

孩子得湿疹 请避开这些误区

通讯员 李尤佳

孩子患湿疹是件挺烦心的事，孩子难受，家长更发愁，河南省中医院儿科诊疗中心主任医师侯江红谈到，湿疹是小儿常见的一种过敏性皮肤疾病，多发于2个月至3岁的婴幼儿，大多在2~6个月开始发病，主要表现为皮肤上出现分散或群集的红色斑丘疹、丘疱疹，部分湿疹可以糜烂、渗出，瘙痒明显。可在面部、发际、耳后、眉毛、下颌颈部、手背，甚至全身出现，而且还容易反复发作。侯江红总结了几个治疗护理方面的误区，家长要注意：

一、不要只重视外用药物，忽略内服药物。中医认为孩子内热过大往往是导致湿疹反复发作的重要原因，内服“消食、清热、利尿”的药物有利于减少湿疹的发作。

二、湿疹容易复发，复发和孩子的体质状况有关。其实，在治疗期间消化不良、肠胃功能紊乱，大便干结等也是湿疹反复发作的重要原因，所以不要让孩子吃零食，要多吃蔬菜、水果及粗纤维食物。

三、患了湿疹不能洗澡。有些

老人会说，别给有湿疹的孩子洗澡。其实湿疹除表面溃破者外，一般不影响洗澡，还是要保持孩子皮肤的清洁。长期不洗澡，细菌、汗渍、污物等反而刺激皮肤，加重湿疹。

四、不是严重的湿疹不鼓励用激素类药物外用或内服。渗出性湿疹不宜外涂油膏制剂，也不宜用非治疗性干粉物，如痱子粉等。对于表皮渗出、溃烂者，可用些具有清热燥湿作用的中药外涂有较好的效果，如果患处特别痒，可用浓盐水局部清洗，可起到杀菌止痒的作用。

五、除非是明确的某种食物过敏，与湿疹的相关性特别明显，否则不建议规避该食物，一般不宜限制孩子的饮食。即使对一些有轻微过敏反应的食物也要间断地让孩



子食用，这是有意识地刺激孩子的免疫系统，也是一种简单的脱敏治疗方法。

除此之外，家长不要让孩子穿易刺激皮肤的衣服，衣被不宜过厚；要给孩子修短指甲，避免孩子抓伤皮肤；较重的湿疹患病期不宜预防接种，以免加重病情。

儿童防流感 常洗手 勿摸脸

本报记者 杨小沛 通讯员 楚哲

调查显示，流感往往先从儿童开始，一般流感流行期间，儿童的感染率可以达到30%~40%，甚至更高。6个月到3岁的幼儿比大龄儿童更容易受到流感病毒的攻击，这主要是因为这个年龄段的儿童自身免疫能力尚在发育和成熟阶段。另外还与儿童之间的密集接触有关。在儿童中，流感所造成的并发症主要包括肺炎、支气管炎、中耳炎、心肌炎等。

对流感患者应早发现、早隔离、早治疗。家人带孩子到公共场所应戴口罩，少到人口密集的地方，并注意开窗通风。预防接种流感活疫苗或减毒活疫苗也是有效预防流感的不错选择。从接种疫苗到产生作用约需10天，保护作用只能维持一年。须要注意的是，正在患发热性疾病的患者、急性感染期和慢性病活动期的患者应推迟接种。对鸡蛋蛋白过敏者也不要接种。生活中通过口服野菊花、贯众、板蓝根等，也可预防流感。

► 育儿经



今年6岁的豆豆(化名)依然天天尿床，这可急坏了身为妈妈的马女士。马女士告诉记者，她带着豆豆进行过多次治疗，但是总不见好转。12月10日，河南中医学院第三附属医院医师王磊告诉

家长鼓励 有益小儿遗尿康复

本报记者 卜俊成

记者，临床上称小儿的尿床为遗尿症，其实很多遗尿症与精神因素有关。

王磊说，常见的小儿遗尿症多是原发性遗尿症，与精神、卫生习惯等因素有关，只有极少数是由其他疾病引起的，这种小儿遗尿症只需治疗相关引发疾病即可。中医学认为，小儿遗尿症形成跟其身体虚弱、肾精不足等有关，如果久治不愈，会影响小儿的身心健康。

那么对于常见的小儿遗尿症，家长该怎样做呢？王磊认为，

家长首先要对孩子进行耐心的鼓励教育，让孩子知道遗尿症只是暂时的，随着其身体的生长发育，这种症状是可以治愈的，以此来消除孩子因为遗尿症而带来的自卑、恐惧等精神负担。

其次，家长要注意督促或引导患儿注意锻炼身体，增强身体素质；适当控制晚饭前后饮水量；避免孩子过度疲劳和精神紧张；夜间适时进行叫醒排尿等。同时也可以去正规医院或社区卫生服务中心进行适当的药物、针灸、推拿治疗。

► 小小文学家

星期一大早，我和妈妈坐上了大巴车，参加鄢陵花都一日游。

从郑州出发不到两个小时，便来到了鄢陵陈化店镇。我们沿着花溪大道前行，一路上，一望无际的绿，郁郁葱葱，路两旁形态各异的树，让人目不暇接，有迎客松、石楠、伞槐、银杏……仿佛来到了一片绿色的海洋。而这海洋中又点缀着五颜六色的“花岛”，真是美不胜收。

公路两旁还有专门的自行车道，据导游说经常会有自行车爱好者来这里骑行。我情不自禁地想：在这里骑行，真是一种美妙的享受啊！

接着，我们参观了一个湖，湖水清澈，鸭子们悠闲地游来游去，湖边种满了五颜六色的花，姹紫嫣红，争奇斗艳，让人赏心悦目。我仔细看了一下，湖周围的路灯全是用风能发电或太阳能发电，真是又节能又环保啊。

在花博园，我又一次看到各种各样的花：蝴蝶兰、红掌、长寿菊……异彩纷呈，或美丽或妖艳。园子里还有很多娱乐锻炼的设施，我和一个同行的大姐姐一起玩了平衡木、索道，挑战极限；还一起骑马，妈妈给我俩照了合影，还互留了电话，从此，我们就成了好朋友。

鄢陵花都游，我不仅看了美景，还交了新朋友，真是收获不小啊。

指导老师点评：小作者带着愉悦的心情去游览花都，将自己一路看到的美丽景物一道道来，用词准确生动，描写形象细腻，让我们有身临其境之感；观景之时又结交了新朋友，真是“一举两得”。有时间，你也约上好朋友，带着好心情上路吧——别忘了，回来也写一篇小美文哦。

► 童言无忌

下次再说

爸爸：“浩浩，今天不要上学了，昨晚妈妈给你生了两个小弟弟，你给老师说一下。”

浩浩：“爸爸，我可以只说生了一个吗？另一个，我想留着下星期不想上学时再说。”

(网友提供)

北大附中河南分校外国语小学四(9)班 耿明华

指导老师 黄孝喜

鄢陵花都游