

孩子性早熟 应提早预防

部分性早熟不需治疗，平时应鼓励孩子多活动



育儿百科

护理宝宝皮肤 妈妈有妙招

年龄小的宝宝身体发育处于起步阶段，皮肤表层的抵抗力较弱，很容易受到外界的损伤。怎样才能有效护理宝宝皮肤，使宝宝皮肤光滑娇嫩呢？下面介绍一些小妙招。

1、宝宝洗澡用的沐浴露及香皂等尽量选择专用的纯净温和的品牌，因为宝宝皮肤对于酸碱的控制能力不高，温和的沐浴露等可以有效保留宝宝皮肤上的酸性保护膜。

2、湿疹是宝宝经常遇到的皮肤疾病之一，家长要保持宝宝衣物的干爽清洁，经常更换纸尿裤。为有效预防宝宝湿疹，可以为其涂抹温和型的修护护理霜，不仅可以滋润宝宝皮肤，还可以抵抗空气中的过敏原，预防湿疹。

3、宝宝1岁左右皮肤发育较快，此时要为其补充足够的营养，富含维生素D和钙的食物是不错的选择，但要注意宝宝的消化状态，观察其是否对某种食物过敏。

4、带宝宝外出时，要保护好其外露的皮肤，最好用薄一点的衣物遮盖，出发前尽量为其涂抹专用的防晒霜。

5、宝宝洗澡时水温应合适，太凉或太热都会造成皮肤受损。家长最好不要喷香水等，以免刺激宝宝皮肤。

(宗和)

专家提醒家长，
应从以下方面预防孩子性早熟：

1

营养过剩是容易引起孩子性早熟的主要原因之一。要预防性早熟的发生，家长应注意高蛋白食物的摄入量不要过多，每餐中肉菜搭配，千万不要以肉当菜。

3

补品会促使孩子性早熟。因此不要盲目给孩子食用蜂王浆、蜂花粉等“补品”或是增进智力的保健品。必要时应在医生指导下进行。

2

少吃洋快餐。有研究表明，每周光顾快餐2次以上，并经常食用油炸类膨化食品的儿童，其性早熟的可能性是普通儿童的2.5倍。因此每周限制宝宝吃洋快餐，用新鲜水果代替油炸类小食品。

4

妈妈要妥善存放避孕药物、丰胸美容品等，以免孩子误服或接触，也不要给孩子搽用成人化妆品或护肤品。处于哺乳期的母亲不可使用涂抹在乳房上的丰胸产品，以防被宝宝吃进体内。

5

宝宝要少吃反季节蔬菜和水果以及含有添加剂的食品。

6

父母亲密时要避开孩子，此外禁止孩子看与性有关的影视和书籍。

7

心理上消除顾虑。首先父母应懂得些医学知识，了解孩子的性早熟不过是生理性发育提前而已，不必惊慌。并且可以把这些知识和道理告诉孩子，解除孩子的思想顾虑，减轻思想负担，不必害羞，也不要自卑感，还要注意月经期的生理卫生，懂得乳房、生殖器等部位的自我保护。

制图/和平

■ 本报记者 马珂
通讯员 肖侨芳

儿童性发育的开始年龄显著提前，通常女孩子在8岁前，男孩在9岁前呈现第二性征（如女孩乳房发育，男孩外生殖器增大等）者可诊断为性早熟。海南省妇幼保健院儿保科主任医师张雅琴提醒家长，日常生活中，应注意预防孩子性早熟。

张雅琴称，女孩发生性早熟往往首先出现乳房增大，乳房可有触痛，可为两侧乳房同时增大，但也可能为仅一侧乳房增大，以后才发展到另一侧。8岁以前，宝宝的生殖器官没有发育，不会有任何分泌物，假如妈妈在给宝宝洗澡时，看

到宝宝外阴有白带样分泌物，同时宝宝的身高增长加速，妈妈就要多加注意了。如果未及时恰当治疗，以后还会出现阴毛、腋毛及阴道出血。开始时多为不规则阴道出血，逐渐过渡到规则月经。

