

宝宝稚嫩的脸蛋上总是挂着红彤彤的团块？ 儿童皮肤护理要注意保湿

“我的孩子经常觉得皮肤痒，一直挠一直哭，都不知道该怎么办！”前不久，珠珠(化名)的妈妈走进江门市皮肤医院，向皮肤科副主任医师李育林大吐苦水。珠珠的妈妈已经带孩子辗转多家医院就诊，但孩子的瘙痒情况依然反反复复。

像珠珠这样的情况并不少见，很多小宝宝稚嫩的脸蛋上，总是挂着红彤彤的团块，甚至四肢关节处、躯干、眼睑、耳廓、耳后等部位反复出现瘙痒，让人寝食难安。李育林提醒，湿疹是儿童最常见的慢性炎症性皮肤病，出现反复瘙痒的情况要尽快到正规医院就诊，遵医嘱。

文/图 江门日报记者 何雯意
通讯员 李英华



儿童出现皮肤问题要及时就诊。

A 皮肤干燥易引发湿疹

1岁的珠珠经常这里一处红，那里一处红，尤其稚嫩的小脸蛋上，总是有红彤彤的团块，年纪小的她只会用手挠来挠去，尤其到晚上睡觉的时候，手腕、胳膊弯、屁股上抓得全是一道道的血痕，然而还是不管用，睡也睡不好。

李育林表示，这是儿童最常见的慢性炎症性皮肤病——湿疹，宝宝湿疹多数分布于面部，还有躯干和四肢伸侧，并逐渐转至屈侧，如肘窝、腘窝等部位。湿疹典型表现为炎性皮损，包括红斑、丘疹、水疱，伴渗出、脱屑、苔藓样变，最重要的是自体感觉瘙痒，患儿经常抓挠影响睡眠，甚至继发细菌、真菌、病毒感染。

但是湿疹并不是潮湿“惹的祸”，恰恰相反是宝宝皮肤干燥引起的问题。随着生活条件的日益改善，许多家庭长时间使用空调来调节室内温度，尤其是在炎热的夏季，宝宝整天都待在空调房里。“这相当于宝宝一年四季都处在秋冬干燥的环境里。”李育林表示，空调房内的空气往往较为干燥，湿度远低于自然环境，使皮肤干燥、易受损，进而引发各种皮肤问题。

值得一提的是，如果湿疹反复发作，还要警惕特应性皮炎。“婴儿皮肤屏障发育不完善，皮肤比较娇嫩，容易发生过敏反应，出现湿疹，随着逐渐长大慢慢就好了。但如果孩子有病理性的皮肤屏障功能发育不好，长大了皮肤屏障依然没有发育完善，出现反复迁延的慢性湿疹样反应，这就需要警惕特应性皮炎。”李育林表示，特应性皮炎以反复发作的剧烈瘙痒和皮疹为主要症状，临床主要表现为反复发作的慢性湿疹样皮炎，特点是病程慢性、迁延、反复，甚至年龄越大越严重。

医学指导



李育林：江门市皮肤科副主任医师，从事皮肤科临床工作20多年。擅长运用中西医结合的方法治疗顽固性皮肤病、过敏性荨麻疹、白癜风、重度痤疮、面部皮肤病、老年皮肤瘙痒症、带状疱疹后遗神经痛、严重秃发等疾病的均有独特研究和良好效果。

B 勿擅自用药，应及时就诊

为了让孩子舒服一点，珠珠的妈妈每晚都给她洗澡，洗完就涂保湿霜，但并不管用。经过诊断，李育林给珠珠开了外用激素类药物和该院自研的维生素E乳膏，仅一天时间，珠珠的情况就得到了好转。

李育林表示，激素类药物是治疗湿疹、特应性皮炎的有效药物。激素类药物主要是指一类外用激素药物，它们的特点在于全身吸收很少，或者在皮肤内吸收后能迅速地被分解代谢为无活性的降解产物。激素类药物相对性价比比高，

治疗效果好，而不良反应轻微。但有些家长往往“谈激素色变”，常常心存顾虑，甚至拒绝使用。“其实，家长不必因过分担心药物的副作用而拒绝使用，以免延误了孩子的病情。”李育林表示，一般来说，医生会根据孩子的年龄、皮损性质、部位及病情程度选择不同剂型和强度的药物，以快速有效控制皮肤炎症，减轻症状。此外，该院自研的维生素E乳膏具有很好的滋润保湿作用，可以快速渗透到皮肤底层，能够为皮肤提供充足的水分和营养，使皮肤变得柔

