

幼时不防晒 成年后易患皮肤癌

儿童夏季出门该如何防晒?



擤鼻涕方法不当 易“擤”出中耳炎

6岁的欢欢前段时间感冒了，鼻涕流个不停，每天都要用掉好几包纸巾擤鼻涕。3天前，欢欢起床后突然说耳朵痛，声音也听不清楚了，妈妈赶紧带他来到医院检查。医生用耳内镜检查后发现，欢欢因为擤鼻涕的方法不正确引起了中耳炎，需要抗炎治疗1周。

感冒鼻塞、流涕时，大部分人都会第一时间把鼻涕擤出来，可有时擤得太用力，会感觉鼻子有点痛，耳朵有鼓胀感，脑袋也嗡嗡的，这些症状大多能自行缓解，但严重时可能引起中耳炎、加重鼻窦炎症等。这同时是身体发出的警告，说明你擤鼻涕的动作不正确。

鼻咽部与中耳之间有个连接通道，称为“咽鼓管”，鼻咽部通往咽鼓管的开口平时处于闭合状态，只有当打哈欠、吞咽或擤鼻涕时才会打开。如果擤鼻涕时按住两边鼻孔同时用力，会使鼻腔内压力骤增，鼻涕会随着压力经咽鼓管进入到中耳腔，导致中耳炎的发生，出现耳闷、耳鸣甚至耳痛的症状。那么，怎样才是正确的擤鼻涕方式呢？

首先，擤鼻涕要控制力度，避免突然暴力；其次，擤鼻涕时勿同时按压两侧鼻孔，应先按压住一侧鼻孔，稍稍用力往外擤，擤完一侧再同样的方法擤另外一侧；第三，对于无法配合的婴幼儿，家长可以先将纸巾垫在鼻孔前，手指在孩子鼻侧轻轻向鼻孔外挤压，再用柔软的纸巾擦拭掉就行；第四，如果擤鼻涕后出现不可缓解的耳鸣、堵塞感或耳胀痛，有可能是引发了中耳炎，应尽快就医。

长沙市妇幼保健院
儿童保健中心 王桃莎

任何年龄的人都需要防晒，尤其是儿童。儿童的皮肤尚未完全发育成熟，特别是角质层，而角质层是我们皮肤的第一道屏障，能反射和吸收紫外线，角质层越薄，抵御紫外线的能力越弱。儿童在没有任何防护措施的情况下在太阳下长时间暴晒，可引起皮肤晒伤，长期日晒还会引起色素增加、免疫功能失调、加速皮肤老化，成年后罹患皮肤癌的风险也越大。

儿童应该如何防晒？

6个月以下的宝宝建议物理防晒，比如戴遮阳帽、穿防晒服等；6个月至2岁的幼儿仍然以物理防晒为主，也可挑选SPF10/PA+以内的物理型防晒产品，以霜剂或粉质产品为宜；2岁以上的儿童可在物理防晒的基础上，选择防晒倍数更高的防晒霜。

物理防晒又称“遮挡式”防晒，是儿童防晒的首选，也是最安全的防晒方式。如果只是短时间外出或紫外线不是特别强烈的情况下，宝宝们都可以选择物理防晒，如为婴儿车安装遮阳伞或遮阳帘，避免阳光直射，为宝宝戴遮阳帽、穿上透气性好的浅色防晒衣、戴一副防晒墨镜，或选择在阴凉处玩耍。

化学防护即涂抹防晒霜，儿童的皮肤屏障不成熟，因此所选用的防晒霜要求对皮肤和眼睛无刺激且致敏可能性低，优选物理型防晒（即二氧化钛、氧化锌），配方成分越少越好，选择SPF为10~15，并覆盖UVA以及UVB的广谱儿童防晒霜，在出门前15~30分钟涂好，每2小时补涂一次。

需要提醒的是，涂抹防晒霜之前，要在孩子手臂内侧、耳后等皮肤薄的地方少量涂抹，观察半小时，若没有局部红肿等过敏反应，方可继续使用，涂抹时要避开孩子的眼睛和唇部。关于防晒霜的涂抹量，全脸为1分钱硬币大小即可。防晒霜不是护肤品，回家后要及

时用温水清洗干净，并涂上有保湿效果的护肤液，帮助皮肤舒缓、镇静。

皮肤晒伤了怎么办？

如果孩子日晒后出现皮肤发红、发烫或伴轻微疼痛的情况，可用冷毛巾或用毛巾包裹冰块敷在晒伤部位，也可用凉水浸泡或者冲洗局部。如果孩子出现发热、寒战、全身不适、晒伤部位水疱等情况，应及时到医院皮肤科就诊。

