

## ■ 女性健康

## “内裤”“烫一下”能否消毒

复旦大学附属妇产科医院 主任医师 邹世恩

进入梅雨季,阴雨绵绵,衣物无法在太阳下晒干,一些女性朋友每到这时候就开始阴道炎发作。有一些女性朋友还喜欢“烫一下”内裤,认为这样操作能远离阴道炎。

给女性朋友5个小建议,让我们每天贴身的内裤穿得更健康。

第一,内裤首选要穿着舒适,不能太紧。当然也不能太松,否则走着走着往下掉,也不行。

第二,材质要棉的,透气的。

第三,颜色要选择浅色系,分泌物一旦有异常,就容易观察到。如果非得喜欢穿深色系的内裤,最好选裆这个地方是浅色的。

第四,换下来内裤不要马上浸泡在热水当中。用热水“烫一下”内裤,并不能杀菌消毒。用开水杀菌消毒也不是“烫一下”就成的,需要煮一段时间才行,所以就更别指望没

到100度的热水能够消毒了,这样做反而有害。

这是因为,私处的分泌物中含有蛋白物质,放在热水中容易凝固,粘在内裤上,反而不容易清洗。所以,清洗内裤还是建议放在温水中浸泡,然后用手搓洗,用常规的清洗剂就行。当然,也可以加点消毒液,有条件洗完之后在自然光下晒一晒。

第五,内裤要每天一换,有条件的话穿三个月就可以换一批新的。

## ■ 儿科门诊

## 宝宝玩沙土后手上长疹子是怎么回事

北京大学首钢医院 主任医师 吴■

4岁的东东最近手上长了一些白色的疹子,奶奶带他到儿科去看病。医生问奶奶:“最近孩子玩沙土了么?”奶奶很肯定地说:“最近因为疫情孩子没上幼儿园,我每天就带孩子和小朋友们一起在小区里的小沙堆旁边玩。”

医生告诉奶奶,东东患的是沙土性皮炎。沙土性皮炎也称摩擦性苔藓样疹、幼儿丘疹性皮炎,是一种常见于学龄前期儿童的炎症性皮肤病,好发于夏秋季。该病病因不明,多认为与非

特异性机械性刺激有关,如玩泥沙、冷水接触刺激等,也有认为与日晒、病毒感染有关。

该病的皮疹对称分布,主要分布于手背、腕部、前臂,也可向其他部位扩展,如肘、膝、上臂、大腿和躯干。皮疹为大头针帽至小米大小扁平或半球形丘疹,颜色与皮肤相同或灰白、淡红色,数目较多,密集成簇,呈轻度苔藓样变。整个病程中皮损干燥,无水疱、渗出、糜烂,自觉程度不同的瘙痒。

治疗该病,首先要避免皮肤刺激,减少摩擦,不再让孩子玩沙土或冷水等,轻度的皮疹可以用炉甘石洗剂涂抹,皮疹比较严重或者瘙痒明显的,可以涂抹糖皮质激素软膏,如丁酸氢化可的松软膏等。瘙痒明显的孩子可以口服抗组胺药物,如氯雷他定等减轻症状。有些口服或外用的清热解毒的中药也被证实对缩短病程有一定的疗效。

该病预后较好,但病程较长,大约需4~8周,甚至更长时间才能痊愈。



## ■ 孕产妇课堂

## 孕期如何科学计划体重

西安交通大学第一附属医院 博士 董欣 □张颖

怀孕以后,准妈妈为了给腹中宝宝提供足够的养分,必须适当增加营养。但是,妊娠期间并不是吃得越多、体重越重越好。有一些准妈妈体重增加太多,分娩时因为脂肪的堆积使婴儿娩出困难。因此,怀孕时应该科学计划体重,才能轻松分娩。那么,孕期体重到底应该增加多少才合适?

