

选婴幼儿护肤品 “械”字号更安全

近期,一名女婴疑似抹抑菌霜变“大头娃娃”。6个月大时,该女婴体重就飙升到22斤,脸上的肉把五官挤变形,且有发育迟缓、多毛等症状。福建省漳州市卫健委发文称,经检测,涉事的抑菌霜中含有氯倍他索丙酸酯,企业涉嫌生产、销售伪劣产品。

此事引发了宝爸宝妈们的关注,家长如何给宝宝选用安全有效的护肤霜?宝宝出现什么症状必须引起重视?为此,记者采访了皮肤科专家。



1 购买护肤品,需一“看”二“闻”三“试”

专家告诉记者,婴幼儿使用的护肤品中如果加入大量激素,可能引起激素依赖性皮炎,最明显的特征是满月脸,面部毛发增多。长期使用可能引起肝脏、肾脏的损伤,引起性早熟等表征。

“婴儿从出生到6个月内,从母体里带有生长激素,皮脂分泌旺盛。过了6个月,婴儿的皮脂分泌量下降,皮肤容易干燥,这个时候就需要涂抹护肤品。但婴儿的皮肤娇嫩,角质层薄,抗菌和免疫力都比较弱,皮肤屏障容易受到破坏,对于外界的刺激就会比较敏感,家长应慎重选购护肤品。”专家说。

购买护肤品时,家长可以一“看”,二“闻”,三“试”。

“看”,为看护肤品的批准文号和成分说明。尽量选择清爽不油腻的产品,含有重金属、防腐剂的要慎重选择;尽量避免购买不良反应和禁忌事项中标有“尚不明确”等模糊字眼的产品。

“我国外用产品批文最常见的是‘妆’字号和‘械’字号。‘械’字号产品是经过国家药品监督管理局备案,一般不添加激素、抗生素、重金属等容易引起不良反应的物质,成分比较安全、简单,一般在医院、药店销售。市场上大部分化妆品是妆字号,也是在药品监管部门备案后获得的许可证号,妆字号相对来说宽松,一些成分在一定百分比要求下是允许添加的。宝宝使用的保湿霜、护臀霜大部分是妆字号。消字号是经过我国卫生部门审核批准,主要用于卫生消毒的物品,比如医院里常用的消毒剂、卫生用品,还有一些婴儿的消毒湿巾、抗菌药物等。产品如果标明消字号,可能会含有激素或者药物成分,长期使用可能会导致皮损,比如出现红斑、灼热、瘙痒等症状,可能引起皮肤干燥、增加感染的易感性,还可能出现多毛、痤疮、满月脸等激素使用过量的症状。”专家说。

“闻”,是闻护肤品的气味。家长先闻一下有没有酒精、香精等气味,尽量选择没有气味的护肤品。

“试”,建议宝妈先试用,没问题的话可以在宝宝耳后少量使用,如果没有过敏、不适等症状方可继续使用。

2 因幼儿皮肤出问题,明确诊断尤为重要

小宝宝皮肤一旦出现问题,家长不能随意涂抹药物,应向专业人士咨询,明确原因。“如果小宝宝出现全身较大面积皮疹,哭闹不止,瘙痒甚至影响睡眠,要及时到正规医院就诊。皮疹症状引起发热、精神不振等全身的症状,要尽快就诊。”专家提醒家长们,首先要明确病因。有很多家长误以为孩子只是得了湿疹,实则不然,很多皮肤病跟湿疹的表现很相似,比如真菌感染,治疗和应对方案也不完全相同,因此明确诊断尤为重要。

对于婴幼儿最常见的过敏引起的湿疹,专家表示,首先要找到并避免孩子接触过敏原。“孩子平时接触的东西、饮食、空气中的花粉都可能引起过敏。如果瘙痒严重,可以口服药配合外用药,临床上对于年龄比较小的孩子以外用药为主。”

3 宝爸宝妈们平时应该注意些什么?

呵护好孩子娇嫩的皮肤,宝爸宝妈们平时还应该注意些什么呢?专家建议家长不要给孩子化妆、烫头发。“市面上常见的化妆品大部分是‘妆’字号的,一般含有香精、色素、酒精、激素等有刺激性的物质。小宝宝皮肤屏障脆弱,长期使用容易引起皮肤屏障的损坏,导致过敏、激素依赖性皮炎等问题。烫头发的过程中,在头上抹的药水大部分是化学制剂,可能通过皮肤吸收到人体内,对身体造成损害,也会导致头发变脆。而且,烫过的头发不容易梳洗,可能阻碍汗液分泌,进而影响孩子头皮及毛囊正常的新陈代谢。”

冬天冷风一吹,孩子小脸就红扑扑的。冬天多数户外经常有寒风,室内有空调或暖气,会造成孩子皮肤黏膜的干燥,皮肤屏障容易破损,需要加强保湿,可以给孩子适当多涂一些保湿霜,选择一些“械”字号的护肤品。如果面颊、嘴唇出现红肿、刺痛的情况,要及时就医,及时应用药物控制症状。

