

家长课堂

守护“身心”，安度炎夏

□记者 冷嘉

出梅后，气温攀升、时有雨水，闷热潮湿的气候让人更感心情烦躁。复旦大学附属儿科医院专家提醒家长，暑期注意守护孩子的身心健康。

“身”：及时防治皮肤疾病

皮肤科主任李明教授介绍，近期儿童皮肤病发病率呈现上升趋势，其中有几种夏季需要重点关注的皮肤病。

皮肤真菌感染：温暖潮湿的气候是真菌的“温床”，体癣便是此季高发疾病之一，常见于手足和腹股沟等部位，表现为边缘清晰的红斑、丘疹、水疱，伴有鳞屑。患儿常不自觉地搔抓，不仅影响正常学习和生活，还可能影响社交活动。该病通常采用联苯苄唑、硝酸咪康唑或酮康唑等抗真菌药物外用治疗。建议日常穿着纯棉衣物，保持干燥透气，注意个人卫生。

丘疹性荨麻疹：随着夏季温度的升高，蚊、螨虫等也活跃起来，成为生活中的“不速之客”。遭遇蚊虫的侵扰，身上会出现红色丘疹，部分呈现为风团或丘疱疹。这些皮疹往往数日不退，且伴有

剧烈瘙痒，一旦抓破，还可能导致继发感染。日常应加强蚊、螨虫等防治措施，定期清洗床单、被褥和内衣。外出时，尽量穿着长袖长裤，以避免叮咬。若出现叮咬症状，应避免搔抓。必要时，可在医生指导下使用炉甘石洗剂、弱效或者中效糖皮质激素软膏等外用药物治疗。

特应性皮炎：气温变化常常是特应性皮炎发作的诱因。家长应尽量避免让患儿处于高温潮湿的环境中，注意保持皮肤凉爽，适当涂抹润肤乳。穿着宽松透气的衣物，避免接触过敏原，定期清洗和更换床单、被褥。建议每天洗澡一次，隔天使用儿童沐浴露。如果病情难以控制，应及时就医，在医生的指导下合理用药，避免随意使用糖皮质激素类药膏等。

“心”：积极调节不良情绪

炎炎夏季很烦心？精神心理科主任孙锦华建议，家长可尝试从几方面帮助孩子“安心”。

因高温、下雨而不得不减少户外活动时，可以在家开展孩子感兴趣的的活动，如下棋、绘画、拼图、拼搭玩具、书法练习、亲子游戏等，通过丰富的安排纾解孩子不良情绪。

合理安排孩子的作息，晚上尽量不要熬夜，避免过度使用电子产品，保证充足的睡眠。

用室内运动弥补孩子的活动量，如室内篮球、乒乓球、游泳等。运动可释放不良情绪，运动带来的自然疲惫也有助于改善夜间睡眠。

当察觉到孩子的情绪低落明显时，要加强陪伴、避免独处、做好监护。如孩子愿意，鼓励其倾诉表达，家长保持有效倾听、积极回应，促进其改善不良情绪。必要时，及时求助精神心理科医务人员予以心理疏导和进一步诊疗。

父母须知

大家都知道，小朋友6岁时就会长“六龄齿”。其中，下颌“六龄齿”，即下颌第一恒磨牙，通常是最早长出的恒牙。

“六龄齿”易“生病”

“六龄齿”是上、下颌牙列中最早出牙的牙齿，对整个口腔发育过程的重要性不言而喻。

但是，因其萌出早，牙釉质的发育尚不完善，咬合面上窝沟也多，很容易堆积食物残渣和软垢。偏偏这个年龄段的儿童，通常无法有效保持口腔清洁，而刚刚萌出的“六龄牙”窝沟很深，牙刷无法完全触及，这也增加了清洁的难度。

此外，由于这颗牙萌出位置在乳磨牙的后面，萌出时间又相对较早，很多家长误以为是晚长的乳牙，抱着“乳牙反正要替换”的心态，并不重视。这一系列因素，使得“六龄齿”成为整个恒牙列中最容易患病的牙齿。

窝沟封闭保卫“六龄齿”

窝沟封闭防龋齿

为保护孩子的“六龄齿”，建议在牙冠全部萌出后尽快进行窝沟封闭。一旦发现龋齿，必须及时治疗，以免影响一生的牙齿健康。

窝沟封闭不损伤牙体组织，是将高分子封闭材料涂布、灌注于牙齿的窝沟内并硬化于其中，以阻止致龋菌及其酸性代谢产物、食物残渣等进入窝沟对牙齿产生侵蚀，是一种预防儿童窝沟龋的有效方法。

一般来说，“六龄齿”窝沟封闭约在6岁左右、“六龄齿”完全萌出后进行。

理想的窝沟封闭，不仅针对“六龄齿”。建议3~4岁可为乳磨牙、约12岁为双尖牙和第二恒磨牙进行窝沟封闭，部分窝沟较深的青年人也可治疗，以防龋齿。

徐汇区牙病防治所口腔综合科
闫越琪

育儿宝典

家长带宝宝接种疫苗时可能会发现，有些疫苗需要注射，有些疫苗可以口服，还有些疫苗是鼻喷剂。不同的接种方式，到底有什么区别，哪种更好呢？

疫苗怎么“打”有讲究

目前，我国疫苗接种途径通常有五种：口服法、注射法、鼻喷法、吸入法、划痕法。具体选择哪种接种方式，主要考量其能否确保免疫系统被有效激活，从而发挥保护作用。

注射法最常用

注射法，是大多数疫苗的接种方式。根据注射部位深浅，分为皮内注射、皮下注射和肌肉注射。

皮内注射：把疫苗打到皮肤的表皮层，如新生儿卡介苗。皮内注射不仅可以提高免疫效果，还可减少注射的剂量。

皮下注射：疫苗注射在皮肤与肌肉之间的组织里，通常适用于减毒活疫苗（如甲肝减毒活疫苗、乙脑减毒活疫苗）和细菌多糖疫苗（如A群流脑多糖疫苗）。皮下注射的疫苗可以直接接触到一些特殊的免疫细胞，引起有效的免疫应答，而且能降低局部神经血管损伤的风险。

肌肉注射：把疫苗直接注射到肌肉里，比如婴儿的大腿前外侧中部肌肉或者儿童、成人的上臂外侧三角肌。含佐

剂的灭活疫苗通常用这种方式。佐剂是疫苗的一种添加剂，虽然可能会引起接种局部的疼痛、硬结等反应，但可以增强疫苗效果。

其他接种法

口服法、鼻喷法和吸入法等接种方法，因无注射疼痛而易被接受，且这些方法模拟自然感染途径，除产生体液免疫和细胞免疫外，还能够激发黏膜免疫，增强抵御外部病原体入侵的“第一道防线”。

温馨提醒

1. 注射法接种疫苗当天可以正常洗澡，但要注意避免揉搓注射部位，洗完及时擦干，避免着凉，保持注射部位干燥。

2. 口服轮状病毒疫苗后，如果被吐出或发生呕吐时，暂不建议立刻补种，按照后续免疫程序完成剩余剂次的接种即可。

上海市疾病预防控制中心
王涛 谷利妞 李欣宇

本栏目由上海市预防医学会提供支持

体重管理年

健康体重 一起行动



国家卫生健康委员会