

【桃子姐姐小课堂】

本报与周家桥社区卫生服务中心共同开设了《桃子姐姐小课堂》栏目,定期为爸爸妈妈们普及关于儿童的健康知识,受到了大家的广泛认可。

当湿热夏季遇上娃 宝宝遭遇尿布皮炎怎么办



【“桃子姐姐爱儿工作室”简介】

医生配备：儿科诊治能力的医师 8 名
门诊时间：每周一、三、五全天接诊，每周二、周四上午半天门诊
门诊服务：小儿呼吸系统、消化系统疾病都可以得到很好的治疗
门诊地点：一楼儿科诊室
咨询电话：52729595*8132



上一期小课堂,桃子姐姐跟各位爸爸宝妈科普了湿热夏季宝宝遭遇蚊虫叮咬之后的一些处理措施。好不容易熬过了闷湿的梅雨季,在申城气温的“烧烤模式”下,最近门诊多了一些来咨询宝宝“红屁股”的年轻宝妈。所以,今天的小课堂桃子姐姐就教你如何对高温天气下宝宝娇嫩皮肤常见的皮肤病——尿布皮炎(俗称“红屁股”)。

尿布皮炎顾名思义是在使用尿布这一阶段的宝宝常见的皮肤病,主要原因是宝宝对尿布的材料过敏导致的接触性皮炎,或者由于尿液的刺激引起的刺激性皮炎。部分严重的尿布皮炎不及时干预会引起细菌或者真菌感染。

说到这里很多宝妈会问:现在市面上琳琅满目的尿布这么多,究竟要选择哪种尿布宝宝才不会得尿布皮炎?桃子姐姐在此没有特别的推荐,大部分的正规厂家生产的尿布只要符合生产标准基本上都没问题,但是由于每个宝宝的反应不同,

如果是因为尿布材料引起的皮炎,皮疹一般出现在尿布接触的地方,多位于臀部外侧,大腿上外侧、腰部。那么宝妈们就需要及时更换尿布的品牌。

对于尿液刺激性的皮炎是很多宝妈头痛的问题:“我们家尿片更换的频率很高的,尿了就给他换,为什么还是红屁股呀!”“护臀霜涂了也没什么用呢?”“每次大便都清洗,红屁股怎么还越来越严重?”……诸如此类的问题困扰着许多宝妈,其实这个时候我会让宝妈详细描述一下平时是如何护理宝宝的大小便的,会发现多数的宝妈是因为清洗屁股的方法不对,宝宝的皮肤娇嫩,尤其是母乳喂养的宝宝,大便的次数相对来说比较多,性状比较稀,所以更容易引起刺激性皮炎,这个时候的护理非常重要。桃子姐姐进行如下总结:

1、首先最好用流动的水清洗,有的宝妈喜欢给宝宝专门备一个小

盆,其实用流动水的好处就是可以避免用过的水二次污染皮肤。

2、流动水清洗过后用棉质的小毛巾轻轻拭干(或者蘸干)而不是擦干,这个动作很重要。我们要尽量减少对宝宝娇嫩皮肤的摩擦与刺激。

3、护臀霜——有效的隔离屏障,对于有尿布疹的宝宝,为了避免下次尿液刺激,要涂上一层厚厚的护臀霜,宝妈们一定要记住是厚厚的一层,有宝妈问我到底多厚呢?这个主要靠宝妈们在实践中不断摸索,这次涂好护臀霜之后下次大便如果没有接触到皮肤说明够了,如果下次换尿布的时候发现尿便还是接触到了皮肤,说明护臀霜还不够厚。

经过上述护理,很多轻度的尿布皮炎会逐渐恢复,但是也有一些宝宝经过3-5天都没有好转甚至出现了皮疹加重或者继发细菌、真菌感染,这时候就需要及时到医院就诊。

【食品安全知多少】

躲过了谣言却信了误区,7个饮食误区你中招了吗?

为了健康,你恪守着关于饮食的种种箴言,但是你知道吗?那些你一直深信不疑的饮食箴言,其实很多是人们“想象”出来的理论,这些常见的饮食误区可千万不要踏入!

吃米长得矮,北方人吃面长得高?

事实上,现在南北方主食差异已经没有那么明显了。南北方人的身高差异也不是简单的主食差异造成的。遗传基因是决定不同地区人群生理、性格特征的决定因素;地理因素、气候因素等都会影响人的体质、体型。当然,饮食因素也要考虑,但大米和白面只是饮食的一部分,不能用这一点解释南北方人的身高差异。米、面两者整体上没有质的差别,日常选择也不必过于纠结,可以轮换、搭配着吃。

【提示】米、面不是越白越好。色泽过白,说明精加工程度高,营养丢失较多。而且过于精细的食物会影响血糖升成指数,不利于血糖调控。

生吃鸡蛋更营养,只吃蛋白更好?