部分性早熟的宝宝不需要治疗，但要杜绝引起性早熟的因素，家长要长期追踪观察。每3至6个月复诊一次。日常生活中，家长应鼓励孩子参加跳绳、爬楼梯、打篮球、打羽毛球等活动。

孩子甲状腺功能减低伴有性早熟，肾上腺皮质增生症、肾上腺肿瘤、中枢精神系统所致性早熟，外源性（药物）性早熟等症，应分别给药物治疗、放射疗法、化学疗法和手术治疗。

“应考尿频症” 饮食来调整

早餐少喝或不喝牛奶豆浆等饮品，以面食、煎鸡蛋为主

■ 本报记者 马珂 通讯员 彭华

很多孩子可能都有这样的经历：一进考场便想小便，这种“应考尿频症”，对考生情绪和考试成绩有很大的负面影响。海南省妇幼保健院儿保科主任医师张晓萍指出，这种症状可以在考前加以预防。张晓萍表示，很多有“应考尿频症”的人，可能都是由于心理压力造成的，除了通过调节心理预防外，还可以通过饮食调整来控制。

张晓萍建议，考生在考试期间要注意控制饮水量。考试当天，早餐少喝或不喝牛奶、豆浆等饮品，而以面食、煎鸡蛋为主，午餐以大米饭和炒菜为主，少喝一点菜汤，考完后则可多饮矿泉水，以供新陈代谢所需。由于一些面包和糕点中含有糖分，食用过容易泛酸，胃不好的孩子可以适当地吃些馒头或咸菜，这些食物中的碱和盐中有和胃酸的作用。

另外，在饮食中适当降低含盐量，以免因口渴而饮水过多。还有一些考

生会在考试期间出现失眠的情况。专家建议，此类考生临考前最好少喝咖啡、茶等饮品，清淡饮食，以免过于兴奋而影响睡眠。处于经期的考生要注意休息、忌生冷是饮食要点。此外，经期各种营养素的供给量和能量都应有相应的提高，满足经期女性摄取充足的营养。

临近中考，家长都比较担心孩子营养不够，想方设法给孩子“补一补”。但是专家指出，此时饮食以鸡鸭鱼肉“唱主角”的做法并不明智。饮食选择上，应以高糖、高蛋白、低脂肪为原则，可以熬些薏米粥、绿豆粥、银耳莲子汤等来饮用，夏季蔬菜丰富，黄瓜、西红柿配以鸡蛋、牛奶、瘦肉、鱼等有助于增强记忆力的食品，是理想的饮食结构。在一日三餐的能量分配上，要做到早餐热量占到全天饭量的25%左右，中午应占40%，晚上应占35%。

张晓萍指出，孩子每天作息夜间最好不要超过12点，家长可适当给孩子准备夜宵，在孩子入睡前一个小时食用，如喝些红枣、枸杞、小米粥或牛奶（酸奶）加馍片、苏打饼干、西红柿鸡蛋面，尽量不要吃过于油腻，不易消化的食物，以免影响睡眠。

专家提醒，目前，市场上部分保健品都夸大作用，短时间内盲目进补没有必要，补得不当，反而造成身体不适，因而考生考前切忌盲目进补。考试期间的饮食，应尽可能选择孩子平时熟悉的食物。



孕期感冒不用药不等于 对宝宝没影响

“怀孕以后坚决不能吃药”“怀孕前三个月吃药会导致胎儿畸形”……

多年来，药物可能致畸的观点深蒂固，孕妈妈们感冒了大多选择扛着。事实上，不用药不等于对孩子没影响。

孕期感冒能否吃药，首先要弄清楚病情，有些情况如果不吃药，反而对母婴伤害更大。一方面，孕期体温不宜过高，否则会使胎儿脑细胞发育受影响。因此，如果感冒后发热超过38.5℃，最好在医生指导下适当用药。另一方面，孕期感染如果未得到有效控制，最终也会祸及胎儿。怀孕后，由于免疫力降低，病毒感染后往往会引起严重并发症，如肺部感染，导致重症肺炎甚至呼吸衰竭，或引起

病毒性心肌炎、导致急性心衰等，威胁到母婴的生命安全。

如果一周以后未见好转或本身抗病能力较差，建议在医生指导下使用相对安全的中药。如果有感冒合并细菌感染，出现扁桃体发炎、呼吸道感染等，可在医生指导下选择相对安全的抗菌药。

