

땀띠로부터 아이 피부를 지키자



더위가 찾아오면서 아이 피부에 '땀띠' 비상이 걸렸다. 우리의 몸은 적정 체온을 유지하기 위해 땀을 배출시켜 몸의 체온을 내린다. 하지만 체온 조절을 위해 많은 양의 땀을 흘리게 되면 땀관과 땀관의 구멍을 막아 땀띠를 유발한다. 신생아와 영유아시기에는 땀샘이 완전한 기능을 하지 못하고 피부 표면적당 땀을 흘리는 양이 성인보다 2배 이상 높기 때문에 조금만 덥거나 땀을 많이 흘리게 되면 쉽게 땀띠가 생긴다.

땀띠가 생기면 울긋불긋한 작은 발진과 물집이 생기는데 아이가 참기 힘들 정도로 가렵고 따가운 특징을 보인다. 아이가 가려움을 참지 못하고 긁게 되면 2차 감염에 의해서 염증이 생기거나 상처가 덧날 수 있어 주의해야 한다.

◆ 땀띠를 예방하는 생활법

1. 통풍이 잘되는 환경을 만들자.

땀띠를 예방하는 가장 좋은 방법은 땀을 흘리지 않는 환경을 만드는 것이다. 에어컨이나 선풍기를 이용해서 실내온도를 77° F (25° C) 내외로 유지해준다.

2. 무더위가 가장 심한 12~3시까지 외출은 피한다.

자외선과 무더위는 땀띠의 적이다. 자외선과 무더위가 기승을 부리는 오후 12~3시에는 외출하지 않는 것이 좋다.

3. 피부를 청결하게 유지한다.

피부에 땀이 계속 남아있으면 땀 속 염분에 의해 간지럽고 따가울 수 있어 물로 씻거나 물수건으로 땀을 닦아내야 한다. 땀 후에는 피부가 건조하지 않도록 보습제를 발라 피부를 보호한다.

4. 꽉 끼는 옷과 속옷 피하기.

몸에 딱 달라붙는 옷은 피부를 자극하고 공기 순환이 어렵기 때문에 헐렁하고 여유로운 사이즈의 옷을 선택한다.

5. 손톱을 청결하게 유지한다.

피부에 상처가 나면 2차 감염과 다양한 피부 질환이 일어날 수 있어 손톱은 항상 청결하게 관리하고 길지 않게 다듬어 준다.

6. 충분한 물과 과일로 수분 보충하기.

땀을 많이 흘리게 되면 탈수로 이어질 수 있으므로 물과 수분이 많은 수박, 참외 등 신선한 과일로 수분을 보충해준다.

◆ 주의사항

땀띠를 예방하기 위해서 파우더를 많이 사용하는데 땀띠가 생기기 전에는 문제가 없지만, 땀띠가 생긴 곳이나 땀이 난 부위에 파우더를 바르면 땀 구멍을 막아 염증을 일으킬 수 있으므로 주의해야 한다. 또한, 땀띠에 좋다는 수박 껍질이나 오이 등으로 민감한 아이 피부를 자극하면 알레르기나 염증을 유발할 수 있기 때문에 활용하지 않는 편이 좋다.



가든그로브 비타민 전문점

Organic Vitamins

- 500종류 정도의 비타민과 원료구비
- 비타민 원료 : 아사이, 마퀴, 블루베리, 고지베리베리, 아로니아, 그라비올라, 크랜베리, 비타민나무, 여주농축액, 차콜, 콜라겐, 블랙커런트, 모링가, 로얄제리원액, 페루산삼, 마가, 트리블러스(산삼보다 높은 사포닌 함유)



이제 비타민은 전문점에서 정확한 진단 후 복용하세요.



Tel. (714)534-4938

9972 Garden Grove Blvd #G
Garden Grove, CA 92844



Blossom Hair Salon

Grand Opening

첫방문시 10% off

Text, kakao talk(grandcross88) 예약가능

Tel. **714.228.9001**
Cell. **562.405.6696**

6772 Beach Blvd #101
Buena Park, CA 90621

