

宝宝嘴唇干燥 润唇膏未必能护唇

进入冬季后,宝宝本来又红又嫩的小嘴唇变得干干的,甚至脱皮。不少妈妈为了缓解这种情况,开始给宝宝使用润唇膏。但也有妈妈担心,小宝宝使用润唇膏是否会有副作用?如果宝宝把润唇膏吃进肚子里,是否会影响宝宝的健康?

儿童皮肤科专家介绍,宝宝嘴唇干燥的问题,在北方的春秋冬季都存在。因为嘴唇和皮肤的性质不同,属于皮肤黏膜交界部位。和皮肤相比,嘴唇的角质层相对较薄,皮脂腺也不如皮肤丰富,分泌皮脂相对较少,缺乏汗腺,所以嘴唇比皮肤更加“娇气”、更加薄弱,也更容易

易受到损伤。尤其是冬天,由于多风,空气湿度低,天气干燥而寒冷,孩子的嘴唇更容易因为失水而变得干燥,如果护理不当的话,干燥的情况就会加重,使嘴唇脱皮、裂口,更严重的则会导致舌舔皮炎。

专家说,如果发现孩子总是时不时地用舌头去舔嘴唇,妈妈们就需要特别注意了。通常情况下,孩子舔嘴唇是因为他们感觉嘴唇干了,于是情不自禁地试图用口水来滋润干燥的唇黏膜,但这么做非但不能缓解嘴唇干燥,反而会使干燥加重。

嘴唇干燥需对症“下药”

问:自从发现宝宝的小嘴唇干燥后,就不断地使用润唇膏,效果却不明显,这是为什么呢?

答:婴儿嘴唇干燥的原因有几个,需对症“下药”。

冬季婴儿嘴唇干燥主要是由于失水造成的。首先,由于每天嘴唇与水打交道很多,水分的蒸发会造成局部湿度降低,加上冬季气候干燥,嘴唇很容易干裂。另外,由于秋冬季多风、天气干燥,如果宝宝长时间待在户外,尤其是在风口处玩耍,风会使嘴唇水分蒸发过多而导致干燥。这类问题,只要宝宝多喝水,加上合理地使用润唇膏是有效的。

维生素缺乏也是嘴唇干燥的重要原因,冬季新鲜蔬菜摄入相对少容易造成维生素缺乏,嘴唇黏膜细胞的健康与维生素密切相关。针对这类问题可以直接补充维生素,妈妈也可以为宝宝多准备一些蛋类、干果、豆类以及新鲜蔬菜和水果,它们富含维生素C和维生素B2,能有效缓解宝宝嘴唇干燥。

有的婴儿唇内壁长了一些膜状的白色斑点或斑片,像脱皮,但感觉不痛。这是鹅口疮,属于真菌感染,也是婴儿常见的症状。此外舌舔皮炎也会出现嘴唇干燥的情况。针对这类问题需要去医院诊治。

成人润唇膏不适合宝宝

问:发现宝宝嘴唇干燥,是否可以使用成人润唇膏?

答:最好不要使用成人润唇膏。

成人润唇膏会添加很多的化学成分和香料,它们会吸收嘴唇黏膜细胞内的水分,使得嘴唇黏膜细胞发生脱水现象,以致嘴唇黏膜变得干燥起皱,宝宝会情不自禁地用口水来

滋润口周皮肤和嘴唇黏膜。宝宝这种做法不但不能减轻不适,反而会使口周皮肤和嘴唇黏膜越舔越干燥。这是因为唾液内含多种消化酶和酸性成分,对口周皮肤和嘴唇黏膜细胞有刺激作用,会促使口周皮肤和黏膜细胞发生分解、脱落,以致口周皮肤和嘴唇黏膜出现干燥、脱皮现象。

香油可代替润唇膏

问:该如何挑选婴儿润唇膏?

答:添加成分越少越好,最好是不含香料和色素的润唇膏。没有合适润唇膏的话,也可

以用香油或暂时使用金霉素眼膏代替。千万不要用甘油来涂,因为甘油有吸水作用,会让嘴唇越抹越干燥。



纱布蘸温水湿敷嘴唇

问:孩子嘴唇起皮时怎么护理?

答:孩子嘴唇起皮时,千万不要随意用手去撕,可以用干净的纱布或手绢蘸上温水,给

孩子湿敷嘴唇,等脱皮处的皮肤完全软化后再轻轻揭去或小心地用剪刀剪掉,然后涂抹上润唇膏。

宝宝护唇TIPS

- 1.多喝温开水。
- 2.嘱咐宝宝不要用舌头舔嘴唇。嘴唇干裂时用婴儿润唇膏或凡士林涂抹。
- 3.适量进食新鲜蔬菜、水果,同时适当补充维生素A,如鱼肝油,但要注意不要大量长期补充,否则会引起中毒。
- 4.遇大风天气外出要注意戴口罩,保护宝宝嘴唇和脸蛋。
- 5.建议父母用和宝宝一样的护肤品,可以避免宝宝对某些护肤品的过敏几率。
- 6.北方空气干燥,房间需要湿化,如用加湿器或者放一盆水,对宝宝以及父母皮肤的护理都很有好处。

