

暑期带娃出行 儿童防晒指南请收好

新华社记者 张宋红 马丽娟 唐紫宸

暑假期间,儿童户外活动增多,容易暴晒。儿童到底需不需要防晒?怎么防晒最恰当?能给儿童用防晒喷雾吗?晒伤了怎么办?近日,记者采访了宁夏医科大学总医院皮肤科专家。

宁夏医科大学总医院皮肤科主任医师尚元元说,有些家长认为防晒是成年人的事,孩子晒黑一点没关系,但实际上,儿童皮肤抵御紫外线能力较弱,防晒不到位可能会对皮肤造成伤害。

儿童怎么防晒?

尚元元介绍,儿童防晒首选防晒衣、防晒帽等物理防晒,这类防晒方式安全性高,可直接穿戴,方便有效。且儿童皮肤不接触化学物质,能减少过敏风险,尤其适合皮肤易受刺激的儿童。

对于六个月以下的婴儿,应少用或

不用防晒霜,以物理防晒为主。六个月以上的儿童,在衣物遮盖不到位时,建议使用物理防晒霜,其主要成分是氧化锌、二氧化钛,刺激性相对更小。

“需要注意的是,不建议给儿童使用防晒喷雾,因为喷雾颗粒可能被吸入,其化学成分可能刺激到呼吸道,危害儿童健康。”尚元元说。

防晒霜需要出门前15到30分钟涂抹,面部用量约一枚硬币大小,全身所有暴露部位都需要涂,尤其是耳后、颈部、手背、脚背这些易暴露的地方不能忽略。户外建议每两小时补涂一次,出汗或游泳后防晒霜脱落洗掉的话,也要及时补涂。

儿童晒伤了怎么办?

“轻度晒伤时,孩子皮肤会发红、发烫,甚至摸上去会疼。”尚元元说,这时要立即将孩子转移到阴凉处,避免继续

暴晒。用凉毛巾湿敷晒伤部位,每次15分钟左右,间隔一两个小时可以再敷一次,起到降温作用。同时,要给孩子及时补水,避免发生中暑等更严重的问题。

晒伤后,在皮肤恢复到正常状态之前,应避免儿童再次暴露于强烈日光下,同时让孩子穿宽松的衣服,洗澡时避免水温过热。

专家特别提醒,不能用温度过低的冰水来冷敷,因为这样会刺激儿童受伤的皮肤。“可以把孩子平时用的保湿乳液冷藏后,局部多涂抹一些来舒缓皮肤损伤。优先选择乳液产品,其质地轻薄,较霜剂产品而言更易吸收。”尚元元说。

尚元元强调,如果孩子晒伤出现水泡,就属于重度晒伤。重度晒伤可能伴随发热等全身症状,家长在家难以准确判断和处理,建议及时就医。在去医院前,要给孩子补水,用纱布覆盖好水泡以保持清洁,不要碰水也不要撕扯水泡,避免处理

不当引发感染或造成留疤影响美观。

“过度防晒”不可取

专家提醒,儿童需要防晒,但不应过度。儿童生长发育需要紫外线来合成维生素D,预防佝偻病等。“所以,不能让孩子一点太阳都不晒,而是要避开紫外线最强烈的时段。可以在上午10点前以及下午4点后,每天接受1到3次日光浴,每次大概10分钟。”尚元元说。

此外,如果在阴天或树荫下进行室外活动,以及在室内可能被紫外线照射,如座位靠窗,或室内有紫外线灯光源、强荧光灯时,可以选择防晒系数较低的防晒产品。

新华社银川7月30日电

警惕“迟发性肺水肿” 儿童溺水后遗症 不可掉以轻心

夏季儿童溺水风险升高。记者了解到,儿童溺水获救后,不少家长见孩子能哭、能说话就觉得没事了,实则存在极大安全风险。医生提醒,溺水后要及时送医检查,防止出现迟发性肺水肿。

