

夏季如何应对蚊虫叮咬?

■本报记者 雷春香

天气逐渐炎热,雨水增多,蚊虫也开始猖狂起来,蚊子尤其喜欢叮咬小孩子,可怜的宝贝们,总是一身蚊子包。小皮肤嫩嫩的,叮咬的大包特别突出,让人看了好心疼。如何来应对蚊虫叮咬呢?

预防从个人卫生入手

被蚊虫叮咬后,轻则红肿奇痒,重则感染疾病,严重影响人们的日常生活,那么如何防止被蚊虫咬伤呢?

武警后勤学院附属医院皮肤科主任卢涛表示,预防蚊虫咬伤最实用的办法就是注意个人卫生。蚊子喜欢叮咬汗腺发达、体温较高的人。这是因为这类人群血液中的酸性增强,所排出的汗液使得体表乳酸值较高,对蚊子产生吸引力。夏天市民穿着衣物单薄,训练过程中出汗较多,特别是高温天气,衣物很容易湿透。因此要注意个人卫生,适时冲洗身体,保持肌肤清洁。同时,洗澡时最好少用香皂,因为香皂中所含的花蜜露是蚊虫的最爱,使用后被蚊虫叮咬的概率反而增大。

此外,可进行饮食调理,适当改变体质,使身体所排出的汗液酸性浓度降低。平时可多吃大蒜和含维生素较多的食物,如豆类、水果、绿色蔬菜等。野外驻训时,对于皮肤暴露的部分,最好涂抹防蚊液或风油精。蚊虫叮咬可以传播多种疾病:比如登革热、流行性乙型脑炎、疟疾、丝虫病等,因此野外驻训防止蚊虫叮咬非常重要。

让孩子少被咬的方法有:小婴儿外出小推车最好有纱帘。能走路的孩子最好穿宽松的



的长衣裤,一定要宽松,这样凉快又防蚊。尽量少在水旁边或草旁边玩耍,尤其傍晚时分。家中睡眠时可以开空调,室温高会导致蚊虫活动增加。

孩子最好睡在有蚊帐的环境,这样既防蚊,也没有化学药物刺激。

少抓挠不刺激叮咬处

一般蚊子咬了,在叮咬处出现局部红肿、痒,3至5天会自行消退,不留痕迹。家长们都不紧张,自己基本可以搞定。

叮咬后特别痒怎么办?有什么好方法让肿消的快点吗?卢涛主任提醒市民,一旦被蚊虫叮咬后不能抓挠。因为抓挠后,皮肤里

的组织液、淋巴液等渗出,肿成一个包,就会越抓越痒,而且还不退,长满红包的“赤豆腿”就是这样被抓出来的。如果叮咬后少抓挠不刺激叮咬处,一般10至15分钟后,痒感就会明显消退,局部红肿就会减轻。此时再用肥皂蘸水涂抹在红肿处,可迅速止痒。原因是肥皂中含有高级脂肪酸的钠盐,这种脂肪酸的钠盐水解后显碱性,而蚊虫叮咬时分泌的是酸性溶液,两者中和后,可迅速消除痛、痒感。如果叮咬处很痒,可先用手指弹一弹,再涂上花露水、风油精等,或是用盐水涂抹肿泡痒处,这样不仅能使肿块软化,还可以有效止痒。

孩子被咬后常不能控制抓挠的动作,可使用曼秀雷敦薄荷膏,清凉的感觉可以减少

孩子的不适感。如叮咬后剧痒难忍,可用炉甘石洗剂止痒。常规小蚊子包家长可以应付,遇到下列情况家长也不要慌张,要正确应对。叮咬后红肿巨大,甚至出现淋巴管红肿。有的蚊虫叮咬后红肿很大,整个手肿、脚肿,甚至中心出现水泡,特别痒。更严重的还有叮咬周围或全身出现红疹,或叮咬处淋巴管红肿。

家长常常担心大包里会不会有什么毒性物质,会不会对让孩子中毒,这种担心是不必要的。严重的红肿是蚊虫叮咬后局部过敏反应的表现,一般发生在皮肤敏感或本来就是过敏体质的孩子身上。

叮咬后如剧痒,可以涂炉甘石洗剂。如果孩子使劲抓挠造成局部破溃,可涂一些消炎药膏以防感染。可口服抗过敏药如仙特明、克敏能,减轻过敏反应。但不论使用外用还是口服,都没有立竿见影的效果,家长不要紧张,也不要乱找药膏涂抹,尤其其中成分不详的更应慎重。因为叮咬后肿大的孩子往往是过敏体质,如涂抹不当反而会造成新的过敏。

此外,敏感部位被咬常常使家长敏感和担心,比如“小鸡鸡”被咬,一些家长吓得不行。尽量让孩子不要抓挠,减少被挠破的可能性。小婴儿最好暂不戴纸尿裤了,大孩子要穿宽松的裤子。没有特殊情况,2至3天红肿就会减轻,随后逐渐消退,啥也不影响。

蚊子咬在眼睛上,稍微重一点孩子眼睛就睁不开了,家长会比较担心。眼睛部位被咬,最好少涂药。薄荷膏、风油精之类的药膏常会刺激眼睛造成眼睛疼痛。尽量避免孩子揉眼睛,以免造成继发的眼部感染。

