

健康课堂

如何呵护孩子肌肤健康

夏日气温上升,湿度增加,蚊虫大量繁殖。宝宝肌肤娇嫩,容易成为蚊虫叮咬的目标;同时高温炎热也是威胁宝宝肌肤健康的“罪魁祸首”,只要稍不留神,就会给宝宝带来各种皮肤问题。为了让宝宝安然度过炎炎夏日,家长要格外注意对宝宝肌肤的保护。

别让孩子受痱子困扰

痱子是宝宝们夏季极易患的皮肤病之一。主要是由于在高温高湿的环境下,人体大量出汗后汗液排泄不畅,导致汗腺堵塞,继而引起汗腺周围发炎所致。宝宝们出汗后,脸、颈、背部起的红色小疹子就是痱子中的红痱。红痱的特点是突然发病,迅速增多,散发或融合成片,使得宝宝常因搔痒、灼热和刺痛而焦躁不安。其实,只要采取适当的措施,宝宝们就能免受痱子的困扰。

咱厝皮肤科专家、知名中医蔡文墨建议,为了预防宝宝起痱子,首先要注意室内环境的通风降温,避免环境过湿、温度过高;其次家长在夏季应该给宝宝选择宽松、透气的衣服,这样宝宝出汗后汗液易于蒸发。对于已经起了痱子的宝宝,家长要坚持每天用温水给宝宝洗澡,然后在患处扑上适量的婴儿专用痱子粉,这样宝宝的症状便会逐渐好转。



有的宝宝因为经常抓挠患处,致使皮肤破损,可在破损处涂点药膏以防止感染。为了减少衣物对患处的摩擦,最好为宝宝选择纯棉衣物。另外,家长可以在衣物最后一次漂洗时加入宝宝专用的衣物护理剂,以理顺衣物纤维,让洗后的衣物变得松软服帖,舒适的衣物可以有效减轻宝宝的疼痛与不适。

驱赶蚊虫刻不容缓

夏天的蚊虫防不胜防,稍不留神宝宝就很容易被“袭击”,身上顿时被咬出好多个大小红包。而宝宝的抓

挠会引起皮肤周围局部感染和红肿,严重的甚至会引发皮炎,弄得其哭闹不休,影响饮食和休息。对于皮肤娇嫩、抵抗力弱的宝宝们来说,蚊子小小的几口却有着巨大的杀伤力,家长们常为此烦恼不已。

驱赶蚊虫刻不容缓,任务艰巨,家长们要从小处着手。蔡文墨建议,平时要注意门窗是否严密,装好纱门、纱窗,不给蚊虫进入房间的通道。发现蚊虫要及时驱赶杀灭,但千万要注意杀虫剂的使用安全,别让孩子受到杀虫剂的毒害。给宝宝洗澡时,可在洗澡水中加入少许宝宝专用的防蚊液。宝宝在户外活动时,家长可用扇子给宝宝周围轻轻地扇风,以驱赶蚊子。宝宝晚上入睡时,最好要挂蚊帐,因为蚊帐是防止蚊虫叮咬最好的“防护网”。蚊虫喜欢颜色艳丽的衣服,比如鲜亮的黄色容易招来小飞虫,所以在为宝宝选择衣服时要以浅色的衣服为主。

夏日炎炎 小心“空调鼻炎”

随着夏季高温的来临,空调成为家庭中不可或缺的消暑工具。然而,当我们在享受清凉的同时,有一部分人却饱受“空调鼻炎”的困扰。他们一吹空调就感到鼻痒、鼻塞,喷嚏不断,即使吃了感冒药也难以缓解。为此,本报记者采访咱厝医生,为大家详细解析这一常见却易被忽视的病症。

何为“空调鼻炎”

“空调鼻炎”,实质上是一种过敏性鼻炎。其症状与感冒相似,包括鼻塞、鼻痒、流鼻涕、打喷嚏等。但不同的是,它通常在进入空调房间后更为明显。这种鼻炎是由多种因素引发的,如冷空气刺激或空调中携带的过敏原刺激等。

“空调鼻炎”的诱因主要是冷空气刺激和过敏原刺激。进入空调房间时,突然的低温会使鼻腔黏膜内的末梢神经受到刺激,导致鼻腔黏膜快速收缩和舒张,进而引发鼻炎症状。此外,长期使用且未经清洗