据新华网

睡觉总被“抖醒” 小心是身体发出健康警报

周女士最近睡着后经常身体突然一抖,有时像脚下突然踩空,然后在睡梦中惊醒。家中老人说这是缺钙,周女士连着吃了一段时间的钙片仍未好转。医生表示,偶尔抖一抖翻个身继续睡就行了,但如果抖得太频繁了,很有可能是身体发出的警报。

快睡着时的突然一抖是一种正常的生理现象,医学上称为“临睡肌抽跃症”。临睡肌抽跃症是指人在即将入睡时,肌肉的不自主动作,而且通常会伴随着一种跌落或踏空的感觉。有数据表明,大约70%的人在睡梦中抖过。

但如果睡梦中抖得太频繁了,可能是身体出现了以下情况:第一是身体过度疲劳,工作压力、长时间加班容易引起身心疲劳,精神紧张,会使大脑神经处于持续兴奋状态,在睡觉时引起身体发生一系列反应,比如会不由自主地出现抽搐;第二是缺钙,这种情况在学生以及发育期的孩子身上比较多见。正在长身体的孩子,如果体内的血钙紧缺,会导致肌肉、神经兴奋性亢进,从而引起痉挛抽搐;第三是脑部疾病,如果伴有头痛、头晕恶心等症状,应尽快去医院做脑部CT或磁共振检查,明确病因。

医生建议,如果不想总被“抖醒”,首先生活作息要规律,避免熬夜、晚睡。睡前应放松精神,可以适当做一些舒缓的瑜伽、拉伸动作,缓解肌肉的紧张,能够减少临睡肌抽跃症的发生;少喝咖啡、茶,过量摄入咖啡因会造成神经过敏、焦虑失调,从而影响睡眠;适当补钙,补钙不只是孩子和中老年人的事,年轻人也应注意钙的摄入,减少因缺钙引发的人睡抽动;避免趴睡,这种睡姿会使胸腔被直接压迫,呼吸容易受到阻碍,从而让人睡抽动的概率更高。

据人民网

“糖友”别喝三种汤

在这个季节,能喝一碗热腾腾的汤应该是一件很幸福的事情。不过,温暖美味的汤汁也可能是血糖波动的罪魁祸首,以下几类汤“糖友”要尽量避免。

1.高盐分的汤。有研究发现,在其他生活方式相似的前提下,吃盐多的人,得糖尿病的风险会增加2倍;另外高盐饮食的2型糖尿病患者更易罹患心血管疾病。因此,糖尿病患者煲汤时要控制盐量,还要把握放盐的时机,建议汤煲好后再放盐,既能保证咸味还能减少盐量。

2.久煲高汤。表面上看,煲汤的时间越久,喝起来的味道会更加浓郁,因此很多人认为汤煲得越久越有营养。实际上,煲汤时间越长,溶解出来的营养物质越多,而氨基酸、维生素等营养物质在高温环境下不仅会遭到破坏,还容易使嘌呤含量增高。煲汤的最佳熬制时间为肉类1.5小时,鱼肉30分钟,骨汤类2个小时。

3.勾芡浓汤。勾芡所用的淀粉属于升糖速度极快的物质,糖尿病患者进食后容易导致餐后血糖升高。

糖友饮食讲究合理搭配各种食材,只要符合少油少盐不勾芡的汤水,均可以选择食用。尤其推荐用蔬菜、蛋花和豆腐等做成的汤,其能量和脂肪含量较低,饭前喝一碗可增加饱腹感,减少其它食物摄入。

据人民网

体力活动多 肝胆疾病少

不久前,北京大学医学部联合英国牛津大学开展的一项旨在量化体力活动与肝胆疾病风险关联的研究发现,中国成年人体力活动多,患肝胆疾病的风险更小。

在中国,体力活动与肝胆疾病相关性的前瞻性证据有限。为量化二者间的关联,研究人员调查分析了2004—2008年间460937名来自中国10个地区、年龄在30—79岁间的参与者数据,这些参与者在研究初始时均无癌症或肝胆疾病史。研究人员通过调查问卷形式,首先了解参与者社会人口特征、生活方式、个人和家庭病史及当前药物治疗等情

况;记录参与者身高、体重、臀围、腰围、生物阻抗、肺功能、血压以及心率等数据;最后,所有参与者提供10毫升非空腹血液样本。分析发现,参与者中来自农村的年轻男性由于久坐不动时间最少,总的体力活动最多,有效地降低了他们的血压、血糖和脂肪含量,使得他们不太可能患上糖尿病、心血管疾病,同时大大降低患肝胆疾病风险。

这项新研究可靠地评估了体力活动与肝胆疾病之间的关联,为寻找病因及有效预防提供了新见解。

据人民网