“迟发性肺水肿是溺水后遗症的一种。”宁夏回族自治区人民医院急诊科副主任医师张亮说,溺水时水会刺激肺里的小气管,就像海绵被脏水浸过,过几个小时,小气管会慢慢肿起来,堵住空气进出,导致迟发性肺水肿。该病患者会出现持续性咳嗽、胸痛、呼吸急促、口唇发绀,严重时会有粉红色泡沫痰、高热、意识障碍等危重表现。

同时,急诊医生也提示,儿童溺水后,抢救的“黄金4分钟”至关重要,切忌实施“倒挂”控水,这会增加吸入呕吐物导致二次窒息的风险。正确的做法是让孩子头朝下,用手指清除其口、鼻中的污物,如果呼吸、心跳微弱,应迅速进行人工呼吸,同时进行心肺复苏按压。

专业人士提醒,儿童溺水风险远高于成人,一旦出现溺水,身体各系统损伤风险显著高于成人,家长在暑期应做好未成年人玩耍戏水的安全措施和全程监护。 据新华社



8月3日,山东省东营市的小朋友在AI智能机器人科普展上与智能机器人互动。
暑假期间,各地的小朋友通过丰富多彩的活动充实假期生活。新华社发(刘智峰 摄)

医者说

孩子喊头痛,千万别大意

□ 栾莹

在儿科门诊,经常见到因为孩子不明原因的头痛而焦急不安的家长。许多家长觉得“小孩子怎么会头痛”,要么认为是孩子调皮装病,借故不想上学;要么归咎于熬夜贪玩、没睡好。然而,作为一名儿科神经专业医生,我想告诉家长:儿童头痛绝非小事——它可能是身体疲惫的信号,也可能是潜在疾病的警示。

儿童头痛很常见,原因各不同

很多家长可能不知道,儿童头痛的发生率并不低。3—7岁儿童中约30%有过头痛经历,到了青春期,这一比例能达到70%。引起儿童头痛的原因有很多,大致可以分为两类:

原发性头痛:没有明确的器质性病

变,常见的有偏头痛、紧张性头痛。比如有些孩子感冒发烧时会喊头痛,这可能是身体对感染的反应;还有些孩子学习压力大、睡眠不足,也容易出现紧张性头痛。

继发性头痛:由其他疾病引起,比如鼻窦炎、中耳炎、颅内感染、外伤、占位等。这类头痛往往需要先治疗原发病,才能缓解。

这些情况要警惕,及时就医别拖延

孩子不会像成人那样精准描述头痛症状,家长需要多留意细节。如果出现以下情况,建议尽快带孩子看医生:

头痛突然变得剧烈,或者逐渐加重;
头痛伴有发热、呕吐、精神差等症状;

头痛影响孩子走路、视力,或者出现抽搐;

头部受过外伤后出现的头痛;
每天都头痛,或者头痛频繁发作,影响上学或日常生活;

3岁以下婴幼儿持续哭闹并拍打头部(无法表达疼痛)。

医生会通过详细询问病史、体格检查,必要时做头颅CT、核磁共振等检查,来判断头痛的原因,再制定合适的治疗方案。

日常护理有妙招,帮孩子缓解不适

对于常见的原发性头痛,家长可以试试这些方法帮助孩子缓解:

1.保证充足睡眠:不同年龄段的孩子需要的睡眠时间不同,3—6岁每天要保证10—12小时,7—12岁每天要保证9—11小时,睡眠不足容易诱发头痛。

2.合理安排学习和休息时间:避免长时间学习或看电子屏幕,每40分钟左右

让孩子休息5—10分钟,做做眼保健操或远眺。

3.注意饮食:有些孩子吃巧克力、奶酪等食物后会头痛,家长可以留意孩子的饮食和头痛的关系,避免诱发因素。

4.放松心情:当孩子头痛时,让他在安静、光线柔和的房间里休息,轻轻按摩头部或颈部肌肉,帮助其放松。

特别提醒

当孩子说头痛时,请先相信他们的感受,仔细观察、耐心安抚、科学记录,这比急于用药更重要。儿童头痛大多不是严重问题,但也不能掉以轻心。家长要多关注孩子,及时发现异常并就医。通过科学护理和治疗,大部分孩子的头痛都能得到有效控制。

(作者单位:聊城市人民医院)