痛。

②自我诊断方法：综合以上内痔和外痔的自我检查方法，观察是否存在多种症状的组合。

## 二、肛裂

肛裂是指肛管皮肤或黏膜的裂伤，一般是便秘大便干结所致。肛裂的主要症状包括疼痛、出血和肛内括约肌痉挛。

1、症状：排便时或排便后肛内剧烈疼痛，疼痛持续数分钟至数小时。便后出血，血色鲜红，量少，通常在纸巾上或粪便表面看到，严重时会出现滴血。陈旧性的肛裂在裂口

的水润状态。

2、使用保湿产品：根据皮肤类型选择适合的保湿产品，每天早晚各使用一次，特别是在洗脸后，及时涂抹保湿霜锁住水分。

3、增加环境湿度：在干燥的季节或使用空调的环境中，可以使用加湿器来增加空气湿度，防止皮肤因干燥而失去水分。

## 三、健康的饮食习惯

1、多摄入抗氧化食物：抗氧化物质是对抗自由基的重要武器，自由基会损伤皮肤细胞，导致皮肤老化。维生素C和维生素E是强效的抗氧化剂，多食用柑橘类水果、坚果、胡萝卜和绿叶蔬菜等富含这些维生素的食物，能够有效保护皮肤。此外，绿茶、蓝莓等也富含抗氧化成分，可以作为日常饮食中的补充。

2、补充胶原蛋白：胶原蛋白是皮肤保持弹性和紧致度的关键。随着年龄的增长，皮肤中的胶原蛋白逐渐流失，容易出现皱纹和松弛。食用富含胶原蛋白的食物，如鱼类、骨头汤等，能够帮助补充皮肤所需的胶原蛋白。同时，可以选择胶原蛋白补充剂，但需注意选择正规品牌，确保安全和效果。

3、避免高糖高脂饮食：高糖高脂的饮食不仅会影响身体健康，还会加速皮肤老化。

的肛门外会出现痔样组织(俗称哨兵痔)，严重时会引起括约肌痉挛。

2、自我诊断方法：观察排便过程中肛内疼痛情况，是否有撕裂样或刀割样疼痛，排便后仍较长时间持续。检查便纸上是否有鲜红色血迹，观察粪便表面是否有血痕。触摸肛内周围是否有肿物突出。

## 三、肛周脓肿

1、症状：肛内周围出现红肿、发热、剧烈疼痛，疼痛常在排便时或坐、行走时加重。有些会出现肛内下坠、频繁便意感，肛内周围皮肤发红、肿胀，触摸时有波动感，可能有脓液流出。全身症状如发热、乏力等。

2、自我诊断方法：检查肛内周围是否有红肿、硬结或波动感。观察是否有脓液从肛内周围流出，是否伴有发热等全身症状，是否有肛内下坠、频繁便意感。

## 四、肛瘘

1、症状：肛内周围有反复出现的小孔或溃疡，常有脓液、血液或其他分泌物流出。肛内周围有持续性的瘙痒和疼痛，特别是在排便时疼痛加重。疼痛部位可触及到条索状物，常伴有硬结。

2、自我诊断方法：观察肛内周围是否有

反复出现的小孔或溃疡，按压是否有分泌物流出。触摸肛内周围是否有硬结、有无条索状物，了解疼痛的具体部位和程度。

## 五、肛周湿疹

1、症状：肛内周围皮肤出现红斑、丘疹、水疱或溃疡，伴有剧烈瘙痒。由于慢性刺激和过敏反应，肛内周围皮肤干燥、脱屑，有时会出现渗液或结痂，持续性的瘙痒和灼热感，严重时皮肤会出现红肿和发热现象。

2、自我诊断方法：观察肛内周围皮肤是否有红斑、丘疹、水疱或溃疡等表现，并注意这些皮肤变化是否伴随瘙痒感。触摸肛内周围皮肤是否干燥、有无脱屑或出现渗液。

肛门疾病生活中非常常见，如果能够早期识别症状，进行自我诊断，及时就医诊治，可以大大减少病痛和并发症的风险。本文介绍了一些常见的肛门疾病及其自我诊断方法，希望能为大家提供一些参考。任何自我诊断都不能替代专业医生的诊治，如果发现症状，请务必及时就医，以获得正确的诊断和治疗。通过科学的自我诊断和积极的医疗干预，让我们可以更好地管理自己的健康，避免肛门疾病带来的困扰。

