

宝宝面霜“鱼龙混杂”怕选错？专家教您四招放心选



最近,大家被一则“5个月宝宝用消字号激素面霜后变大头娃娃”的新闻刷屏。

其实早在2009年,国家卫生部门就曾发布公告提醒公众不要购买“消字号”产品当做药品使用。可目前市面上销售的宝宝面霜品种繁多,宝妈们如何擦亮双眼,选择安全有效的产品呢?

如何看懂审批号

目前可以买到的宝宝面霜和湿疹膏,包装上的产品批准文号大概分为四种:

重点

卫生消毒用品类(“消字号”)

医疗器械类(“械字号”)

化妆品类(“妆字号”)

药品类(国家上市药品“国药准字”和医院制剂“X药制字号”,如湖北省批准为“鄂药制字号”)

一、“消字号”用于外用消毒杀菌

“消字号”是经地方卫生部门审核批准的卫生批号,需要在地方的卫健委进行备

案。该产品只能用于外用消毒杀菌,不具备调节人体生理功能的功效,属于卫生消毒用品范畴。

二、“械字号”主要用于成人护肤

“械字号”是指风险程度低,实行国家常规管理可以保证安全、有效的医疗器械,“械字号”(1类)只需要在市一级的药监局备案。“械字号”产品在成人化妆品中比较常见,在婴幼儿产品中比较少见。

三、“妆字号”用于健康皮肤

“妆字号”在销量高的护肤品品牌产品中比较常见。面霜这种非特殊用途的产品,必须在国家药品监督管理局官网上的国产非特殊用途化妆品备案系统上注册备案。它的使用对象应该是“健康人”的“健康皮肤”。也就是说,带有“妆字号”的化妆品和护肤品,应该用在皮肤屏障功能完好的健康人群身上。

四、药品类具有明确功效

“国药准字”是国家批准的上市药品,“X药制字号”是医院制剂产品。它们都属于药品类,经过临床检验以及国家或省级药品监督管理局审批,具有明确疗效,可以直接写在说明书上。

这类产品实行政府监管,对原辅物料、生产工艺、质量控制等要求更高,必须采用药用级别原辅料,严格遵循药品研发、审批、生产、包装、运输、储存和使用等规程,市场监管力度更大,检验标准也更加严格,安全性、有效性、稳定性更强,尤其是安全性有保障。

学会看这四点,选好宝宝霜

宝宝皮肤薄,易失水;皮肤发育不成熟,

抵抗力差。这样娇嫩脆弱的肌肤,宝妈们看面霜成分时,就一定要选择原料安全、保湿力足、无过多化学物质添加、质量有保障的产品来呵护。

1、看包装

首先要明确的是,药品类是最严格的。其他三类产品的批文都相对容易,不需要像药品那样经过监管部门的注册审批,而只需要对企业提供的相关资料进行字面审核即可,也就是只需要“备案”。“妆字号”归药监部门监管,实际比“消字号”和“械字号”更严格一些。

不少生产厂商会对产品说明进行模糊处理,有的还把“消字号”批准文号印得比较隐蔽,尽量不让人注意。各位宝妈一定要拿出火眼金睛,认准药品类(“国药准字”)和“X药制字号”)产品或化妆品类(“妆字号”)产品。

要提醒的是,根据中国食品药品检定研究院2020年12月的检测数据,对41批网售婴幼儿面霜和湿疹类产品的检测显示:在34批“妆字号”产品中检出2批含有激素,检出率为5.9%;在7批“消字号”产品中检出4批含有激素,检出率为57.1%。因此,各位宝妈即使购买“妆字号”也要选择品牌和口碑有保障的产品。

2、看产品名称

根据国家相关规定,正规药品会标注原料和制剂方式,如糠酸莫米松乳膏、地奈德乳膏等。个别“消字号”“械字号”和“妆字号”产品,为了诱导消费,会有很“霸气”的名字,如XX灵、神XX等。

3、看适用范围

切记“消字号”“械字号”“妆字号”产品属于非药品类,不具备治疗效果;而药品类(“国药准字”)和“X药制字号”)才是以治疗作用为首要目标,具有针对性治疗功能的产品。

宝宝湿疹很大可能是秋冬季节天气干燥、室内外温差大,或是食物过敏、毛发接触、蚊虫叮咬、接触洗护用品里的敏感成分等等原因。

所以,没有被诊断为“免疫力低下”的宝宝,没有必要用“抑菌霜”。预防以及缓解轻度的湿疹、苹果脸,最重要的就是保湿,建议用保湿面霜就可以。

对于一些特殊的皮肤状态,如特应性皮炎、湿疹,保湿霜更需要加量或者配合其它药物使用,以修复及保护皮肤因搔抓而导致的损伤,减少水分流失,缓解瘙痒、干燥等症状。

4、看宝宝实际情况

如果宝宝确实有比较严重的过敏、湿疹问题,一定要到正规医院就诊,不要寄希望于各种母婴店及网购。应根据医生的建议,该用药就用药。

各位宝妈也不要“谈激素色变”,激素药的诞生应用,是现代医学的一大进步。当然也不能滥用,根据医生的诊疗意见制定疗程,千万别自己随意加减。

总之,不要通过非医疗渠道而随便购买任何暗示能够治疗某种疾病的护肤品;尽量避免从不正规美容院、不正规网站等购买产品;千万要理性对待商家强力鼓吹“快速见效、纯天然、0添加”的产品。否则,很有可能交了“智商税”,还严重损害宝宝的健康。

