

儿童湿疹的常见原因与日常护理技巧

□黄珏

湿疹,又被称为特应性皮炎,是一种常见的皮肤病,特别在婴幼儿和儿童群体中尤为普遍。湿疹不仅带来孩子皮肤的干痒、红肿,还可能影响到孩子的情绪和睡眠,给家长带来不小的困扰。然而,湿疹并非不可控,通过了解其成因以及采取科学的护理方法,家长可以有效缓解症状,帮助孩子保持皮肤健康。本文将从儿童湿疹的常见原因和日常护理技巧两个方面进行详细讲解,帮助家长们掌握应对湿疹的有效方法。

一、儿童湿疹的常见原因

1.遗传因素:遗传是湿疹的重要诱因之一。如果父母或家族成员有过敏性疾病(如过敏性鼻炎、哮喘、湿疹等),孩子患湿疹的风险会相对较高。科学研究发现,湿疹与免疫系统的过敏反应密切相关,遗传因素决定了孩子的免疫系统是否易受到外界过敏源的影响。因此,具有过敏体质的孩子更容易在接触某些物质时出现湿疹症状。

2.环境因素:寒冷干燥的天气会导致皮肤水分流失,增加湿疹的发作几率。夏季湿热的环境也可能诱发湿疹,特别是在过度出汗的情况下,湿疹的症状可能更加严重。空气中

的污染物、花粉、尘螨等微小颗粒物,都是常见的过敏源。长期接触这些物质容易导致免疫系统过度反应,从而引发湿疹。过热或过冷的环境都会对皮肤造成一定的刺激,尤其是在室内外温差较大的情况下。

3.食物过敏:一些食物也是湿疹的常见诱因。尽管每个孩子的过敏源不同,但牛奶、鸡蛋、坚果、海鲜等食物是引发湿疹的高风险食品。孩子在食用这些食物后,体内可能会出现过敏反应,导致皮肤炎症,从而加剧湿疹的症状。特别是在婴幼儿时期,由于肠胃系统尚未发育完全,过敏反应更容易出现。

4.细菌和病毒感染:有时候,湿疹的发生可能与细菌或病毒感染有关。患有湿疹的孩子皮肤屏障功能较弱,更容易受到外部病菌的侵袭。细菌、病毒感染通常会加剧湿疹症状,导致皮肤红肿、渗出和瘙痒感更加明显。此外,湿疹皮肤破损后,可能会成为细菌和病毒滋生的温床,进一步恶化病情。

二、儿童湿疹的日常护理技巧

1.保持皮肤湿润:湿疹最显著的症状之一就是皮肤干燥和瘙痒。为孩子选择专为敏感肌肤设计的无香料、无刺激的保湿霜,尽量

避免使用含有酒精或其他刺激成分的产品。保湿霜应在孩子洗澡后立即涂抹,以便锁住皮肤表面的水分。湿疹患儿的皮肤通常缺乏天然的油脂屏障,因此,家长需要在孩子皮肤干燥时,定期涂抹润肤霜,避免皮肤过度干裂或出现瘙痒症状。

2.避免过度抓挠:抓挠是湿疹患儿最常见的反应之一,然而,这不仅会加重瘙痒,还可能导致皮肤损伤、感染,甚至加重湿疹的症状。家长应定期为孩子修剪指甲,防止孩子在无意识的情况下抓挠皮肤。指甲过长会使抓挠带来更大的伤害。有些家长选择给孩子穿上柔软的防抓手套或特制的湿疹衣物,以减少抓挠的机会。

3.管理过敏源:如果怀疑食物可能是湿疹的诱因,可以通过医生的指导,进行食物过敏源的排查。确保孩子避免食用引发过敏的食物。家庭环境中的灰尘、宠物毛发、花粉等过敏源需要定期清洁。使用空气净化器可以有效减少空气中的过敏原,保持室内空气清新。家长应为孩子选择温和、无香料的洗护产品,避免使用含有强烈化学成分的肥皂、洗衣液等。

4.保持适宜的室内温湿度:过热的环境容

易引起出汗,过冷则容易导致皮肤干裂。建议保持室内温度在 18° C 至 22° C 之间,避免过高或过低的温度波动。在干燥季节,使用加湿器可以有效增加空气湿度,避免空气过于干燥导致皮肤失水。

5.定期就医和用药:对于湿疹较为严重或反复发作的孩子,家长应定期带孩子到皮肤科医生那里检查。医生可能会根据孩子的具体症状,推荐使用抗炎药物或免疫调节药物。激素类药膏是治疗湿疹的常用药物,但必须在医生指导下使用,避免长期使用高效类药物。对于一些顽固性湿疹,医生可能会根据病情选择口服药物或其他免疫调节类药物,以控制病情发展。

