



图片来源:IC photo

□本报记者 李娟 马妍

儿童也需要防晒

“我觉得孩子防晒没有必要,晒晒太阳有利于孩子长高”“孩子代谢快,晒黑点儿没关系,很快就能白回来”“儿童防晒霜中含有化学成分,会渗透孩子的皮肤,影响皮肤健康”……提及孩子是否需要防晒,家长们纷纷说出自己的想法。

市民赵女士的女儿今年8岁,无论是阴雨天气还是阳光灿烂,她都会让女儿在出门前涂抹防晒霜。“时代在进步,我们的观念也应该改变。我也是在孩子脸上出现斑点后才意识到孩子防晒的重要性。我带着孩子去医院就诊,医生告诉我,儿童每年接受的紫外线照射量约是成人的3倍。而婴幼儿黑色素细胞生成黑色素小体和合成黑色素的功能不成熟,孩子的皮肤保护机制还未发育成熟,所以抵御紫外线的能力很弱,更容易晒黑,甚至晒伤。如果不做好防晒,孩子在成年以后患皮肤癌的风险也就越大,所以孩子更需要做好防晒。”赵女士说。

对此,内蒙古医科大学附属第一医院皮肤科贺伟医生表示,春季虽然温度不高,但紫外线逐渐增强,并且春季臭氧层比较薄,紫外线更容易穿透云层,再加上孩子的皮肤更娇嫩敏感,如果不做好防晒,恐怕夏天

来临之前,孩子的皮肤就会晒黑。除了晒黑影响美观,还有可能会造成晒伤、日光性皮炎、皮肤光老化等问题。另外,由于孩子的眼睛晶状体透明度比成人高,紫外线很容易穿透直达视网膜,对孩子的眼睛造成损伤,会增加将来患白内障等眼疾的概率。

呼和浩特市妇幼保健院皮肤科郭志永医生也表示,在天气晴朗、阳光明媚的日子带孩子到户外游玩时,做好防晒很重要。如果选择防晒霜,建议每隔三到四小时涂抹一次。如果是游泳或是容易出汗的孩子,则需要隔两个小时涂一次防晒霜。为了更好地保护孩子的皮肤,家长可以选择合适的时间带孩子到户外活动。例如10时至16时是紫外线最强的时间段,尽量避免这时候让年龄较小的孩子直接暴露在阳光下,年龄大的孩子则需要做好防晒,或者选择在有遮挡的阴凉地方玩耍。

儿童防晒首推物理防晒

良好的空气浴和阳光浴是提高儿童免疫力,促进儿童健康成长的有力条件。爸爸妈妈们一定要为孩子提供充足的户外活动,保证其每天2小时以上的户外活动。然而过度的紫外线会对孩子的皮肤造成损害,而家长作为孩子的启蒙老师,在

儿童如何正确使用防晒用品

近日,一条视频在网络上引起了热议。视频中,一个女生下课后在教室里涂抹“化妆品”,正当大家准备批评其不应该在学校化妆时,家长给出了解释:“那是孩子的防晒霜,只是外形很像大人用的化妆品。因为今天有体育课,所以给孩子带了防晒霜,同时也提醒孩子要在上课前涂抹。”

通过这个视频,很多人在感慨儿童用品越来越丰富的同时,也想知道孩子到底该如何使用防晒用品?



医学科普

每天自己做好防晒的同时,也要让孩子知道防晒是每日所需,为孩子建立防晒意识。

“我们给孩子防晒,不仅是防止孩子的皮肤晒黑,更是为了防止孩子娇嫩的皮肤被晒伤,防止光老化和皮肤癌。随着夏季的临近,防晒就显得更加重要。儿童防晒首先推荐物理防晒,帮助孩子养成出门玩耍要穿防晒衣、长衣长裤,佩戴帽子的习惯。建议给孩子带宽沿帽,能够遮挡住孩子的面部、耳朵和后脖颈。太阳帽也有防晒指标,防晒指数越高效果越好。这样不仅能保护孩子的皮肤,也能让孩子在户外玩耍得更加开心。”郭志永医生建议。

孩子长时间在户外玩耍,皮肤

晒伤了该如何处理?贺伟医生表示,孩子如果不小心晒伤了,最简单的方法就是冷敷。如果晒伤较重,在及时就医的同时应做好紧急应对措施。轻度晒伤的皮肤会有充血、红肿和刺痛的感觉,可以用冷敷袋或者用毛巾包裹冰袋冷敷30分钟左右,或涂抹芦荟胶,缓解孩子皮肤的红肿和刺痛感。晒伤24小时后,涂抹一层薄薄的儿童滋润霜保湿。重度晒伤的皮肤除了红肿、蜕皮外,还会长水泡,这时,家长应该立即带孩子去看医生,自行处理不当的话很容易导致感染。

正确选择防晒霜很重要

如何给孩子做好防晒的功课?许多父母会在网络上分享自己的经验,可谓五花八门,甚至良莠不齐。贺伟医生提醒,儿童防晒存在很多误区,首先要正确认识防晒的重要性。其次,家长应慎重挑选适宜的防晒措施和用品。尤其是在选用防晒霜时,还应考虑防晒倍数、成分、防晒类型等因素,在使用时应适度,以免对健康造成不利影响。

“家长在选择防晒霜时,一定要选择儿童专用或婴幼儿专用的防晒霜。儿童防晒霜成分相对简单,能将紫外线反射出去或者吸收,从而达到保护皮肤免受紫外线伤害的效果。需要注意的是,防晒霜的防晒指数要适中,对孩子来说,并不是防晒指数越高越好,过度使用也会加重皮肤的负担,甚至引起各种皮肤的不良反应,对小孩来说,一般选择SPF为15到30、PA+++的防晒产品就足够了,如果去海边玩耍,可以再适当高一些。”郭志永表示。



春季来临,气温回升。中国疾控中心近日发布健康提示,提醒即将进入手足口病高发季节,家长和老师们要做好预防,多关注孩子手、足、口等部位的症状表现,发现异常应及时就诊。

根据健康提示,手足口病是由多

春季手足口病高发 疾控机构提示做好预防

种肠道病毒引起的5岁及以下儿童常见急性传染性疾病。全年均可发病,4月至7月为春夏季高发时段。临床表现有发热,口腔出现疱疹,手、足和臀部出现斑丘疹等,伴有咳嗽、流涕、食欲不振等症状。患儿一般预后良好,7至10天病程后可康复。

北京儿童医院感染内科副主任医师郭欣表示,针对手足口病,家长

们一旦发现以下情况,建议及时带孩子到医院就诊,包括出现38.5℃以上的高热体温;孩子由于口腔内的疱疹造成严重疼痛,食欲不振、尿量减少;孩子出现精神差、面色苍白、心率增快等和平时状态完全不一样的情况。

如何做好预防?健康提示明确,要重点做到以下五点,包括保持良好手卫生,儿童以及家长和看护人在外

出回家后、进食前、如厕后等情形下,应用七步洗手法清洁双手;防止交叉感染,尽量不与患儿分享玩具、共用餐具和洗浴用品等;建议手足口病流行期间尽量不带儿童到人群聚集的公共场所;居室等环境要经常通风,保持空气流通;门把手等接触频繁部位、日常用品和儿童玩具定期清洁和消毒。(据新华社 顾天成)