

夏季蚊虫活跃

婴幼儿警惕虫咬皮炎

天气逐渐炎热，人们衣着减少，户外活动逐渐增加，虫类接触的概率也大大增加。近段皮肤科门诊，每天都有许多因瘙痒前来就诊的孩子，其中很大一部分是“虫咬皮炎”。

什么是虫咬皮炎？

虫咬皮炎又称“丘疹性荨麻疹”“急性单纯性痒疹”，以春夏季高发，多见于婴幼儿及儿童，一个家庭中往往几人同时发病。

由于昆虫种类的不同和机体反应性的差异，引起的皮肤反应也不尽相同。引起此类虫咬皮炎的昆虫主要是螨、蚊、跳蚤等节肢动物；另外还有很大部分是肉眼看不到的，常见于新换床单、被褥、竹席后或外出旅游接触宠物之后。

虫咬皮炎的症状有哪些？

1) 皮疹分批发生，群集或散在的绿豆至花生米大小，略带纺锤形的红色风团样损害，顶端常有小水疱，性质稍坚硬；2) 皮损多发于躯干、四肢伸侧或其他暴露部位；3) 新旧皮疹常同时存在；4) 痒感剧烈，一般无发热等全身症状。搔抓可引起继发感染，严重时可引起化脓和附近淋巴结肿大；5) 皮疹经1~2周可消退，留下暂时性的色素沉着。

患了虫咬皮炎怎么办呢？

虫咬皮炎一般在短期内可自愈，部分患者病程较长甚至迁延不愈，需要予以相应的干预：1) 避免用力搔



●延伸阅读

宝宝怎样防蚊最安全？

夏季，孩子易受到蚊子叮咬，致皮肤瘙痒；此外，蚊子还易传染疾病。作为家长，要给孩子做好防蚊驱蚊工作。

对于年龄较小的宝宝来说，最安全、最有效的方法是物理防蚊，如家中安装纱窗、蚊帐等方式隔离蚊子；天气炎热的时候，可以用空调将室温降下来，流汗少，吸引的蚊子自然就少；减少家中的蚊虫滋生，及时清理垃圾等。外出的时候，尽量穿长袖衣、长裤，并在暴露在外的皮肤涂抹驱蚊剂。需要提醒的是，2个月内的宝宝不要使用驱蚊剂；2个月以上的宝宝选择驱蚊剂时，建议选择低浓度的，且不要涂在眼、口、手、伤口处。

如果宝宝被蚊虫叮咬，可以涂抹碱性肥皂水预防起包。如果已经起包，且很痒，可以冷敷止痒，每次5~10分钟。如果冰敷效果不好，也可以用炉甘石洗剂涂抹。如果严重的，甚至引起了荨麻疹的，那就需要抹些激素软膏了。2岁以下的宝宝，尽量不要使用含有樟脑、薄荷的清凉油。

如何预防虫咬皮炎呢？

1) 讲究个人及环境卫生，消灭跳蚤、螨、臭虫等寄生虫或节肢动物。2) 酬情使用驱虫剂和驱蚊产品，婴幼儿要慎重或在医生指导下使用。3) 做好个人防护，户外活动时尽量穿淡色系、透气的长袖及长裤。4) 勤换和勤晒衣物和被褥。

济南市儿童医院皮肤科 高蕾

双胞胎到底能不能顺产？

李女士最近怀上了双胞胎，全家人都很高兴，但她听说怀双胞胎只能剖宫产，顺产会有很大风险，这让李女士很矛盾，因为她不想在肚子上留下一道难看的疤痕。那么，怀上双胞胎的准妈妈到底能不能顺产呢？其实，怀上双胞胎也可以尝试顺产，但要经下列四步仔细评估。

第一步，明确孕妇有无阴道分娩禁忌症，如骨盆狭窄、中央型前置胎盘、母亲严重合并症等。如果存在这些禁忌症，别说是双胎，就是单胎，医生也不会允许孕妇顺产的。

第二步，如果没有上述情况，还需要明确双胎的性质。双胎可分为单绒毛膜双羊膜囊双胎

（“单绒双羊”，一个房子两个房间）、双绒毛膜双羊膜囊双胎（“双绒双羊”，两个房子），以及单绒毛膜单羊膜囊双胎（“单绒单羊”，一个房子就一个房间）三种情况。如果宝宝们属于“单绒单羊”的情况，为了避免宝宝们互相打架（脐带缠绕），只能选择剖宫产。如果属于其他两种情况，可以接着评估第三步。