综上所述,湿疹是一种常见的儿童皮肤病,虽然它的出现可能给孩子和家长带来困扰,但通过合理的护理和科学的管理,湿疹是可以得到有效控制的。家长要了解湿疹的成因,避免可能的过敏源,定期进行皮肤护理,保持皮肤湿润,合理调节环境,以帮助孩子减轻不适感。同时,在湿疹较严重时,应及时寻求专业医生的帮助。

(作者单位:百色市妇幼保健院)

处方药和非处方药的区别

□覃姣玲

在日常生活中,我们经常会遇到需要购买药物的情况。药店里琳琅满目的药品中,有些药物可以随意购买,而有些则需要医生的处方才能购买。你是否曾经好奇过,为什么有的药物可以随处买到,而有的则需要经过医生的开具呢?这些药物到底有何区别?今天,我们就来聊聊“处方药”和“非处方药”之间的不同。

一、处方药与非处方药的定义

1.处方药:指需要经过医生开具处方才能购买的药物。通常,这类药物是针对一些较为严重或复杂的健康问题设计的,必须由专业医生进行诊断和指导,确保安全和有效使用。处方药的使用往往需要在医生的监督下进行,以避免因不当使用而带来不必要的健康风险。

2.非处方药:也叫做“OTC 药物”,指的是那些不需要医生处方就可以直接在药店购买的药物。这类药物通常用于治疗轻微的、常见的健康问题,比如感冒、头痛、轻度过敏等。非处方药的使用一般认为是比较安全的,但也不意味着完全没有风险。

二、处方药和非处方药的主要区别

1.获取方式不同:处方药必须通过医生

的诊断和开具处方才能购买。这意味着患者需要前往医院或诊所,由医生评估病情后,根据情况开具处方,而药店则根据医生的处方进行发药。相比之下,非处方药则不需要任何处方,患者可以直接在药店或超市购买,只需要了解药品的基本信息或说明书即可。

2.使用范围和适应症不同:处方药通常用于治疗一些较为复杂、严重或者是需要长期治疗的疾病。比如,慢性病患者常常需要使用处方药来控制病情,如高血压、糖尿病等。而非处方药主要针对一些短期且常见的健康问题,例如感冒、头痛、胃痛等。这些药物通常用于缓解症状,而不是治愈疾病,因此适应症较为简单。

3.副作用和风险程度不同:由于处方药多用于治疗较为复杂的健康问题,它们往往会有较强的药理作用。因此,使用时可能伴随一定的副作用,甚至可能导致严重的不良反应。为了保证安全,医生会根据患者的具体情况进行治疗调整,并在治疗过程中进行监控。而非处方药则通常被认为是副作用较小,风险较低的药物,因此它们能够更广泛地供消费者自行购买和使用。然而,非处方药并非

完全无害,过量或错误使用仍然可能带来一些副作用或不适。

4.药品成分和剂量控制:处方药的成分和剂量通常是经过严格控制的,药品的成分往往较为复杂,可能涉及到多种药理作用,因此需要医生根据患者的具体病情来决定药物的种类和剂量。医生在开具处方时,往往会考虑到药物之间的相互作用以及患者的身体状况,确保治疗的安全性。而非处方药的成分和剂量通常较为单一,适用于大多数人群,因此使用时不需要太多专业的指导。

5.长期使用的管理:处方药中的一些药物,尤其是用于治疗慢性疾病的药物,可能需要长期使用。在这种情况下,医生不仅会为患者开具处方,还会定期监测患者的健康状况,评估药物的效果和副作用。患者需要定期复诊,以确保治疗效果。而非处方药一般用于缓解短期症状,通常不会长期使用,因此没有太多长期管理的要求。

三、如何正确选择药物

如果症状较轻,可以选择非处方药,缓解不适。但如果症状严重或长期不见好转,最好

寻求医生的帮助,获取处方药物的正确使用指导。以下几点可以帮助你更好地做出选择:

1、了解药品的用途和副作用:在选择药物前,首先要了解药物的主要用途和可能的副作用。如果症状不明确或自己不能判断,最好咨询医生或药师的意见。

2、遵循剂量和使用方法:无论是处方药还是非处方药,都应该严格遵循说明书中的剂量和使用方法,不要擅自改变药量或使用方式,以免造成不必要的风险。

3、长期病症应咨询医生:对于一些长期或复杂的健康问题,建议寻求医生的专业建议,避免自己擅自决定药物治疗。

综上所述,处方药和非处方药在治疗疾病的过程中各有其重要作用,二者的区别主要体现在获取方式、使用范围、副作用、药物成分等方面。在选择药物时,我们应根据自己的具体病情,科学合理地使用药物,避免误用或滥用。如果症状较为严重或无法自我判断,寻求医生的帮助是最明智的选择。

(作者单位:中国人民解放军联勤保障部队第九二四医院)

经常痛经可能和激素水平失衡有关,看看你是否中招

□王岚

痛经,对于很多女性来说,并不是一个陌生的话题。无论是在月经期间肚子一阵阵的疼痛,还是持续几天的腹部不适,痛经总能让人痛苦不堪。可是,痛经并不是每个女性都会经历的事情,为什么有的人会痛得不行,而有的人却丝毫不受影响呢?其实,除了遗传、生活习惯等因素外,痛经背后往往隐藏着激素水平失衡的“黑手”。那么,痛经和激素水平失衡到底是什么关系呢?

