

# 孩子可以涂防晒霜吗?

## 不同年龄段的宝宝选择不同

6个月以内的宝宝皮肤十分娇嫩,且通透性较强,任何外用的物质都极易经皮肤吸收入体内,而防晒霜中或多或少会含有一些不利于宝宝健康的成分,所以6个月以内的婴幼儿是不建议使用防晒霜的。防晒主要采用遮盖的方法,如打遮阳伞,戴遮阳帽,穿长袖衣裤等。6个月至3岁的宝宝由于皮肤屏障功能逐渐发育完全,可以适当用一些含氧化锌或二氧化钛成分的物理防晒霜,这种防晒霜不会被皮肤吸收,相对来说较安全。3岁以上的孩子,选择一些质量可靠的化学防晒霜也是可以的,但尽量选择不含香精的产品,以免发生过敏反应。

## 根据实际情况选择防晒霜

防晒霜一般都会标有防晒指数,而防晒指数(SPF)是指防晒霜中所含的物理或化学防晒成分的多少,它们

会吸收或反射紫外线,但是对皮肤的刺激也很大,SPF越高,说明防晒能力越强。宝宝选择什么防晒指数的防晒霜最合适,还应根据外出时间的长短、阳光的强度以及出行场所来决定。外出不超过2小时,选择SPF15(可以阻挡93%的UVB)的防晒霜就可以了;超过2小时,则最好选择防晒指数30(可以阻挡98%的UVB)的防晒霜,并非SPF越高越好。

## 正确涂抹防晒霜也很重要

给孩子涂抹防晒霜有什么讲究呢?一般是在出门前30分钟涂抹,当孩子在户外运动超过2个小时,父母最好再给孩子涂一次防晒霜,因为出汗会降低防晒霜的功效,即使涂的是防水防汗型的防晒霜,在孩子大量出汗后也需要再涂抹一次,以保证防晒效果。从室外回到室内后,应立即用洗浴产品洗掉皮肤上的防晒霜。

济南市儿童医院  
皮肤科 周爱妍

炎热的夏季已经到来,“防晒”成了美女们出门前的头等大事,其中,防晒霜是主要的武器之一。孩子皮肤娇嫩,外出也应注意防晒,那小孩子可以用防晒霜吗?

## 特应性皮炎是特殊的湿疹

说到“特应性皮炎”,大家可能比较陌生,但对“湿疹”一定相当熟悉。那两者有什么关系呢?其实,特应性皮炎就是一种特殊的湿疹,许多婴幼儿时期的湿疹,其本质就是特应性皮炎的婴儿期,但两者又有区别。

特应性皮炎除了有湿疹的表现外,患儿常有全身皮肤干燥、瘙痒剧烈,甚至伴有其它过敏性疾病,如过敏性鼻炎、过敏性哮喘等,实验室检查可出现血清IgE水平升高和外周血嗜酸性粒细胞增多。临床上,特应性皮炎并不少见,已经成为首位困扰儿童皮肤健康的疾病。

特应性皮炎的病因非常复杂,至今仍未完全明确,研究认为本病主要与遗传、免疫异常和环境等多种因素有关。其中,遗传是内在因素,环境因素则为促进发病的外在因素,两者相互作用,导致了疾病的发生。

孩子一旦患上特应性皮炎该怎么办呢?目前,糖皮质激素是控制该病病情、缓解症状的主要药物,但应根据年龄和皮损状态适当使用,同时应注意不良反应。近年来,外用免疫调节剂治疗也取得较好疗效,口服抗组胺药可不同程度缓解瘙痒,继发细菌感染时需加用抗生素。除了药物治疗,保湿也很关键,可有效修复皮肤屏障功能,减少症状反复。

济南市儿童医院皮肤科 高蕾

## 新生儿的“头垢”需要清洗吗?

豆豆刚出生没多久,头上就结了一层泥一样的“痂”,看起来脏脏的,妈妈想要给孩子洗掉,但奶奶反对,说孩子头上这一层头垢可以起到保护作用,不能洗。那么,新生儿的头垢到底能不能洗呢?