的空调过滤网上会附着大量的灰尘、尘螨及细菌。当空调开启时,这些过敏原会随着空气流动而四处飘散,对于过敏性鼻炎患者来说,是一个巨大的挑战。

此病不治危害大

晋江市医院(上海六院福建医院)五官科医生李健祥介绍,虽然“空调鼻炎”在离开空调房后症状会有所缓解,但如果不及时治疗,可能会诱发更严重的疾病,如鼻窦炎、咽炎、哮喘等。此外,患者还可能出现失眠、记忆力减退、精神萎靡等症状,严重影响生活

质量。“这是一种比较容易在夏季复发的疾病。”李健祥坦言,鼻炎患者在这个季节应提高警惕,一旦患病应及时采用正确治疗手段,最好在清除病变的基础上,尽可能保留鼻腔及鼻窦的正常黏膜和结构。

通常,过敏性鼻炎起病较急,发病之初,咽喉、眼睛、耳朵会相继发痒,接着开始连续打喷嚏。反复喷嚏不仅会使患者陷入尴尬境地,同时也可能带来通气不畅、出血、结痂、神经衰弱、头痛、咽喉肿痛、心律不齐等不良后果。此外,封闭的空

调室存在尘螨和灰尘粉末,这些物质容易侵入患者鼻腔,使鼻黏膜对细菌的抵抗力下降,导致过敏性鼻炎的复发。

预防“空调鼻炎”有方法

除规范治疗、中医调理等病后的治疗手段外,预防“空调鼻炎”同样重要。

李健祥建议,对冷空气敏感的人在进入空调房之前,在门口交界处多站一会儿,让鼻腔对温差有一个适应过程。同时,使用空调时,室内外温差不宜过大,建议控制在10℃以内,室温保持在26℃~28℃为



宜。此外,定期清洗空调过滤网、定时开窗通风、增加室内空气湿度等措施也可以有效预防“空调鼻炎”的发生。

李健祥表示,“空调鼻炎”不容小觑,若你或家人受其困扰,请尽快前往医院耳鼻喉科接受专业检查和治疗。专业的医疗建议和及时的治疗是缓解病症的关键,通过个性化的治疗方案,能有效缓解病症。

本期聚焦

谨防患上“懒汉病”

本报讯 喝生奶、吃未熟透的牛羊肉,当心染上“布病”!“布病”,也叫布鲁氏菌病,俗称“懒汉病”,是由布鲁氏杆菌感染引起的人畜共患疾病,以长期发热、多汗、乏力、关节疼痛、肝脾及淋巴结肿大等特点。“布病”一年四季均可发病,3月—8月为发病高峰期。

高热多汗、食欲不振、无精打采……一名一劳一逸的男子,因高烧不退就医,后确诊患上“懒汉病”。晋江市医院(上海六院福建医院)康复医学科陈巧丽医生提醒市民:日常生活中,若市民出现高烧不退,可能是病毒感染、细菌感染、药物副作用、免疫系统紊乱或恶性肿瘤等原因引起的,需根据具体因素进行针对性治疗。建议患者及时就医,明确诊断。

日前,晋江市疾控中心发布提醒,“布病”是一种由布鲁氏杆菌引起的严重危害人类健康的人畜共患传染病,目前已经被《中华人民共和国传染病防治法》归类为乙类传染病,人们称之为“蔫巴病”“懒汉病”,与我们熟悉的非典、猪流感、炭疽、艾滋病、狂犬病、乙肝等同属一类传染病。在牛、羊、猪中广泛传播,人与人之间不会传播。

“布病”的传染源主要是患“布病”的家畜。牧民或兽医接触为主要传播途径,发病有一定的聚集性;加工皮毛、肉类、奶制品等可经皮肤黏膜感染;进食畜肉、奶及奶制品可经消化道感染。国内以羊型“布病”最为多见。

该中心健教科科长叶福全介绍,目前,主要预防“布病”的措施包含:养殖户要购买检疫过的来源清楚的牛羊。养殖区与生活区要分开,牲畜圈舍要定期消毒处理,清理圈舍要采用湿式作业;从事牛羊等动物饲养、管理、屠宰、收购、保管、运输、加工人员及兽医等重点人群,在工作中要佩戴口罩、手套,做好基本防护,工作结束后应对相关场所和防护用品进行消毒处理,并做好手的清洗消毒;从正规渠道购买牛羊肉制品,不购买无检疫的牛羊肉;牛羊肉及其肉制品要煮熟煮透后再食用;不喝生奶,生鲜奶要在有效“煮沸”后再饮用;菜板、刀具应生熟分开,避免污染;去牧区旅游,不要抱羊羔,避免接触牛羊等动物,特别是病死动物。

健康问答

中暑如何处理

读者问:如果出现中暑,要怎么办?

