

健康讲堂

一年之“肌”在于春
春季护肤
应注意“三防”

晚报讯 春暖花开,万物更新,由于换季和柳絮、花粉、尘埃等刺激,让皮肤极易产生过敏等反应。18日,市一院皮肤科发布健康提醒:春季护肤应注意“三防”,防干燥、防晒和防过敏。

春天皮脂腺分泌旺盛,此时若感到皮肤干燥,主要是缺水或水油不平衡导致的,并非缺油,此时护肤品应选择油性少、水分多的中性乳液。春天的阳光虽然并不刺眼,也不容易引起晒伤,但很多人会觉得春风一吹皮肤就变黑了。其实,使皮肤变黑的元凶不是春风,而是紫外线,因为在春季中波紫外线的强度迅速上升。此外,春季温度急速转变,环境的变化使皮肤自身的油脂分泌和代谢随季节增强,皮肤容易敏感,出现泛红、灼热、刺痛瘙痒、红疹等情况。

想要皮肤安稳地度过春天,我们该怎么做?市一院皮肤科专家建议,在生活方面,避免各种引起皮肤问题的因素,比如滥用化妆品、暴晒太阳、密集做一些医美项目、过度敷面膜、过度清洁面部、心情郁结、熬夜、缺少睡眠等;在饮食方面,多吃新鲜蔬菜、水果等富含维生素的食物。要少吃辛辣刺激食物,少吃光敏性食物,如田螺、荠菜、油菜、菠菜、莴苣、香菜、韭菜、芹菜等,这些都是容易引起光敏性皮炎的食物。此外,建议精简护肤流程,只要做好清洁、保湿、防晒这三项就足够维持肌肤屏障功能,让它处于稳定健康的状态。

在洗脸方面,专家建议水温适宜,皮肤干燥敏感的人及老年人洗脸的水温要低于皮肤温度,即要低于35℃,手感温凉。相反,皮肤出油多的人,洗脸水温要稍微偏热一点,比皮肤温度略高,在37℃左右,但也不建议用特别烫的水去洗脸。同时,做到轻柔洁面,反复搓洗会对皮肤屏障造成伤害,长期积累下来,角质层的“砖墙结构”变得脆弱,不易抵挡细菌和刺激物,增加肌肤过敏的可能性。

通讯员施伟伟
记者冯启榕



疾病防治

春季迎来
水痘高发季

符合条件的宝宝可接种

晚报讯 春暖花开时节,也是水痘的高发季。自2023年1月1日起,江苏省将水痘减毒活疫苗纳入儿童免疫规划,为6周岁以下(2017年1月1日后出生)儿童实施两剂次免费接种。17日,市疾控中心发布健康提醒:请符合条件的宝妈宝爸们,快带孩子去各儿童预防接种单位接种水痘疫苗。

水痘是一种具有高度传染性的疾病,由一种名叫水痘-带状疱疹的病毒引起,但以冬春季为高发季节。病毒主要通过呼吸道飞沫或直接接触传播,亦可通过接触被污染物品间接传播。潜伏期一般为10~24天,人群普遍易感,尤其以幼儿、学龄前和学龄期的儿童常见。

南通疾控提醒:学校或托幼机构发生水痘暴发疫情时,停课时间通常为21天。不幸中招的小朋友要隔离至全部水痘疱疹干燥结痂后,去医疗机构开具“返校复课证明”,才可回幼儿园或学校复课。

需要注意的是,虽然水痘是一种急性传染病,但康复后病毒仍有可能潜伏于人体内,呈“沉睡状态”。多年后,当机体免疫力下降时,沉睡的病毒可被“激活苏醒”,发生以皮肤损害和神经病理性疼痛为主要表现的带状疱疹。接种水痘减毒活疫苗是目前最有效的预防水痘的措施之一。

作为2023年度省政府民生实事之一,从今年1月1日起,2017年1月1日后出生的已纳入江苏省儿童预防接种信息系统管理且在江苏省内居住满两个月以上的儿童均可免费接种两剂次水痘疫苗,满12月龄接种第一剂次,满4周岁接种第二剂次。4周岁以上的儿童,如既往无水痘疫苗免疫史,接种两剂次,接种间隔不少于3个月;已经接种过1剂次水痘疫苗的4周岁以上儿童只需再接种1剂次即可。建议12月龄以上,符合免费接种条件的儿童尽早接种。既往已接种过两剂次水痘疫苗和已患过水痘的儿童无需接种。

不符合免费接种条件(2016年12月31日前出生且接种水痘疫苗不足两剂次)的儿童可自愿自费接种。水痘疫苗价格为150~200元/支。自费水痘疫苗和免费水痘疫苗仅仅是费用的支付主体不同,疫苗并无优劣之分。有接种需求的人员,可关注“南通疾控”微信公众号,咨询辖区的预防接种单位的相关接种信息。

通讯员廉丽华 顾婷
记者冯启榕

预防宝宝中耳炎
跟“安慰奶嘴”说再见

晚报讯 “医生,宝宝说耳朵疼,一直用手捂着耳朵,麻烦帮忙看一下。”19日,一对年轻的夫妇抱着宝宝来到市妇幼保健院儿童耳鼻喉保健科求助。通过问诊、电耳镜及血常规检查,医生确诊宝宝得了中耳炎,并表示宝宝中耳炎发生率高,自愈率也高,家长不必过分着急。