一般来说,整个孕期增重12公斤左右最为适宜,但由于每个准妈妈的体形和原始体重不同,因此每个人具体的标准都会有所不同。

首先,要根据自己的孕前体计算BMI,计算公式: BMI=体重数(公斤)/身高数的平方(米)。BMI<18.5属于体形偏瘦,偏瘦型孕妈体重增加的目标为12~15公斤;BMI18.5~23.9属于标准体型,标准体重的孕妈体重增加的目标为12公斤;BMI>23.9属于体形偏胖,偏胖型孕妈体重增加的目标为7~10公斤。

对准妈妈而言,超重患上妊娠并发症的概率比正常人高得多,这些并发症包括妊娠高血压疾病、妊娠期糖尿病、血栓形成和产后抑郁症等。此外,超重准

妈妈由于分娩巨大儿概率增加,导致难产使用产钳助产和剖宫产率增加,加重了产妇的损伤,且易导致产后出血及感染。对胎儿来说,因为难产,胎儿产伤发病率增高,这些疾病包括颅内出血、锁骨骨折、臂丛神经损伤及麻痹,甚至新生儿窒息死亡等。这样的胎儿,成年后2型糖尿病、高血脂症、心血管疾病的发病率也明显高于正常人群。

所以,准妈妈既要补充营养,又要预防营养过剩,孕期的体重管理应该做到均衡饮食、少量多餐、适量运动、规律作息。

## ■ 健康从“齿”开始

## 让小门牙站好“第一班岗”

南昌大学附属口腔医院 主治医师 汤小英

我们知道孩子的小门牙不仅能帮助发音,还有美观的作用。如果没有小门牙“站岗”,孩子会感觉到不适应。有的孩子可能会无意识的给这样的小朋友取外号,比如“缺牙婆”、“僵尸”、“吸血鬼”等,使宝贝的自尊心以及自信心受到影响。宝贝一般在两岁左右开始学习说话,牙齿可以辅助发唇齿音,先天缺牙或者因唇腭裂导致的牙齿缺失,会让宝贝无法正确的发音,这类宝宝通常还要进行后期的语音训练。

(本栏目由南昌大学附属口腔医院供稿)

## ■ 儿科门诊

## 夏季也要“战痘”

南京市妇幼保健院 副主任医师 殷静 □张卉

水痘是一种传染性极强的儿童期出疹性疾病,易感儿接触水痘患儿后几乎均可患病,感染后可获得持久的免疫力,但以后可发生带状疱疹。虽然水痘多发于冬春季,但是夏季也会感染,一旦接触患儿感染率高达90%。

水痘病原体为水痘-带状疱疹病毒,该病毒经口、鼻侵入人体,首先在呼吸道黏膜细胞内增殖,2~3天后进入血液,产生病毒血症,可在单核-吞噬细胞系统内再次增殖后入血引起第2次病毒血症,并行全身扩散。

水痘潜伏期多为2周左右,前驱期仅1天左右,可有发热、全身不适、食欲不振等,次日出现皮疹,最初出现于躯干部,然后扩散至面部及四肢,四肢末端稀少,开始为红色斑丘疹,几小时内变成椭圆形水滴样小水泡,病后3~5天内皮疹分批出现,一般10天左右能自愈。

## 如何预防水痘

- 1.家长和儿童尽量少去人群密集、通风不畅的地方,注意室内通风;
- 2.水痘患儿需要隔离至疱疹完全结痂为止,无并发症的患儿不能入幼儿园或学校,也不能和其他儿童接触;
- 3.患儿的呼吸道分泌物及被污染的物品,可通过煮沸或日晒等方式消毒。

此外,目前预防水痘的主要方式是接种疫苗。

## 患了水痘怎么办

水痘多为自限性疾病,普通型水痘患儿全身症状相对轻微,不需要特殊治疗。在临床上主要是对症和抗病毒治疗,高热可给予退热药,一般忌用糖皮质激素,重症或有并发症者,可予抗病毒治疗,如阿昔洛韦。

生病期间,需注意患儿的皮肤清洁,避免手抓疱疹,避免细菌污染水痘破损处,防止继发感染,局部或全身使用止痒、镇静剂。饮食方面清淡,禁食发物。