晋江市中医院急诊科张转喜答:大多数中暑者是在高温环境下,感到出汗、头晕、恶心等。这是身体的体温调节出了问题,要迅速将患者转移至阴凉处,用冷水、风扇等进行降温散热处理。

亲子驿站

巧手包粽子 欢乐过佳节



萌娃的欢乐故事会

本报讯 近日,一场别开生面的亲子活动在老约翰东石馆精彩上演。本次活动由晋江经济报亲子驿站携手老约翰东石馆开展,以“聆听绘故事,彩绘图案迎端午”为主题,旨在通过绘本故事的讲述和彩绘粽子的体验,让小朋友深入了解端午节的传统文化,同时增进亲子间的情感交流。

活动伊始,老约翰的老师为现场的小朋友精心准备了暖场活动“老约翰之歌”。小朋友在老师的带领下,跟着音乐的节奏,开始舞动自己的身躯。随后,老约翰的老师为小朋友们讲述了关于端午节的绘本故事。她详细讲解了屈原的故事等。同时,她还介绍了端午节的一些传统习俗,如赛龙舟、吃粽子、挂艾草等,让小朋友对端午节有了更加全面和深入了解。



她告诉小朋友,赛龙舟不仅是一项具有竞技性的体育活动,更体现了团结合作和勇往直前的精神;粽子则是端午节最具有代表性的食品之一,其独特的口感和丰富的文化内涵深受人们喜爱。

在听完老师的讲解后,小朋友进入了彩绘粽子的环节。老约翰的工作人员为小朋友准备了粽子图案模板和水彩笔。小朋友们在家长的陪伴下,纷纷拿起画笔,开始在纸上描绘自己心目中的粽子。他们热情高涨,或认真

勾画,或自由涂鸦。家长们也积极参与其中,鼓励小朋友大胆尝试,勇于表达。有的家长还与孩子们合作,共同创作出一幅幅充满爱的作品。现场的氛围温馨而热烈,小朋友的欢声笑语和家长的鼓励声此起彼伏。

活动结束后,不少家长表示,此次活动非常丰富,既有绘本故事的讲解,又有DIY活动,让小朋友在彩绘粽子的过程中,不仅锻炼了动手能力和创造力,还感受到了传统文化的魅力。也有家长表示,这样的陪伴不仅让小朋友在轻松愉快的氛围中学习了传统文化知识,还让他们有机会与小朋友一起度过一个有意义的端午节。

安海苗苗中心幼儿园 举行艺术节活动

本报讯 日前,安海镇苗苗中心幼儿园举行2024年第九届艺术节活动。其中,大班段在艺术节活动中通过制作提线木偶、布袋木偶、杖头木偶三种不同形式的木偶,并结合闽南童谣情景剧,进行展示活动,让小朋友感受到了木偶文化的博大精深。

中班段幼儿穿上在艺术节活动期间制作的啰哩哩、火鼎公婆、戏曲、拍胸舞等非遗民俗文化的服装进行展演。展演过程中,各方阵的小朋友将童趣元素融入民间艺术,呈现了原汁原味的舞龙、舞狮。独具童真的拍胸舞、火鼎公婆等,吸引了现场观众的眼球,博得了阵阵掌声。

据悉,安海镇苗苗中心幼儿园已持续开展九届艺术节。此次艺术节系列活动的开展,让小朋友感受到了闽南地区的丰富文化遗产和独特的风土人情,也让他们更好地了解了家乡的家乡文化,传承和弘扬闽南传统文化。

安海第三幼儿园 主题活动精彩上演

本报讯 为了弘扬传统文化,让幼儿更直观地了解端午节,近日,安海镇第三中心幼儿园开展了“浓情端午,粽享童趣”主题活动。

小班的老师和小朋友通过语言活动,你一言我一语,趣“话”端午,了解端午的由来和习俗。中班的小朋友通过学习并表演手势舞,不仅让小朋友体验了端午节的浓厚氛围,更让他们了解了中华民族的传统习俗。大班的小朋友用灵巧的双手,一起做团扇、捏粽子、画龙舟……一件件作品呈现在眼前,稚嫩又充满童趣。丰富多彩的活动让小朋友感受到端午节传统文化的独特魅力,锻炼了动手能力。