一、激素对女性生理周期的影响

女性的生理周期大约为 28 天,每个月都会经历月经期、卵泡期、排卵期和黄体期等不同阶段。在这一过程中,体内的激素水平会发生显著变化。主要的激素包括雌激素、孕激素以及一些其他的激素,如促卵泡激素(FSH)和黄体生成素(LH)。这些激素不仅帮助卵巢和子宫完成周期性的生理活动,同时也影响着月经的规律性、月经的量和月经期间的舒适度。

1.雌激素的作用:雌激素是女性体内最重要的性激素之一,它在月经周期的前半段起着关键作用。雌激素的分泌促进卵泡的成熟,并使子宫内膜增厚,为潜在的怀孕做好准

备。如果没有怀孕,子宫内膜最终会脱落,形成月经。然而,过高的雌激素水平可能导致子宫内膜过度增厚,从而引发痛经等问题。

2、孕激素的作用:孕激素在月经周期的后半段起着关键作用。它的作用主要是维持子宫内膜的稳定,为受精卵着床提供合适的环境。如果怀孕未能发生,孕激素水平下降,子宫内膜开始剥离,形成月经。孕激素水平的不稳定也可能导致月经不规律,甚至引发痛经。

3、其他激素的不平衡:例如,促卵泡激素和黄体生成素的水平不平衡也可能影响月经的规律性和痛经的发生。激素的复杂变化在某些情况下可能导致子宫的异常收缩,从而加剧痛经。

二、痛经与激素失衡的关系

痛经的本质是子宫收缩引起的疼痛,而这些收缩通常是由体内的激素波动引发的。尤其是在月经期间,体内激素水平的急剧变化,可能导致子宫过度收缩,产生强烈的疼痛感。激素失衡则可能让这种收缩更加剧烈,进而导致痛经症状的出现。

1、雌激素过高与痛经:当体内的雌激素

水平过高时,可能会导致子宫内膜增厚,形成一种类似于内膜异位症的情况。子宫内膜过度增厚后,在月经来潮时,脱落的过程可能更加剧烈,导致痛经症状更加明显。雌激素水平高还可能刺激子宫过度收缩,进一步加剧痛经的痛感。

2、孕激素不足与痛经:如果孕激素分泌不足,则会导致黄体期激素水平的下降,进而导致月经不规律和痛经。孕激素的作用是抑制子宫的过度收缩,如果孕激素不足,子宫收缩的程度可能会加剧,从而引发疼痛。

三、如何应对激素失衡引发的痛经

虽然痛经常常是激素失衡的结果,但幸运的是,有很多方法可以缓解甚至改善这一状况。了解激素失衡的原因,采取合适的措施,可以有效减轻痛经的痛苦。

1、保持健康的体重与饮食习惯:合理的饮食可以帮助调节体内的激素水平。保持适当的体重,避免过度肥胖或过度减肥,都有助于激素的平衡。增加蔬菜、水果、全谷类食品的摄入,减少过多的糖分和油腻食物,能促进体内激素的健康分泌。

2、管理压力与情绪:学会放松和减压,尤

其是在月经周期前后。冥想、瑜伽、深呼吸等放松方法可以有效降低压力激素的水平,帮助调节体内的激素平衡。保持积极的心态,避免焦虑和过度劳累,也是减少痛经的重要措施。

3、规律作息与适量运动:保持充足的睡眠,避免熬夜,有助于激素的正常分泌。同时,适量的运动可以促进血液循环,减轻月经期间的不适。每天的轻度运动,如散步、慢跑、游泳等,都对缓解痛经有所帮助。

4、医学干预与治疗:如果痛经严重影响了生活质量,及时就医是非常必要的。医生可能会建议通过药物治疗(如避孕药、抗炎药等)来调节激素水平,缓解症状。此外,激光治疗或手术治疗(如子宫内膜异位症)也可以作为处理痛经的方案之一。

总之,痛经是一种常见的女性健康问题,而其背后往往与体内激素水平的失衡密切相关。通过了解激素如何影响月经周期,以及如何通过饮食、运动、压力管理等方式调节激素水平,我们可以有效减少痛经的发生。每位女性都应关注自己的身体,早日发现问题,采取合适的措施,让痛经不再成为生活中的困扰。

(作者单位:广西桂林市人民医院)