很多人都喜欢吃溏心蛋、生鸡蛋,认为这种鸡蛋更营养。但专家表示,生吃鸡蛋有细菌感染风险。鸡蛋壳上有气孔,很可能受到细菌、寄生虫的感染,特别是存放时间较久时。

食用生鸡蛋或是半熟蛋时可能引起细菌性中毒,没必要冒这个风险。而且,生鸡蛋营养不如熟蛋。生鸡蛋中有一种抗胰蛋白酶的物质,它会阻碍鸡蛋中蛋白质的吸收;再者生鸡蛋中有阻碍维生素B7吸收的成分。所以全熟的鸡蛋营养价值更高,更安全。

蛋黄中的胆固醇含量高,因而一些减肥人士、高血脂、高血压的朋友都不敢吃。但是蛋黄是鸡蛋的精髓,富含磷脂和胆碱,其脂肪以单不饱和脂肪酸为主,还含有甜菜碱、叶黄素、叶酸等营养保健成分。胆固醇是机体合成胆汁酸、类固醇激素和维生素D等重要生理活性物质的原料,体内缺乏必要的胆固醇也会对人体造成伤害。科学证据表明,适量食用蛋黄不会明显影响血清胆固醇水平,也不会成为引起心脑血管疾病的危险因素。

豆浆不如牛奶好?

牛奶的蛋白质含量要比豆浆高一些,钙含量丰富,补钙效果更好;但豆浆中饱和脂肪酸和碳水化合物的含量远低于牛奶,且不含胆固醇。另外,大豆中还有异黄酮、植物甾醇等有益健康的成分。总之,豆浆和牛奶在营养上各有所长,可以互补,大家可以根据身体需要选择。

【提示】豆浆在煮到80℃时,因为泡沫上浮,会出现“假沸”现象,此时饮用,会导致皂素中毒,出现头晕、恶心、呕吐等症状。出现“假沸”后,还应继续加热到100℃至没有泡沫,然后再用小火煮10分钟左右,这样即可安全食用。

少吃盐,多加酱油调味?

酱油是家庭必备的调味品,它能给食物提鲜、着色,有人还喜欢拿酱油当食盐用。在提倡少盐的今天,很多人觉得“少吃盐,多来点酱油”是聪明的做法。其实,烹调时用了酱油又加了盐,往往会超过4克的用量,甚至可能超过一天食盐摄入上限——6克。

【提示】可以用醋、葱姜蒜、柠檬汁等调味,以减少食盐用量。

鸡精比味精更营养?

鸡精和鸡肉没有关系,其主要成分和味精一样,都是谷氨酸钠。部分鸡精不过是在味精的基础上加入鸡骨粉末或其浓缩抽提物等成分,并不会增加多少营养。关于致癌的说法,都是基于谷氨酸钠受热后会变成焦谷氨酸钠,会致癌。但目前并没有任何研究证明其致癌性,因此可以放心食用。

【提示】味精不宜高温加热、不宜凉拌;而且吃太多容易导致钠摄入过量。

以形补形,吃啥补啥?

“以形补形”的说法自带一种神秘感,当追问为什么时,信奉者却只能搬出“老祖宗的经验”。但科学证明“骨汤补钙”没什么效果;“核桃补脑”也是人们的一种误解。一些“吃啥补啥”的说法有一定的合理性,但只是食物中的营养素起了作用。以“吃血补血”为例,猪血、鸭血确实可以补血、补铁,因为其中富含蛋白质、锌、维生素B2、三价铁等成分,被人体吸收利用后,可以起到补血、补铁的效果。但“补”也要适量。

【提示】如果人体确诊缺少某些元素,最好在医生的指导下进行补充,而不是盲目地信奉“吃啥补啥”。

所有零食都是垃圾食品?

太多不健康的零食和不正确的吃法,致使大家对零食产生偏见,但其实零食不全是垃圾食品,好的零食可以作为营养的补充,因此选对零食和吃对零食很重要。

【优选级零食】

新鲜低糖水果、部分蔬菜、坚果、奶制品等,应作为首选的、经常食用的零食。这类食物少加工、少添加、低糖、低脂、低盐。

【条件级零食】

黑巧克力、全麦食品、海苔、葡萄干等。这类零食营养价值虽然丰富,但与优选级零食相比,含有较多的油、盐、糖。血脂、血糖、血压异常的人不宜过多食用。

【限制级零食】

果糖、膨化食品、果冻、油炸食品、奶油食品、饼干、碳酸饮料等。这类零食的特点是高糖、高盐、高脂肪,吃多了会引起发胖、高血脂等代谢性疾病,尽量少吃甚至不吃。

【提示】买食品时,要养成看营养标签的好习惯,这样能够帮助大家学会趋利避害,做出正确的选购。(长宁食药安办)

纠错有奖

欢迎大家来做“啄木鸟”



如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错,可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台留言,将您发现的问题发送给我们(注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节,本期截止日期为9月1日)。本月纠错质量最高的一位读者,将成为最佳“啄木鸟”,并获得100元的现金奖励;本月纠错质量相对较高的另外十位读者,则将成为优秀“啄木鸟”,并获得纪念品一份。

2020年7月优秀“啄木鸟”:吴景阳、万燮彬、张德胜、曹西虹、严志明、陆雪芳、徐成林、丁文祥、庄秀福、路永敏

2020年7月最佳“啄木鸟”:戎礼平

扫描二维码关注“上海社区发布”

