



【有医说疑】——直面健康热点,权威解疑释惑

暑期健康安全课(一)

炎炎夏日,孩子们迎来了期盼已久的暑假。然而,在尽情享受假期欢乐的同时,一系列健康与安全隐患也悄然潜伏。《健康直播间》特别策划“暑期健康安全课”,帮孩子们规避风险、呵护身心,安然享受假期时光。

科学战“痘” 青春无忧

暑假一到,皮肤科门诊便会迎来一波就诊小高峰,不少家长带着孩子前来咨询“面子问题”——青春痘。据统计,约80%至90%的青少年会不同程度受到青春痘的困扰,它不仅影响外貌美观,更可能对孩子的心理健康造成冲击。

青春痘≠不讲卫生

青春痘的医学名称为痤疮,是一种常见的毛囊皮脂腺慢性炎症性皮肤病。很多人误以为孩子长痘是因为脸没洗干净,事实上,其核心发病机制遵循“四级瀑布理论”:青春期雄激素水平升高刺激皮脂腺增生,导致皮脂分泌过

多;毛囊皮脂腺导管角化异常,脱落的角质细胞堵塞毛孔形成微粉刺;毛囊内痤疮丙酸杆菌大量繁殖;病情加重最终诱发炎症反应。简单来说,青春痘是体内激素波动和油脂代谢紊乱的外在表现,单纯靠“洗脸”无法解决根本问题。

这些生活习惯加剧炎症

天津市中医药研究院附属医院医美激光中心李敬主任提示:饮食方面,高糖食物(如蛋糕、奶茶等)会导致血糖快速上升,刺激胰岛素分泌,促使皮脂腺分泌更多油脂;乳制品(尤其是脱脂牛奶)则会刺激胰岛素样生长因子-1的分泌,加剧炎症。



作息方面,熬夜和精神压力会打乱内分泌系统,导致雄激素水平波动,让痘痘反复发作。此外,清洁不当、频繁挤痘、忽视防晒等护肤误区,也会让痘痘愈演愈烈。

科学护肤“三步走”

天津市中医药研究院附属医院皮肤二科李珺莹主任介绍,很多油性皮肤的孩子喜欢用硫磺皂频繁洗脸,结果却是越洗越油。这是因为碱性肥皂破坏了皮肤表面的弱酸性皮脂膜,皮肤感知到“干旱”信号后,会反向分泌更多油脂。正确的做法是:早晚各洗一次,选用氨基酸表面活性剂洁面,pH值接近皮肤生理环境,在清洁污垢的同时不损伤屏障。若T区控油,可每周1次至2次局部使用含水杨酸的

洁面产品辅助剥脱角质。

痘痘肌同样需要保湿。很多家长担心护肤品堵塞毛孔,让孩子只用清水洗脸,结果导致皮肤屏障受损,角质层增厚,反而加重毛孔堵塞。应选择标注“Non-comedogenic(不致痘)”的轻薄乳液或凝露,主要成分可选神经酰胺、透明质酸或烟酰胺,以维持皮肤水油平衡。

防晒对于痘痘肌而言是刚需。紫外线不仅会诱发炎症后色素沉着,让红痘印变成难消退的黑痘印,还会加重血管扩张和红斑。建议首选氧化锌或二氧化钛为主的物理防晒剂或质地清爽的化学防晒乳,更推荐采用“硬防晒”策略:遮阳伞、宽檐帽和防晒衣,既能100%规避化学防晒剂的致敏风险,防护效果也更优。

“经”心呵护 青春不慌

青春期是从儿童到成年的重要过渡期,身体和心理都会发生很多变化。对于女孩们来说,月经问题是常面临的困扰之一。《健康直播间》特邀天津市中心妇产科医院妇科内分泌科主任医师张钰,跟大家分享青春期女孩月经健康的相关知识和日常护理要点。

月经初潮异常需及时就医

青春期的发动通常始于8岁至10岁。女孩8岁前乳房发育、10岁前月经来潮诊断为性早熟,需就医。

有正常生长和第二性征(乳房、性毛)发育,15岁无月经来潮;或乳房发育2年后仍未有月经初潮,称为原发性闭经,也需就医。还有一些孩子生

长缓慢,若无第二性征发育,更需要及时就医。

痛经不必硬抗

痛经是最常见的妇科症状之一,表现为月经前后或月经期出现下腹疼痛、坠胀、伴腰酸或其他不适,严重者可能影响生活及学习。

青春期女孩多为原发性痛经:月经周期中子宫内膜分泌过量前列腺素,促使子宫剧烈收缩、血管痉挛,供血不足引发疼痛;经期盆腔充血会加重下腹坠胀、腰酸。增多的前列腺素进入血液循环,还可引起心血管和消化道症状。少数为继发性痛经,通常由子宫发育异常、内膜异位症