没病没灾为啥老头痛？可能是你没吃对

你是否最近常常出现精神不佳、头晕头痛的症状,却又找不到原因?美国《读者文摘》(Reader's Digest)杂志近日文章指出,以下这些饮食习惯都有可能造成头痛症状。

首先,过低的能量摄入很容易造成精神不振,如果你最近在尝试节食减肥,请留意自己是否吃得太少了。无论是进餐间隔太长还是进餐不规律,都会导致血糖水平下降,使身体陷入饥饿状态。而这种饥饿状态

会触发一系列类似应对压力时的生化反应,从而引起头痛。因此,建议两餐之间的时间间隔不超过四个小时,或者在两餐之间吃一点坚果。少量进食过后,头痛症状就会消失。

脱水是另一个常见的头痛诱因,专家推测这可能是由于缺水造成的脑部血管变窄,从而导致了大脑血液和氧气供应不足。另外,如果没有补充足够的电解质,也同样可

能导致头痛。当我们感到口渴时,身体其实已经处于脱水状态了,因此,要注意经常补充水分,建议在吃每顿饭的时候和两餐之间都要喝一杯水。

部分人的头痛还可能与人造甜味剂有关。研究表明,部分对阿斯巴甜特别敏感的人,在摄入含有该甜味剂的饮料或食物后,会出现头痛症状。如果无法确定自己是否为甜味剂造成的头痛,请仔细回忆自己每天

选择的食品,并留心观察产品背面的食品添加剂列表。

最后一个饮食相关的头疼诱因可能会让不少人吃惊——咖啡因戒断。如果你已经习惯了长期饮用咖啡或含咖啡因饮料,突然停止摄入就有可能引发咖啡因戒断症,多表现为头痛和精神不振。所以,如果你打算不再喝咖啡,请逐渐降低饮用频率,而非一次性戒断。

一颗大枣险送命？教你三招助老人安心进食

“一口馒头被噎死”“一颗大枣送了命”……这些听起来不可思议的事情,真实地发生在老年人的生活中。

伴随身体器官功能的下降,老人就像孩子一样,吃饭噎着、喝水呛着的情况时有发生,再加之患有脑卒中、帕金森等可引起吞咽障碍的慢性疾病,简单的一顿饭可能就要了老人的命!既然如此,老人该吃什么,不该吃什么,怎么吃才能防止这样的危险发生呢?今天我教给大家三个小技巧来协助老人安心吃饭。

技巧一:改变食物

既然老人不宜吃馒头、大枣这些偏硬的食物,那就把食物变软一些。还有些老人可以吃饭但一喝水就呛,为什么呢?

其实这是食物性质决定的,因为水的流速非常快,对于吞咽功能退化尤其是一些患有脑卒中的老人喝水就极易发生呛咳。而

密度均一、有适当粘性、不易松散的食物因为容易变形更利于老人吞咽。

因此对于这样的老人可以改变食物的性状,利用家里的糊状食品,或者用榨汁机将食物调至成不同的稠度,比如蛋羹、布丁、糖浆状来为老人选择适宜吞咽的食物,防止呛咳的发生。

技巧二:改变姿势

这里是指老人吃饭时的姿势,应选择坐位或半坐位,尤其是卧床的老人一定不能平躺进食。对于患有脑卒中的老人在进食时可以做两个动作以防止意外发生。

动作一:侧方吞咽,即在吃饭时可以让老人的头稍向侧倾,这样可以减少咽部存留食物的发生。

动作二:点头式吞咽,即在吞咽食物时尽量让老人保持一个低头的姿势,这样做可以封闭气道,减少食物反流及误吸的发生。

吃饭后能立即躺下吗?当然不能,老人应保持坐位或半坐位至少20分钟。

侧方吞咽

点头样吞咽

技巧三:改变方法

协助老人喂饭也要讲究方法。

首先要做到适量,这里要给大家一个“一口量”的概念,也就是找到喂饭时的每次入口量,正常人大概20毫升左右。如果过多,食物容易从口中漏出,引起咽部残留导致误吸。如果过少,又会因刺激强度不够而难以诱发吞咽动作的发生。对于有吞咽障碍的老年人正确的喂食工具同样必不可少,可以选择薄而小的金属勺子从少量开始(勺子的1/3)酌情增加直至找到“一口量”。

其次要控制进食的速度,原则上就两个字——缓慢。一般老人吃一顿饭的时间应控制在20—30分钟,同时应尽量集中精力吃

饭,做到“食不言”。

最后还要把食物送到位,即喂食至恰当部位,如果老人存在左侧面瘫,要从右侧进食。食物要放置在舌中后部用匙背轻压舌部,这样有利于刺激老人进行吞咽。同时还可以让老人控制呼吸来辅助进食,例如进食前吸气,吞咽前及吞咽时屏气。

另外还要提醒大家,一旦老人吃饭发生呛咳应暂停进餐,待呼吸完全平稳后再喂食;若频繁呛咳且严重者应立即停止进食。

好了,今天教给大家的老人安全进食小技巧你记住了吗?没关系,小口诀帮你记:

老人进食有对策

三个技巧来帮忙

改变食物找适宜

改变姿势助吞咽

进食方法有讲究

一口量、慢慢试

食物性状	食物种类
布丁状	稠碎肉粥、蔬菜泥,各种水果泥、碎肉、老酸奶
蛋羹状	豆花、豆腐脑、碎面条、藕粉、芝麻糊
糖浆状	米汤、蔬菜汁、豆浆、袋酸奶

列举了一些常见的食物以供大家参考。