不过，有些药物孕妇一定要禁用，如西药中的各种解热镇痛类药物、抗病毒类药物、喹诺酮类、氨基糖苷类药物。所以给孕妇用药，必须有明确指征，避免不必要的用药；孕妇必须在医生指导下用药；妊娠早期生病，若病情允许，尽量推迟到中晚期再用药；能用一种药物，尽量避免联合用药。

(生时)

初夏，小儿外出需警惕隐翅虫

■ 本报记者 孙婧 通讯员 陈洁

“家长们小心了，隐翅虫会要孩子命。”最近一段时间，一个关于“隐翅虫体内含有剧毒，叮了小朋友可能致命”的帖子在微信朋友圈里疯传。就此，记者从解放军第425医院皮肤科了解到，隐翅虫会致命的说法是谣传，但当前的确有儿童皮肤病高发季节，除了常见的湿疹、皮炎外，隐翅虫引起的皮炎也较多。

隐翅虫又被称为“影子虫”、“青腰虫”，状似白蚁，体长约0.5厘米—1厘米，身体为橘黄色，头、胸及尾部为铁青色，故俗称为“青蚂蚁”，广泛分布在世界各地。喜好栖息在水田、草地及树林

中。隐翅虫有趋光习性，常在晚上飞入有灯火的地方。

解放军第425医院皮肤科博士周迪表示，每年的五、六月是儿童皮肤病的高发季节，许多家长在带孩子出外游玩，回来后发现孩子身上起了各种疙瘩、红斑，甚至是水疱，不少都是由隐翅虫引起。

周迪强调，隐翅虫并不会蜇人，即使附着在人体上也不会造成伤害，有毒的其实是它身体里的毒液。因为隐翅虫身体中含有胶冻状的酸性液体，起“隐翅虫素”，腐蚀性强。皮肤接触10~15秒就有反应，产生剧烈灼痛感，造成皮肤起泡及溃烂，是为隐翅虫皮肤炎，但只要不挠、及时治疗就没有大碍。

对于隐翅虫爬过皮肤后是否对皮肤造成伤害，周迪告诉记者，通常不会，因为虫没有被打死，毒液没有流出来，因此被隐翅虫爬过后，务必保持患处清洁，一般不会发病。但是，有过敏体质的患者应立即到权威医院的皮肤病科就医，一般医生会开具药物口服和涂抹患处，约两个星期后愈合。

当隐翅虫的体液不小心弄到皮肤上时，怎么处理才是正确的呢？周迪介绍，由于其体液呈强酸性，所以应用碱性物质进行中和，如牙膏、苏打、肥皂水等对皮肤进行处理（不可用烧碱等强碱性物质），然后用清水洗净，缺乏上述条件时可用大量的清水冲洗。若进行以上处理后仍然发生皮肤红斑、糜烂、水疱并伴有明显疼痛，应及时到专科医院的皮肤科门诊就医。

由于隐翅虫有趋光习性，常在晚上飞入有灯火的地方，家庭如何防治隐翅虫呢？周迪建议，一是针对隐翅虫的食腐特性，搞好环境卫生，消灭隐翅虫孳生地，家庭中可装置纱门纱窗，防止隐翅虫进入室内；二是发现隐翅虫落在皮肤上时，不要用手拍击，应将虫打落在地上，用脚踩死；三是若虫体接触过皮肤，应及时用肥皂清洗，然后涂5%碳酸氢钠溶液或10%~20%氨水，以中和酸性毒液。若皮损处红肿或糜烂，应用1:5000高锰酸钾溶液湿敷，待渗液减少后涂氧化锌油；四是口服抗过敏药，如氯雷他定，一天2次，一次5毫克。如患儿还伴有发烧、头痛、恶心、呕吐等全身中毒症状，应及时去医院诊治。