(作者单位：深圳恒生医院)

# 预防皮肤老化需要关注的细节

□ 吴飞云

随着年龄的增长，皮肤不可避免地会出现老化的迹象。预防皮肤老化不仅仅是女性关注的焦点，也是所有人都需要重视的问题。本文将介绍在日常生活中需要注意的细节，从而有效预防皮肤老化，保持皮肤的健康和年轻状态。

## 一、保护皮肤免受紫外线伤害

紫外线是导致皮肤老化的主要因素之一，长期暴露在紫外线下会加速皮肤的衰老过程。

1、使用防晒霜：每天使用SPF30以上的防晒霜，无论晴天还是阴天，都应该坚持涂抹防晒霜，以减少紫外线对皮肤的伤害。

2、佩戴防护用品：出门时佩戴宽边帽子、太阳镜和防晒衣，可以进一步减少紫外线的直接照射，保护皮肤不受伤害。

3、避免高强度阳光照射：尽量避免在上午10点到下午4点之间的高强度阳光下活动，这段时间的紫外线最强，对皮肤的伤害最大。

## 二、保持皮肤水分

皮肤的水分不足会导致干燥、粗糙，进而加速老化。

1、每天喝足够的水：保持身体的水平衡，每天饮用至少8杯水，有助于维持皮肤

的水润状态。

2、使用保湿产品：根据皮肤类型选择适合的保湿产品，每天早晚各使用一次，特别是在洗脸后，及时涂抹保湿霜锁住水分。

3、增加环境湿度：在干燥的季节或使用空调的环境中，可以使用加湿器来增加空气湿度，防止皮肤因干燥而失去水分。

## 三、良好的生活习惯

1、保证充足的睡眠：睡眠是皮肤自我修复的重要时间，充足的睡眠能够促进皮肤的新陈代谢和细胞再生。成年人每天应保证7-8小时的优质睡眠，尤其在晚上10点到凌晨2点，这段时间是皮肤修复的黄金时段。可以通过睡前放松、减少蓝光接触等方法提高睡眠质量，让皮肤在夜间得到充分的修复和恢复。

2、避免吸烟和酗酒：吸烟和酗酒对皮肤的伤害极大，吸烟会导致皮肤血液循环不良，破坏皮肤的健康结构，使皮肤变得暗沉无光。酒精则会导致皮肤脱水，加速老化。戒烟限酒是保持皮肤健康的重要措施，养成良好的生活习惯，避免这些不良嗜好对皮肤的长期伤害。

3、保持适度运动：适度的运动不仅有助于全身健康，还能够促进皮肤的血液循环，帮助皮肤排毒，使皮肤更加紧致和有弹性。每天进行30分钟的有氧运动，如快走、跑

步、瑜伽等，都对皮肤有益。运动后记得及时补充水分，并做好皮肤的清洁和保湿工作，让皮肤保持最佳状态。

## 五、适当的护肤程序

1、清洁：每天早晚使用温和的洁面产品清洁皮肤，去除污垢和多余油脂，保持毛孔通畅。

2、去角质：每周进行1-2次去角质，可以去除老化的角质层，促进皮肤的新陈代谢，使皮肤光滑细腻。

3、修复：使用含有修复成分的护肤品，如含有维生素A、维生素C、透明质酸的精华液，有助于修复皮肤损伤，增强皮肤的抵抗力。

总之，预防皮肤老化是一个长期而系统的过程，需要我们在日常生活中关注各个细节，从保护皮肤免受紫外线伤害、保持皮肤水分、健康饮食习惯、良好生活习惯到正确的护肤程序，每一个环节都不可忽视。通过科学合理的方式，积极预防皮肤老化，我们可以拥有健康、年轻、充满活力的皮肤。希望本文的内容能够为大家提供实用的参考，帮助每个人都能有效预防皮肤老化，保持青春容颜。

(作者单位：广西壮族自治区妇幼保健院)