软光滑，缓解皮肤干燥、粗糙等问题。“我们不建议家长擅自用药，轻信一些偏方，觉得别人家的小孩用好了就盲目跟风，这只会让孩子瞎受罪。”李育林表示，并非所有偏方都经过科学验证，其安全性和有效性往往不能确定。对于儿童这一特殊群体而言，皮肤角质层比成人更薄，免疫系统尚未发育完全，错误的治疗方式不仅无法解决问题，反而可能加重病情或引发新的健康问题。他建议，家长应该及时带孩子到正规医院就诊。

C 日常护理从保湿开始

日常生活中，如何防治儿童皮肤问题？李育林建议，可以从保湿开始。

“因为皮肤屏障功能受损，环境中的刺激物或过敏原透过受损的皮肤引起皮肤炎症，出现红、干、痒的症状，所以通过保湿来修复皮肤屏障，达到治疗及预防特应性皮炎发作的作用。”李育林建议，如果出现轻微湿疹，可以在孩子洗完澡后用干毛巾吸

干(避免来回擦拭)身上的水分，然后立即(5分钟内)涂抹润肤露。涂抹时顺着毛发生长的方向涂抹，不要揉搓，以免刺激皮肤。涂抹全身，尤其是有湿疹的地方，增加皮肤含水量。

如果是特应性皮炎，那么在每天坚持使用保湿润肤剂的情况下，还要加上外用激素类药物进行治疗。如果孩子超过三岁，还可以

进行中药调理。值得一提的是，李育林不建议家长随意购买网上的润肤露。“网上一些价格昂贵的护肤品号称添加了各类物质，其实这些皮肤都不能吸收，虽然没有害处，但花了大价钱却没有效果。”李育林表示，可以选择专科医院研发的润肤霜，便宜又有效。

反复人流 会危及妇女身心和生殖健康

医生提醒：女性要采取正确避孕措施，不要抱有侥幸心理

对于女性来说，生孩子要经历十月怀胎之苦，忍受分娩之痛，这不是一件轻松、容易的事。然而，并非所有新生命的到来都是在计划之内的，意外怀孕会引起一系列健康问题。

江门市五邑中医院妇科主任余洁表示，在她接诊的患者中，有七八次反复人流的，也有年轻经产流产后引发各种妇科疾病的。专家提醒，反复人流会危及妇女身心和生殖健康，女性要采取正确的避孕措施，不要抱有侥幸心理。

江门日报记者 何雯意 通讯员 王和坤 冯晓琳

人流低龄化问题突出

“她一年就做了3次人流手术！现在出现了各种妇科问题，如子宫腺肌症、严重痛经等，影响正常生活和工作。”说起最近接诊的患者，余洁一脸心疼，“她从7年前就开始做人流手术，当时她也不过20多岁。”

随着社会的进步和避孕技术的不断发展，避孕的方式日益多样化，然而，意外怀孕和人流的现象依然频发。

数据显示，2021年至2023年，江门市妇幼保健院每年人流手术近4000例，患者多为30—39岁的未婚女士。值得提醒的是，女性做人流手术的低龄化问题突出，今年1—8月，江门市妇幼保健院人流手术患者中，30—39岁女性占比52.9%，29岁以下占比37.8%。

江门市妇幼保健院妇科计划生育服务科医生彭晓春表示，人流是一种终止妊娠的手段。“现在越来越多人选择同居，这些人在面临意外怀孕时，可能会考虑到经济上、心理上、人际关系上的压力而选择终止妊娠，以此来解决意外怀孕带来的困扰。”在彭晓春看来，避孕知识的缺乏及误解也是导致人流增加的一个原因。许多年轻人缺乏正确的性教育，对避孕方法的缺失以及不合理应用，都进一步增加了不在计划内怀孕的风险，进而推动了人流手术的需求。此外，30—39岁的女性处于事业上升期，面临工作、生活、感情等多种压力，孕育不利因素增多，也推动了人流手术的需求。

反复流产危害大

31岁的张女士今年结婚后，和丈夫准备要一个宝宝，但是她已经长时间月经减少，甚至出现闭经的情况。到医院检查后发现宫腔粘连，治疗效果欠佳，难以受孕。两年前，张女士因意外怀孕到医院进行人流手术，随后的两年里，进行了5次人流手术。

