

宝宝手心脚底发黄? 快看看肝脏是否正常

在你逗弄孩子,亲亲宝贝的小手小脚丫的时候,有时会发现宝宝手心、脚掌的皮肤好像有些发黄。说不上健康还是不健康,但那种蔫黄蔫黄的颜色,让人感觉初生时的黄疸好像又来了。网上有传言说这是肝脏出了问题,是真的吗?

在宝宝的成长过程中,脚底黄其实是一个比较常见的现象,也容易被家长们忽略。但是网络信息不一定都准确,有时容易自己吓自己。肝脏病变确实会导致宝宝脚底黄,但属于极少数情况,还会伴随有其它并发症,家长很容易辨别。那常见的宝宝手心、脚底黄,是什么原因呢?我们来捋一捋。

皮肤发黄1号“元凶”: 缺铁性贫血,头发也会发黄

宝宝如果患有缺铁性贫血,一般会出现以下几种表现:面色苍白,头发枯黄;记忆力减退;精神不好;常哭闹,脾气大,容易被激怒。

有些宝宝脸色红润、精神旺盛,正是气血充足的表现。而缺铁性贫血的宝宝,身体里的红细胞不足,反映到外观上便是皮肤发黄,脸色苍白。这种黄,在手心、脚掌这些血管密集的地方会更加明显。

解决方法:从饮食方面,可以给宝宝食用补血、补铁的食物。富含铁的食物包括猪肝、蛋黄、海带、黑木耳、鱼、鸡、牛肉、紫菜、菠菜、芝麻、豆类等。此外,还可以给宝宝对症服用补铁补血的食疗方。

皮肤发黄3号“元凶”: 脾胃寒凉、阳气不足

如果带脚底黄的宝宝去看中医,可能会得到这样的诊断:你的孩子脾胃偏寒凉,阳气不足。确实,宝宝脚底黄的常见原因之一,就是阳气亏虚。如果宝宝还有日常容易盗汗、睡着后怕热踢被子、睡醒后上火、有眼屎等现象,是属于较为典型的“虚寒底”。

“虚寒”之脏,在于脾肾。宝宝脾胃先天不足,但现在家庭条件普遍较好,饮食容易丰富厚重,宝宝脾胃受累的情况便常发生。先天禀赋不足的前提下,脾胃超负荷运转,积滞、水湿都会损耗阳气。这就是为何“脾气不足,阳气就会不足”的主要原因。一旦阳气不足,身体无力运化气血,宝宝的肢体末端就容易

发黄。
解决方法:可以通过安全又常用的食疗健脾。

健脾后,便是补阳。食补不如睡补,初期可先尝试睡眠养阳,睡好子午觉。午觉 11:00~13:00。午睡 1~2 小时即可,不宜过长。否则容易造成宝宝睡醒后依然昏昏沉沉,且晚上入睡难。晚觉 21:30~07:00。夏季白天长,平时习惯 9 点睡觉的宝宝可以适当延后半小时。但也不能太晚,尽量在晚上 10 点前入睡,对宝宝的生长发育有好处。除了睡补,晚上睡前泡脚、晴朗无风天外出散步晒太阳,都是温阳驱寒的好方法。

皮肤发黄2号“元凶”: 可能胡萝卜、南瓜吃多了

西方有句谚语:人如其食。用在宝宝脚底黄的情况,也有几分道理。其实,家长大可不必紧张,最常见引起宝宝脚底黄,甚至皮肤黄的原因,是摄入了过量富含胡萝卜素或黄色色素的蔬菜瓜果。比如胡萝卜、橘子、南瓜、红薯等。这些食物的色素对宝宝身体本是无害的,但因为宝宝的消化能力还不成熟,如果长时间摄入过多富含色素的食

物,宝宝的肝脏无法转化完全,多余的色素就会沉积。

由于宝宝平时的活动大多是爬行或行走,色素就会更多地沉积在手掌或脚掌上,就会出现这些部位皮肤发黄的现象。

解决方法:家长回忆一下近期宝宝的饮食,如果确实有高频地吃胡萝卜、南瓜等食物,减少或避免给宝宝喂食含有胡萝卜素或黄色色素的食物,过一段时间宝宝的肤色便会恢复正常。

最担心的肝功能问题最容易甄别

开头说到,当肝胆湿郁热蒸,出现肝脏问题,也会导致宝宝的手足发黄。但这种原因是极少见的,家长们无须太过担心。

只要宝宝的眼白不发黄,一般没有大碍。

但如果出现白睛发黄、食欲严重下降、发热且尿黄等症状,那就很可能是宝宝的肝出现了问题,这时便要及时就医。

关于孩子皮肤过敏,您了解多少?