总之，对付隐翅虫的方法可以总结为：千万别用手去拍击，发现它在身上爬行，将它吹走。如果不小心将其拍死在皮肤上，立即反复冲洗。如发现皮肤有异常反应，及时就诊。



创可贴用错更受伤 专家教你如何正确使用

引起的感染，加速伤口愈合。”可见，创可贴不是万能胶布，它只是起到防水、防菌、防异物的伤口保护作用，只适用于小伤口，而且这里的小伤口必须是伤口整齐、出血不多而又不需要缝合的浅表伤口，不能是深部的大伤口。另外，使用创可贴之前必须用洁净的水或者生理盐水充分冲洗伤口，伤口冲洗干净并用碘伏消毒后再贴创可贴才能有效防止感染。

创可贴几乎每个家庭的药箱里都有，是居家常备的用品，每个人都用过，但却不是每个人都会用。近期，有关专家就创可贴的正确用法提出了以下科学建议：

创可贴只适用于小伤口

在创可贴的说明书上，我们可以看到这样的字样“用于小创伤，擦伤等患处，有助于防止细菌和异物侵入，保持伤口卫生，预防伤口感染；特有防水阻菌功能，能有效防止水中细菌侵入伤口

口超过24小时，伤口有流脓流水等分泌物时，也不适合使用创可贴，而是需要在伤口涂抹抗菌药膏后使用无菌透气纱布进行包扎，否则会因创可贴的包裹造成引流不畅而加重伤口感染。

使用创可贴应及时更换

创可贴的使用时间不能过长，通常需要每日更换，最长不要超过两天。在更换时要注意观察创面，一旦出现伤口红肿化脓就必须停止使用，并及时就医。

使用创可贴不要缠太紧

创可贴使用时不能缠得太紧，太紧容易造成文章开头新闻中指端皮肤肌肉坏死的悲剧。

由于婴幼儿的皮肤肌肉娇嫩，因此不建议两岁以下的儿童使用创可贴。

(三九)

孩子害怕 上幼儿园5种行为

孩子刚上幼儿园初期会不适应幼儿园，有一些哭闹现象，或者上了一段时间的幼儿园也有可能害怕，一旦孩子出现以下5种行为，爸妈要引起重视，务必帮助孩子及时调整心情。

在幼儿园不说话：宝宝在幼儿园里不说话，坐在角落里呆呆地什么都不愿意做，也不跟其他小朋友玩，不参与游戏，也不敢与老师交流。**对策：**妈妈送孩子上幼儿园后，要经常与老师交流，并让孩子看到这一亲切情形，逐步消除宝宝对老师的陌生感；或者有时候带孩子到老师家里拜访。

从不在幼儿园大便，经常拉裤子上：宝宝从来不敢在幼儿园大便，甚至小便也时常拉在裤子上，或者有时候整天憋尿，一放学就立即拉。**对策：**妈妈可以将事情向老师反映，让老师经常带孩子上厕所，让宝宝习惯在幼儿园如厕，记得叮嘱老师不能强迫。

上幼儿园就哭，拉住大人的手不放：宝宝早上看到妈妈拿起书包就哭，说不肯上学，即使到了幼儿园门口，宝宝也拉住大人的手不放。**对策：**妈妈跟宝宝约定时间，什么时候会回来接宝宝，还可以跟孩子约定，晚上会跟宝宝一起做的事情。如果还不行，妈妈只能狠心走了。要相信宝宝的适应能力很强。

上幼儿园就喊肚子痛或不舒服：有些孩子一提上幼儿园就喊肚子疼、头晕，甚至呕吐、晕厥，可到了医院又查不出原因。这就是孩子的躯体障碍。焦虑时，宝宝会出现一些躯体性症状，如肚子疼、发烧、腹泻、出虚汗等。比如有的孩子每到周日晚上开始肚子疼。**对策：**家长需要先带孩子去医院，排除身体疾病。如果表现严重，妈妈可以考虑让宝宝暂时休息几天，并带孩子放松身心。

说害怕老师：宝宝经常说害怕老师，甚至要上幼儿园时，会紧张恐惧，这种情况爸妈就要考虑老师是否曾经惩罚宝宝，或者做了让宝宝害怕的事情。**对策：**妈妈要耐心询问宝宝，为什么会害怕老师，根据宝宝反馈的情况，再进一步采取措施。

(桑文)