“我没想到会这样，以为自己年轻没关系的。”张女士后悔莫及。

余洁表示，反复流产危害大，比如容易出现感染、出血、宫腔残留、子

寒露时节如何养生？

医生：心态平和，保暖保湿

寒露的到来，标志着秋季进入后期，天气渐冷。中医认为，秋季对应肺经，与呼吸系统密切相关，且燥邪之气易侵犯人体而耗伤肺之阴精。寒露节气后，昼渐短，夜渐长，日照减少，昼夜温差较大，晨晚略感丝丝寒意。

江门市五邑中医院治未病科中医师林汉瑜表示，寒露时节广东降雨少，外界的空气较为干燥，需要防止“鼻干、皮肤干”等干燥症状。虽然气温开始下降，但大部分地区晚上还需开空调，仍需要注意肺燥以及胃肠道等相关疾病。

江门日报记者 梁爽

减辛增酸，保暖保湿

寒露后，雨水较前期明显减少，广东天气处在十分干燥状态，白天热，早晚凉。不少市民朋友会出现所谓的“干燥”症状，即咽干、鼻燥、皮肤干燥、咳嗽等。因此，寒露养生最主要的是预防“凉燥”，从滋阴润燥、养肺生津方面入手。

林汉瑜说，应多吃滋阴润燥生津的食物，如梨、藕、银耳、百合、萝卜、蜂蜜等，以滋养肺脏，防止燥邪伤肺耗伤阴液。

根据中医五行学说，辛味入肺，酸味入肝。秋季肺气旺，应少吃或不吃辛辣刺激、煎炸熏烤类食物，如辣椒、花椒、桂皮、生姜、葱和酒等。可以适当吃些酸味的应季水果，如葡萄、橙子、石榴、番茄、柠檬、山楂等，刺激唾液分泌增加津液，同时通过酸性收敛防止肺气过旺影响肝功能。

四神汤是一道适合寒露时节饮用的汤品，能够滋养身体，提高免疫力。将薏米、白茯苓和芡实等难煮的食材提前浸泡1小时，山药去皮切段，猪骨焯水后，与山药、莲子、芡实、茯苓一同放入汤锅中，加清水，大火煮开后转小火炖煮1个小时，出锅前加盐调味即可。

中医认为，起居有常是养生的重要原则。林汉瑜建议，在寒露时节，应做到以下几点：1、适时添衣：头颈、腰背、脚部是保暖的重点部位；2、作息规律：应保持早睡早起的

好习惯，早睡可顺应阳气收敛，早起可使肺气得以舒展；3、保湿护肤：秋天气候干燥，要重视补充机体水分，可以使用保湿霜、润唇膏等来保持皮肤湿润。

调节情志，适量运动

中医认为，情志直接影响着人体的脏腑功能。在寒露时节，万物开始凋零，人的情绪也容易受到影响。因此，调节情志、保持心态平和是情志调养的关键。

林汉瑜表示，大怒、焦虑都会伤肝助火，不利于养阴。当出现紧张、激动、抑郁时，应及时调整，可通过冥想、深呼吸、听音乐、看书、画画等方式来缓解压力，放松心情。

在阳光明媚的天气里，外出观赏风景，喜悦溢于言表，可使忧郁愁烦顿消，令人心旷神怡，给生活增添无穷乐趣。此外，适量运动可以增强体质，提高抵抗力。林汉瑜表示，秋季气候适宜，空气质量佳，适合户外运动，如慢跑、登山、散步等。秋季人体正处在收敛内养阶段，应避免出汗过多，造成身体损耗大。可以选择轻松平缓的运动方式，如太极拳、八段锦、瑜伽等。

此外，寒露后天气转冷，晨起气温低，应避免过早运动，运动量也不宜过大，可在全身微热或微微出汗时停止运动。在身心微热或微微出汗时，要注意，下午和傍晚是一天中最佳的运动时间，经过白天的适应，运动时发生危险的几率会降低。

他捐献327ml造血干细胞混悬液 为我市第40例造血干细胞捐献者

江门日报讯(记者/何雯意 通讯员/岑娟端)近日，蓬江区红十字会为造血干细胞捐献志愿者温先生送上荣誉证书。

9月25日上午，经过5个小时，温先生成功捐献了327ml造血干细胞混悬液，成为蓬江区第9例、江门市第40例、广东省第2094例造血干细胞捐献志愿者。这份“生命火种”很快被送往患者所在的医院，用于点燃另一个生命的希望。