等疾病造成。

想缓解痛经,可通过轻柔按摩小腹,使用热水袋或暖宝敷小腹、后腰等方法,避免生冷饮食;疼痛难忍时不必硬扛,去医院就医后,医生会根据痛经的程度和患者的自身情况给予止痛药或孕激素管理。

经期洗护有讲究

不少女孩经期频繁冲洗私处、乱用药用洗液,反而破坏私处菌群。张钰主任给出洗护小贴士:

只用温水从前向后清洗外阴,禁止抠洗阴道内部,经期避免盆浴和泡温泉。

无需专用洗液,温水清洗即可。

卫生巾选纯棉无香款,白天每隔2小时至4小时更换1次,夜晚可适当延长更换时间,但最长不建议超过8

小时;不建议长期垫护垫。

穿宽松棉质下装,避免紧身裤闷热滋生细菌,内裤单独清洗晾晒。

私处瘙痒、白带异味、持续腹痛,不要自行用药,应及时就医检查。

做好青春期经期日常管理

1. 规律作息,避免长期熬夜,保证充足睡眠。

2. 均衡饮食,不贪凉、不节食、不盲目进补,少吃高糖零食。

3. 适度运动,经期规避剧烈运动,日常坚持锻炼提升体质。

4. 保持情绪放松,课余适当散步、运动、倾诉等,可缓解焦虑紧张情绪。

5. 正视身体发育变化,痛经持续加重、月经长期紊乱、私处异常不适及时就医,不要硬扛;有困惑及时和家长、医生沟通,不迷信网络偏方。

安全伴成长 “救”在你身边

暑假是意外伤害的高发季,溺水、中暑、烫伤、异物卡喉等意外伤害事件,给孩子们的健康和生命安全带来了隐患。本期特邀天津市红十字应急救援救护服务中心主任潘森,教大家正确的急救方法。

溺水 掌握施救与自救方法

很多人看到有人溺水,第一反应是跳下去救人,这是常见的误区。正确的做法是:优先岸上施救,第一时间呼喊求助、拨打120,就近寻找竹竿、绳索、救生圈等工具,岸上跪地或趴在地上拖拽施救。未成年严禁救援,可大声呼喊求救。

将人救上岸后,立即判断意识和

呼吸。若无意识无呼吸,立即进行心肺复苏;若患者有意识有呼吸,将其置于侧卧位,擦干身体保暖,密切观察呼吸状态。

如果自己不慎落水,在救援人员赶来之前,可采用“仰漂”或“水母漂”的姿势来保存体力;观察身边有没有木板、泡沫、空塑料瓶等,抱住或夹在身下借浮力,更省力气。当体力允许且确认安全后,再尝试呼救或缓慢向岸边靠拢,如果被水草缠住,切忌乱蹬,深吸气潜入水中慢慢解开。

中暑 降温是第一要务

并非只有暴晒才会中暑,阴天闷热、室内密闭无风同样可能导致中暑。

一旦发现有人中暑,应立即将其转移至阴凉通风处,脱去厚重衣物。轻症中暑可用凉毛巾擦拭额头、脖颈等处;重症中暑出现高热无汗、昏迷时,需持续物理降温。意识清醒者可少量多次饮用淡盐水或运动饮料,意识昏迷者禁止喂水,需立即拨打120。

烫伤 牢记五步法

烫伤后切勿采用涂抹牙膏、酱油等“土方法”,这样做不仅会堵塞创面毛孔、锁住余热、引发感染,还会遮挡创面,影响医生判断。

正确的烫伤急救“五步法”为:冲——立即用流动清水冲洗创面30分钟以上,快速降温散热;脱——冲洗降温后小心脱去衣物,粘连皮肤的衣物切勿强行撕扯;泡——轻度烫伤继续冷水浸泡10分钟至20分

钟;盖——用保鲜膜轻轻覆盖创面,隔绝细菌;送——大面积烫伤、面部关节烫伤或深度烫伤,简单处理后立即送医。

异物卡喉 海姆立克法

异物卡喉后,喝水、吞饭、拍后背等做法都是错误的,会将浅表异物推向深处,造成完全窒息。1岁以上儿童和成人采用海姆立克急救法——施救者站在患者身后,一手握拳抵住肚脐上方两横指处,另一手握拳快速向内向上冲击。1岁以下婴儿采用俯卧拍背加仰卧压胸法交替操作。

都市频道《健康直播间》播出时间:每周五20:15,每周六、周日19:45。