第三步，如果属于妊娠32周以上，且没有其他异常情况的“单绒双羊”或“双绒双羊”，这个时候就要看第一个胎儿的胎位了，如果是臀位、横位，顺产也有一定风险；如果第一个宝宝头位，那么恭喜你，可以尝试顺产。

第四步，选择一家具有丰富双胎分娩经验医生助产士团队的医院进行分娩。这类医院一般需要具备以下能力：如双胎胎监仪、第二胎臀牵引技术、内倒转或外倒转能力、无痛分娩（麻醉准备紧急剖宫产）、紧急剖宫产能力、新生儿复苏急救能力、应对产后出血的急救能力等，如果能开展新生儿早期基本保健（EENC）就更好了。如果属于复杂性双胎（如双胎输血综合征、选择性胎儿宫内生长受限、双胎生长不一致、一胎胎死宫内等），则需要产科医生、超声科医生、新生儿科医生，产前诊断科医生共同制定一个专属的诊疗方案。

四川省妇幼保健院产科 张涓

■女性话题

孕期洗澡防滑倒

女性怀孕后，由于汗腺和皮脂腺分泌旺盛，不仅容易出汗，头皮油性分泌物也会增多，所以需要经常洗头、洗澡。但孕妇由于身体的特殊性，洗澡时需要注意以下方面。

首要的是防滑倒。孕中晚期，准妈妈的肚子较大、重心不稳，可以坐在有靠背的椅子上淋浴，或者在浴室内设置扶手，以防滑倒。也可以让准爸爸陪护，忌坐浴。

其次，水温不过高、时间不过长。准妈妈洗澡的水温不宜太高，比体温略高即可，一般以38℃左右为宜。洗澡的时间也不能过长，最好不要超过20分钟。由于浴室内温度较高、氧气相对不足，如果时间过长容易引起头昏、眼花、乏力、胸闷等症状，同时胎儿也会出现缺氧、胎心率加快。

最后要注意特殊部位的清洁。1) 外阴：外阴部位一定要每天清洗，最好用清水洗，少用肥皂或各种清洗剂，避免坐浴，也不要冲洗阴道，否则会影响阴道正常的酸碱环境而引起感染。2) 乳房：洗澡时要注意清洗乳头，但不可用力牵拉乳房及乳头，避免引起子宫收缩。3) 肚脐：洗澡前可以先用棉棒蘸点乳液来软化污垢，洗澡时再将其洗净。如果无法一次性清除干净，不要太过勉强，以免损伤肚脐周围皮肤，引起感染。4) 腋下：腋下汗腺丰富，洗澡时应着重清洗。5) 腹股沟：腹股沟易藏污纳垢，也应着重清洗，肥胖者要拨开褶皱仔细搓洗。

湖南省妇幼保健院产二科
副主任护师 曾秀

青春期女孩乳房不对称 警惕乳腺纤维腺瘤

女孩到了青春期，乳房开始发育变大，这是正常现象。但临床上有一些病症也会使青春期女孩乳房变大，使两侧乳房不对称，比如乳腺纤维腺瘤，很容易误诊。

乳腺纤维腺瘤是一种常见的乳腺良性肿瘤，恶变成纤维肉瘤或乳腺癌者极少见，不到1%。该病多发于年轻女性，尤其是15~18岁的青春期女性，发病原因可能与青春期后体内的激素水平较高且不太稳定，乳腺组织小叶纤维细胞对雌激素、孕激素敏感性较高有关。

一般情况下，乳腺纤维腺瘤生长缓慢，但由于青春期激素水平较高，纤维瘤生长速度会加快，极少数可在短期内迅速增大，直径可达8~10厘米，称为巨大纤维腺瘤。乳腺纤维腺瘤初期对乳房的影响不大，若没有及时发现或积极处理，纤维瘤会逐渐长大并占据大部分乳房，即使手术也会对两侧乳房对称性造成严重影响。

因此，青春期女孩一定加强自检意识，对于月经规律的女孩来说，自检的最佳时期为月经来潮后7~14天。如发现两侧乳房不对称时，一定要及时告知家长，及时就医，做到早发现、早诊断、早治疗。

山西省儿童医院妇幼保健院乳腺外科
主治医师 赵丹