接诊医生介绍,大约90%的学龄前儿童曾患分泌性中耳炎,且年均发作4次。中耳炎常发生在6个月到4岁的儿童,有超过50%的婴幼儿在1岁以内曾患中耳炎,到2岁时60%以上的婴幼儿患中耳炎。唐氏综合征或腭裂患儿患病率较高,可达60%~85%。

令家长欣慰的是,小宝宝的中耳炎自愈率很高,多数中耳炎可在3个月内自行缓解,自愈率最高可达90%。但家长需重视并正确对待,宝宝得了中耳炎,如果置之不理,危害很大,因此一定要及时就医。

专家建议,一般从发病之日起或诊断之日起,家长至少带宝宝随访3个月,检查相关内容包括电耳镜看鼓膜(必要时可做耳内镜)、声导抗。声导抗的结果非常重要,声导抗结果指标有向好的方向转变,建议延长观察期。急性中耳炎可遵医嘱使用抗生素。小宝宝1岁以前患中耳炎,一般不推荐手术。1岁以后中耳炎久治无效(至少观察3

个月后),咨询专科医生是否需要进行治疗。

如何预防宝宝中耳炎?专家支招,首先要让孩子跟“安慰奶嘴”说再见。研究表明:如果宝宝小于18个月,减少使用安慰奶嘴,中耳炎发病率会降低30%,可以帮助中耳积液的消退。同时,宝妈要注意喂奶姿势。多数宝宝的中耳炎都是由于其咽鼓管短平直,液体容易通过口腔鼻腔,进入咽鼓管,最后进入中耳,导致中耳炎。特别在夜间喂奶,应尽量抱起宝宝,防止因宝宝头部位置过低,其口含的剩余奶汁在熟睡后流入咽鼓管内而引起炎症。“有的母亲白天工作劳累,夜间斜躺在床上喂奶,有时宝宝还在吃奶而宝妈却睡着了,这时奶汁易顺着宝宝的脸流入外耳道内引起炎症。”医生建议,宝妈抱起宝宝喂奶,喂完后轻拍其背部2~5分钟。

临床实践表明,大多数宝宝中耳炎都是由感冒引起的,因此宝宝感冒需及时就医、及时用药,提高抵抗力。此外,还应注意让宝宝保持鼻腔和咽鼓管通畅,让宝宝适当运动,尤其是趴位抬头运动,可以促进鼻腔通畅;保持喂养清洁,不要给宝宝掏耳朵,以免不小心损伤耳内皮肤黏膜引起感染。

通讯员李靖宇
记者冯启榕

“阳康”后警惕中耳炎找上你

晚报讯 21日,吴先生因为耳朵闷、听不清到南通六院就诊。在接诊过程中,耳鼻喉科主任刘健得知吴先生不久前感染过新冠,康复后耳朵一直不舒服,耳闷、听力下降已经持续一个月了。通过对患者的详细问诊和专科查体,医生确诊为分泌性中耳炎。无独有偶,近期,刘主任接诊的好几名患者也都是分泌性中耳炎,情况非常相似。

刘健介绍,分泌性中耳炎是上呼吸道感染后或者阳了后常见的耳部并发症。这是一种以中耳内形成积液、鼓膜完整、听力下降为主要特征的中耳非化脓性炎症疾病,又称渗出性中耳炎。近期,来到该院耳鼻喉科就诊的病人中,有类似耳朵问题的“阳康”病人比较多,主要症状是耳闷、耳鸣、听力下降等。

为什么“阳了”之后会出现分泌性中耳炎呢?刘健解释,新冠病毒首先是附着于上呼吸道黏膜表面,因此会有咽痛、鼻塞等症状。之后,会出现咽鼓管咽口及管腔内黏膜肿胀、耳膜内陷等症状,此时会感到耳痛、耳闷堵、听力下降和耳鸣等,这是急性中耳炎。如果中耳负压一直得不到缓解,中耳腔里会慢慢产生积液,这时急性中耳炎就变成分泌性中耳炎了。有的患者可能会在晃头或改变体位时,听到咕噜咕噜的水声。

“无论是急性中耳炎还是分泌性中耳炎,只要及时治疗,大部分情况下不会影响远期听力,但需要注意观察和随

诊,避免耽误病情。”刘健表示,对于这两种中耳炎,医生会先做耳膜检查,再做简单的听力检查,基本就可以确诊。对于特殊情况,可能会加做耳内镜、耳部CT等检查以帮助医生确诊。

在物理治疗方面,刘健表示,可以通过捏鼻鼓气等方法,给负压的中耳腔送去空气,也可通过咽鼓管吹张等办法缓解中耳腔负压。在药物治疗方面,可选择鼻用减充血剂喷鼻,减轻鼻塞,对于合并细菌感染的急性中耳炎可酌情使用抗生素。

通讯员顾碧言 记者冯启榕