谨防游泳带来的小麻烦

■本报记者 雷春香

对于多数孩子来说游泳是最开心的事情了。天气越热,越觉得泳池凉爽。但如果只顾着兴高采烈,就会来些小麻烦。

防晒伤

如您选择的是室外戏水乐园或海滨浴场,最要注意的就是防晒。孩子皮肤娇嫩,防晒能力弱于成人,极易晒伤。

在游泳、嬉水的过程中,人身体受到的紫外线照射不但有阳光的直接照射,还要接受水面反射的紫外线,晒伤的几率增高。同时,因为水边比较凉爽,易忽略暴晒的不适,而使日照时间较长,等孩子玩够了从水里拎出来,才发现已经晒伤。所以,游泳前一定给孩子涂上防水的防晒产品。游泳时间不能太长,也不要选择太阳直晒的时段游泳。一旦出现晒伤如皮肤红痛甚至水泡,可以冰敷或凉水中缓解红肿症状,但有时补救效果不理想。做好防护还是最重要的。

防局部感染

在海里游泳易晒,到室内游泳馆没有晒伤的问题了,但仍然还有需要注意的。最主要的是要考虑室内泳池水的洁净程度。泳池这么大,换一次水不是轻而易举的,不换水里面可能真是各种菌都有了,不是不相信那些高级游泳馆,谨慎点总是没错的。

首先要防外耳道炎以及中耳炎。我们的耳朵是由外耳、中耳、内耳组成,中耳外有鼓膜,耳朵脏进水后是不会进入中耳的。但我

们的外耳道里常常有耳垢(耳屎),脏水进入外耳道,浸泡耳垢,可使耳垢膨胀增大堵塞外耳道,也可造成外耳道的感染,形成外耳道疖肿,引起耳部疼痛。而如果患儿游泳后发生鼻炎、鼻窦炎,则可继发引起中耳炎。如原来曾患中耳炎,有中耳穿孔,失去鼓膜保护,脏水直接进入中耳可引起中耳炎。如外耳道里有较多耳垢,最好游泳前到耳鼻喉科把耳垢取出来。游泳时最好带泳帽,游泳后歪头擦几下耳垂,使耳朵里的水流出。用干净毛巾擦干,并要用酒精棉签擦拭外耳道。

其次,要防结膜炎。游泳过程中眼睛常反复进水,孩子也经常用并不干净的手揉眼睛,因此结膜炎也是游泳后易发生的。游泳后用营养性眼药水滴眼,起到局部冲洗的作用。如出现较多眼分泌物,需要点抗生素类眼药水。

最后要防尿道口炎。游完泳洗澡时一定要将尿道口也清洗一下,清洗时尽量将包皮翻上去,否则易发生龟头炎。

防感冒、腹泻

孩子一般一下水就不上来,玩的没完没了,游泳看似轻松实则体力消耗巨大,要适当控制时间,太累孩子容易生病。游泳后孩子食量大增,需帮助孩子节制,吃点易消化的,冰饮慎饮,否则容易腹泻。

有的孩子报了游泳课,需要定期游泳。但如果孩子感冒发烧,疾病期间是不可以游泳的,疾病初愈也不建议马上游泳,游泳太消耗,常导致病情反复。

夏季预防宝宝长痱子

■本报记者 雷春香

夏季到来,气温越来越高。在这个季节里,除了肠道疾病多发外,皮肤疾病也是容易发生的。夏季最多见的皮肤问题是痱子。痱子看似是个小问题,但因反复发生,持续出现而让家长很是烦恼。

夏季宝宝皮肤疾病多发,湿疹和痱子都多见,二者疹形有相似之处,但治疗方法却不相同,如何区分呢?

1、疹形相似而不同。虽然湿疹和痱子都是红色的疹子,但湿疹皮疹相对大些,疹子之间的边界常不太清楚,有的疹子有渗出,有的皮疹周围皮肤粗糙干燥。而痱子皮疹相对较小,常伴有发白的小尖。

2、出现时间不同。湿疹四季皆可发病,而痱子多见于炎热的夏季。

3、原因不同。湿疹常与过敏相关,过敏原刺激后常可导致皮疹增加,但过敏因素消除后不易很快缓解。而痱子只与高温多汗汗管堵塞有关,外界温度适宜、少汗后常可很快减少。

不过,夏季经常痱子和湿疹混在一起出现,要求家长做甄别还是有点难度的,因治疗原则不同,如不能明确诊断,建议就诊。

那么,夏季怎样预防痱子呢?

1、保证生活环境温度适宜。夏季气温高,或打开门窗,打开电扇,或打开空调,让孩子有一个相对凉爽、舒适的环境。

孩子体内代谢水平高,怕热不怕冷,皮

肤娇嫩,抗病能力低,环境温度高时易发生皮肤疾病。而老人正相反,大都怕冷不怕热,不喜欢空调,所以老人带的孩子生活环境往往温度过高。

2、保持皮肤表面的干燥。外出玩耍尽量在阴凉环境,不要到烈日下。玩的时间不要过长,注意给孩子擦汗。可以多洗澡,洗后擦干。外出玩耍如宝宝有汗,可给他扇凉,让流动的空气带走汗液,减少汗液在皮肤上的停留时间。穿薄的小布衣,使用布的小床单,透气又吸汗,利于保持皮肤干燥。睡着后要给孩子翻翻身,擦擦背,不要一个姿势睡一晚上,减少汗液对皮肤的浸泡。因孩子头出汗多,头皮中容易出现痱子,可考虑把头发剪掉,利于清洗和干燥。

孩子出了痱子怎么办呢?一般痱子多发生在2岁以内的小宝宝,随着年龄的增加,孩子皮肤耐受性增加,痱子会越来越减少。可能在1至2岁孩子会连着两年出痱子,但不会像家长忧虑的那样年年出,或至少逐渐减少。

孩子出痱子并不可怕,需要注意的是,出痱子后一定保持皮肤的清洁,不然非常容易发生痱子上面出了小脓头,这是痱子合并皮肤感染的征象,即家长所说的痱毒。出现这种情况不能听之任之,要用75%的酒精对小脓包加以消毒,如果小脓包融合变大,可用抗生素类的药膏涂抹,严重的要看医生。