回忆起这段爱心之旅的起点，温先生感慨万分：“入库的那段记忆要追溯到大学时期，那时红十字会来校宣传并组织了献血活动，我和同学们一起加入了骨髓库，虽然当时没有直接捐献，但那份想要帮助他人的心愿种子却已悄然种下。”

今年7月，一个电话让这份爱心种子绽放出了希望之花。江门市红十字会通知温先生，他的HLA(人类白细胞抗原)初筛配型成功，与一位患者高度匹配。面对这个消息，温先生既惊讶又兴奋：“我没想到这么多年后能接到这样的电话，感觉非常幸运能够有机会帮助到别人。”随后，他积极配合进行了高分辨率配型及一系列严格的体检，最终确认符合捐献条件。

在整个准备过程中，温先生的家人给予了坚定的支持。温先生还将造血干细胞捐献的相关知识耐心地向家人讲解，以消除他们的顾虑。

造血干细胞的捐献过程并不像很多人想象的那么复杂和危险。据悉，在绝大多数情况下，目前的造血干细胞捐献方式不再局限于传统的通过骨髓抽取骨髓，而是利用更

安全、疼痛感更低的方法，通过给捐献者肌肉注射4—5天的动员剂，以增加外周血中的造血干细胞数量，然后通过血液分离技术，从外周血中分离出造血干细胞，整个过程通常在数小时内完成，对捐献者的身体影响微乎其微。正常人体内的造血干细胞具有很强的再生能力，捐献造血干细胞后，可刺激骨髓加速造血，1—2周内血液中的各种血细胞可恢复到原来水平，因此捐献造血干细胞不会损害健康。

造血干细胞捐献是一项关乎生命的善举，捐献者在初次配型成功后，需要通过一系列严格的高分型配型和体检工作，以确保其身体状况符合捐献条件。造血干细胞移植可治疗恶性血液病、骨髓功能衰竭等近百种严重的致死性疾病，但非血缘关系的人之间匹配成功率十分低。可以说，每一次配型成功都是一种缘分，也是患者获得生机的希望。

“我很开心自己能有这样的机会去挽救他人的生命，这个缘分真的很难得！”为了确保捐献的顺利进行，温先生在接到通知后，调整饮食、加强锻炼，积极配合各项检查。9月20日，在蓬江区红十字会工作人员的陪同下，温先生前往广州，开始入院前的检查和身体调养，以确保捐献过程的顺利进行。准备期间，温先生需要每日注射动员剂，还需要注意休息，调整心态，少吃油腻食物，同时减少外出，防止生病和其他意外情况发生。正式捐献当天，血细胞分离机运转5个小时后，采集顺利结束。这将为远方的患者送去生命的希望。

小贴士

什么年龄适合捐献造血干细胞？

年龄在18—45岁的健康者均可登记成为捐献造血干细胞志愿者，18—55岁健康者可采集造血干细胞。凡年龄在18—55岁，身体健康、经血液检查合格者，都可以成为造血干细胞捐献者。

捐献造血干细胞有何手续？

填写志愿捐献书及有关表格，并抽取5毫升血液。组织配型实验室将会对你的血液进行HLA分型等检验，并把你的所有相关资料录入中国造血干细胞捐献者资料库的计算机数据库中，以供渴望移植治疗的患者寻找配型，这样你就成了一名光荣的捐献造血干细胞志愿者。

什么是骨髓？

骨髓是存在于长骨(如股

骨、股骨)骨髓腔和扁平骨(如肋骨)疏松骨质间的网眼中，是一种海绵状的组织。能产生血细胞的骨髓略呈红色，称为红骨髓。人出生时，红骨髓充满全身骨髓腔，随着年龄增大，脂肪细胞增多，相当部分红骨髓被黄骨髓取代，最后几乎只有扁骨骨髓腔中有红骨髓。此种变化可能是由于成人不需全部骨髓造血，部分骨髓造血已足够补充所需血细胞。当机体严重缺血时，部分黄骨髓可被红骨髓替代，骨髓的造血能力显著提高。

造血干细胞是能自我更新、有较强分化发育和再生能力、可以产生各种类型血细胞的一类细胞。造血干细胞来源于红骨髓，可以经血流迁移到外周血液循环中，不会因献血和捐献造血干细胞而损坏造血功能。