新生儿的“头垢”其实是一层“胎脂”,是新生儿刚出生时,皮肤表面附着的一层乳白色的脂状物质。胎脂是胎儿时期17~20周开始形成的,最初的作用是为了保护胎儿不被羊水污染,起到一个屏障的作用;其次,在分娩过程中,这脂状物质还能润滑产道,帮助宝宝们顺利娩出;宝宝们出生后,胎脂还能给宝宝们保温,以维持体温正常。所以,胎脂本身对宝宝是有益处的,民间流传头垢能起保护作用,也是有科学依据的。

但是,豆豆奶奶只说对了一半,新生儿的胎脂对宝宝有益,但时间一长,这层胎脂会变成乳痂,乳痂是需要清理的。那么,该如何正确清理这层乳痂呢?一般来说,新生儿出生24小时后就可以擦拭洗澡洗头

了,随着宝宝的成长,腋窝、腹股沟、耳后、颈部会堆积胎脂,清洗前可以涂一些保湿霜,加速这些痂脱落。

头垢的清理需要更加慎重一些,可以先用石蜡油局部涂擦,让胎垢充分软化,24小时后用纱布轻轻擦拭,或用小梳子轻轻梳理。如果痂皮很厚,一次不能全部去掉,可重复上述做法2~3次,注意千万不要用手直接抠或用梳子硬梳,以免头皮破损,损伤毛囊,引发感染。

最后需要提醒的是,并不是所有的“头垢”都是胎脂,也有可能是头部的湿疹或者头癣。所以,当首次发现宝宝出现“头垢”时,应带宝宝就医,看是否属于异常。

湖南中医药大学第一附属医院  
新生儿科主任医师 董晓斐

## 剃光头凉快? 其实更热

天气越来越热,有些家长索性给孩子剃个光头,认为这样不仅更凉快,还能让孩子的头发将来更浓密。妈妈们,其实你们的这些想法都错了。

### 剃光头宝宝更凉快? 正好相反!

当孩子头部大量出汗时,头发可以起到引流汗液的作用,没了头发的引流,汗液蒸发得慢,其实会更热。剃了光头的孩子,汗水会粘在头皮上,汗液中的盐分刺激头皮,引起头皮瘙痒,如果清洁不及时,还易导致痱子、细菌的滋长。如果细菌进入了血液,还有得脑膜炎的风险,这是要特别注意的。

其次,宝宝的前囟一般要到1岁半左右才会完全闭合,剃了光头的宝宝,囟门直接暴露在外,没有头发的保护,头皮更容易受到紫外线的伤害,也更容易遭到蚊虫“下手”。

### 剃光头能让头发浓密? 无稽之谈!

头发的数量、颜色、粗细等特征都是由遗传决定的,和是否剃光头没有直接关系。大多宝宝在1岁左右都会脱掉胎毛,2岁以后,头皮上的毛囊发育完全后才有成熟的头发。如果有些孩子幼年时期的头发又黄又少,也不用太担心,只要保证营养,常剪短发就行了。

熊猫

## 孩子打鼾及时干预

提到打鼾,许多人会想到成年人,殊不知,现在越来越多的孩子也加入了打鼾者的行列。而孩子打鼾大多数是因为一些先天性疾病,如扁桃体肥大、小颌畸形、腺样体肥大或咽腔狭窄等,导致呼吸道不畅通,睡眠中发出鼾声。

儿童打鼾如果不引起重视并早期干预治疗,日后会带来一系列问题。首先,打鼾会影响孩子的睡眠质量,直接导致生长激素分泌下降,会造成生长发育迟缓,个子矮小、过度消瘦或肥胖;其次,打鼾容易导致大脑缺氧,会使孩子的注意力、记忆力下降,影响智力发育;此外,打鼾时通常是张嘴呼吸,会引起“腺样体面容”,表现为上唇外凸,影响孩子的外貌。

大多数鼾症可以通过改变不良生活方式和合理的手术得到解决,不同原因引起的鼾症,解决方法各不相同。扁桃体肥大、腺样体肥大的儿童,建议手术切除,3岁以上的孩子切除扁桃体和腺样体,对身体没有影响;“小胖墩”打鼾多是由于脂肪堆积使咽部狭窄,并且舌头肥大、脸尖形成小颌畸形引起,可以通过调整饮食,增强运动,减轻体重缓解;由于学习压力过大引起的打鼾,主要方法是舒缓压力;由慢性鼻炎和鼻窦炎导致的打鼾,则要积极治疗原发疾病。

朱广凯