(林文龙)

宝宝体温你会测吗

年龄幼小的孩子免疫系统不完善,更容易受到外界细菌、病毒的侵害。同时,受到病毒侵害时会并发比成人更多的疾病,如肺炎、心肌炎、中耳炎、支气管炎等,危害孩子健康。而这些疾病最初的症状就是发热,所以关注孩子体温变化尤为重要。

年龄较小尤其是一岁内的孩子,发生上呼吸道感染时,在早期通常只表现为发热而不伴有咳嗽流涕等症状,但很多病的早期表现都是发热,比如肺炎、脑炎、胃肠道炎症、泌尿系感染等,所以小孩发烧,应该找医生检查以明确病因。医生通常会根据病情化验血、尿、便常规后明确诊断。

通过温度来判断小孩的健康状况,首先要了解基本体温,其次需要正确使用体温计,测量出一个比较准确的温度。

专家表示,目前测体温的方法有很多,如传统的玻璃水银体温计、电子体温计、化学贴纸、红外线体温计等,但主要分为两大类,接触式的和非接触式的。“哪一种方法最好没有定论,但无论使用何种方法,正确地使用都非常重要,这决定能否得出准确的数据。”

发烧标准 体温轻微升高不一定是发烧

在日常生活中,常有些家长用手摸一摸,感到孩子皮肤发烫,就认为是发烧了。有些家长认为,只要孩子的体温超过37℃就是生病了。事实上,这种做法是不科学的。

专家介绍说,体温大于37.5℃属于发热,体温稍高于37℃,如37.1℃或37.2℃,常是由于外界温度较高造成的。如果体温38.5℃以上,则属于高热。

如果体温明显升高,达到38.5℃或39℃,大家很容易判断是发烧了。但对于比较低的体温,比如37.5℃,就需要分辨,是真的发烧,还是因为运动等原因导致的体温轻微升高。

最关键的还是要掌握孩子的基础体温情况,比如基础体温在36.5℃以下,如果体温到了37.2℃,就有了发烧的迹象;如果基础体温比较高,在36.5℃以上,那么当体温到37.5℃时,可能也没什么问题,因为喂奶或饭后、运动、哭闹、衣被过厚、室温过高等均可使婴幼儿体温暂时升高。

基础体温 代谢率不同,基础体温有差异

专家表示,由于每个人的代谢率不一样,基础体温也会有所差异,大概会波动0.2~0.3℃。要了解每个人的基础体温,需要在正常状态下连续观测几天,如每天的早晨、中午、傍晚和晚上,各测一次,就可以了解到基础体温是偏高,还是偏低。一般一天之内的体温会有波动,但在0.5℃以内。

需要注意的是,测量部位不同,孩子的正常体温也不同,一般来讲:腋下体温为36~37℃,直肠体温比腋下体温高0.5℃左右,口腔体温比腋下体温高0.3℃左右。

另外,一天之中,上午的体温通常会比下午的体温低;各个季节的体温也会有所差别。

测温方式 红外线与贴纸类误差较大

现在测温的仪器主要有两大类,一种是接触式的,如传统的玻璃水银体温计、电子测温器,还有化学贴纸等,不管测哪个部位,腋窝、口腔、直肠等,都要直接接触。另一种是非接触式的,主要是红外线测温仪。

专家说,化学贴纸不太准确,所以现在基本不怎么用;红外线测温误差也比较大,较少用于精确测量。目前临床上主要使用传统的玻璃水银体温计和电子体温计,这两种测温方式只要正确使用,都可以很准确地测量。

好多孩子夹体温计不合作,因此,一些红外测温器很受欢迎。不过,红外测温器误差比较大,它确认发烧的度数也跟常规的不同,可能要高出一些。真正确定有没有发烧,还是以腋温为主。一般在腋下夹三五分钟。

测量部位 测量体表温度较安全

一些家长提问腋窝、口腔和肛门,测量哪个部位的体温更准确。专家表示,这要看孩子多大,是不是配合,如果配合的话,这些位置都可以测量得很准确。如果测量腋窝的温度,测量之前,要将腋窝擦干,不要有汗;其次,要完整密闭地夹紧水银体温计的水银头,这个很重要;第三,测量时间一定要够,小孩一般要10分钟,大人5分钟就可以了。

玻璃水银体温计较少用来测口腔和直肠温度,尤其是不能用于不配合的小孩,因为很容易被咬碎,造成比较严重的损伤。直肠测温也有一定风险,尤其是对于新生儿来说,如果使用不当,很容易造成直肠穿孔。

相对而言,测量体表温度比较安全,但是,由于时间长,孩子不配合,准确性会降低。其实,新生儿还可以测量背温,或者臀部的温度。

(张新)