皮肤晒伤后应多进食一些可以美白皮肤的食物，减轻紫外线给皮肤带来的伤害，早日恢复白皙的肌肤。首选富含维生素C的食物，维生素C是“永远的美容圣品”，可以抗氧化、美白，如番茄、橙子、橘子、猕猴桃、草莓；其次为豆制品，豆制品含有丰富的植物雌激素，有很强的抗氧化作用，能有效减轻紫外线给皮肤带来的伤害，尽快恢复孩子皮肤的屏障功能。

防晒和晒太阳 补充维生素D冲突吗？

并不冲突，而是互补关系，2017年发布的《皮肤防晒专家共识》中明确提到，为了避免婴幼儿过度防晒而导致维生素D缺乏，可以每天1~3次日光浴，以散射光为好，每次10分钟左右，即可满足1天维生素D需要量，且需避开紫外线最强的时间，特殊情况可通过食物、药物等补充维生素D需要量。

韦祝 李珂瑶

■优生优育

反复胎停、流产 男方赶快做个检查

结婚1年的李女士不久前发现怀孕了，正当全家期待宝宝的到来时，第8周B超检查却发现胚胎停育，这已经是李女士第二次出现胚胎停育了，为什么好好的胚胎会反复停止发育呢？医生告诉她，胚胎停育或流产不是偶然的，一定是男方或女方的身体出现了异常，这时不要一味归咎于女方，要赶快查查男方的原因。

染色体异常和精子DNA碎片率过高是目前男方不育的常见因素。染色体异常包括数目异常、结构异常以及染色体的多态性，这种情况尚无法用药物解决，需要求助于“第三代试管”（胚胎植入前遗传学诊断）。精子DNA主要是将携带的男方遗传信息传递给下一代，如果精子DNA完整性异常，会严重影响受精卵形成，并可能导致流产。临床常用精子DNA碎片指数（DFI）来评价精子DNA的完整性，精子DFI升高可造成配偶不孕、反复流产、胚胎停育等，也是影响宫腔内人工授精、“第二代试管”成功率的主要因素。损伤精子DNA完整性的原因主要包括抽烟、酗酒、熬夜等不良生活习惯；精索静脉曲张、急慢性睾丸附睾炎等疾病导致氧化应激损伤；药物、放射线、年龄、高温（蒸桑拿、泡温泉）等其它原因。

因此，正在备孕的男性朋友首先要纠正生活上的不良生活习惯，戒烟限酒，作息规律，不熬夜，适当运动，避免泡温泉、蒸桑拿，避免接触化学毒物或放射线等有害环境，且至少备孕3~6个月。其次要积极治疗精索静脉曲张。研究发现，精索静脉曲张与精子DNA损伤具有相关性，精索静脉曲张患者术后的精子DNA损伤均得到改善。精索静脉曲张手术方式包括传统开放手术、腹腔镜手术、显微镜手术，目前最推荐采用显微镜下精索静脉结扎术，手术借助显微镜，能清晰辨别所有精索血管、淋巴管，彻底结扎精索静脉，保留动脉和淋巴管，手术效果最佳、复发率最低、术后并发症最少。

湖南中医药大学第一附属医院男科
副主任医师 周兴

0~6岁儿童定期检查视力

0~6岁是宝宝视力发育的关键时期，父母应定期带孩子到医院进行视力检查，尤其是父母双方都是高度近视患者的。3岁以内的儿童有专门的视力检查仪，3岁前发现视力异常，及时干预治疗，治愈几率很高。3岁以上的儿童可采用其他方式做全面眼部检查，如散瞳验光，包括远视力和近视力两方面。

检查远视力通常是用国际标准

视力表和我国缪天容创立的对数视力表。检查时，被检者坐在距视力表5米的地方，国际标准视力表1.0或对数视力表5.0与被检眼在同一水平，双眼分别检查，先右后左，从上而下。受检者迅速说出视标缺口方向，把最小视标一行的字号记录下来。正常人的视力为1.0或5.0，当视力低于0.1时，可逐步走近视力表，按 $0.1 \times d/5$ 算出其视

力（d为被检者看清该行时距视力表的距离）。

检查近视力通常用Jaeger氏近视力表和我国徐广第设计的E字标准近视力表。视力表放在光线充足的地方，正常人在距离30厘米能看清楚第10行为1.0，如果因近视或远视而改变了视力表与眼睛的距离，则将改变的距离一并记录。

湖南省儿童医院放射科 彭耀宗