随着空气污染、环境及生活方式的改变,患有过敏性疾病的人数在逐渐增加,各年龄阶段均会发病,尤其是儿童发病率增高明显。对于儿童而言,最早出现的过敏反应即是湿疹,此外,荨麻疹、药疹等皮肤过敏性疾病也较常见,多以皮疹、瘙痒为首发症状,家长容易发现。

儿童皮肤过敏主要由各种外源性过敏原诱发,如物理因素(摩擦、压力、冷风、热、日光照射等),接触因素(花粉、尘螨、动物毛屑、某些植物的汁液、化学物品、新买的衣物等),食物(鱼虾、蛋类、牛奶、豆制品、芒果、食品添加剂等),药物(青霉素、头孢类抗生素或某些中药成分等)及蚊虫叮咬等。

一、湿疹

湿疹是婴幼儿时期的一种反复发作的皮肤病,急性期主要表现为皮肤潮红、渗液、瘙痒明显,后期皮肤干燥、皲裂、结痂、增厚,多为对称分布,部位不定,头皮、面部、耳廓、四肢伸侧多见。湿疹与皮肤屏障功能不完善有很大关系,因此平时家长要注意给孩子皮肤保湿,涂抹润肤剂。治疗上需在医生指导下外用一些激素类药膏及口服抗组胺药。因湿疹反复发作,跟孩子的过敏体质有关,中医治疗

可以标本兼顾,既可缓解孩子症状,也可改善孩子过敏体质,减少发作次数。

二、荨麻疹

荨麻疹是儿童比较常见的一种过敏性疾病,也就是我们俗称的“风疹块”,孩子接触过敏原后很快全身出现大小不一、不固定的红色的“风团”样皮疹,瘙痒难耐,总是抓挠,蹭来蹭去,一般来得快,去得快,但是提醒家长注意荨麻疹有时不只表现在皮肤,严重的可能累及多个系统,如呼吸系统、循环系统、消化系统等,孩子可能会出现喘憋、呼吸困难、心跳加快、腹痛、腹泻等症状,家长不能轻视。荨麻疹病因复杂多样,平时给宝宝接触新的食物或东西时多注意孩子的表现,一旦出现过敏反应,首先要使孩子脱离过敏原,并及时就诊,在医生的指导下应用抗过敏药物。

三、药疹

药疹是药物通过口服、外用、吸入和注射等途径进入人体后引起的皮肤黏膜反应,对于孩子来说,任何药物都有可能引起药疹,临床最常见的药物是头孢类抗生素、解热镇痛类药物及一些中

药。药疹的皮疹表现多样,无典型表现,可见如麻疹样或猩红热样或荨麻疹样,严重还会有剥脱性皮炎,有的孩子还伴有发热、头痛、全身不适等,不容易与其他疾病所致的皮疹鉴别,建议家长详细记录孩子使用过的药物名称,以便帮助医生分析原因,尽早明确诊断。

皮肤过敏的日常调护

1. 避免接触过敏原:生活中多注意观察孩子吃了哪些食物或接触哪些物品后会出现皮肤过敏症状,也可通过检测过敏原了解过敏原,日常生活中尽量规避。

2. 适度洗澡:洗澡时水温不要超过 40℃,水温高对皮肤有刺激,水温低时孩子的皮肤瘙痒能得到缓解(但注意不要着凉);洗澡时尽量避免使用肥皂或沐浴露,会对皮肤造成刺激。

3. 饮食注意:皮肤过敏期间不让孩子进食辛辣刺激食物,避免进食一些容易过敏的食物,如鱼虾、花生、芒果等,哺乳的妈妈也应注意。

4. 建议给孩子穿纯棉、柔软、透气、无拉链的衣服,减少孩子衣服对皮肤的刺激。家长抱孩子时,也要穿纯棉、无拉链、无硬物的衣服,避免刺激、摩擦孩子皮肤。