

健康视点

暑期孩子遇意外伤害咋办?

预防和处理措施看过来

■ 本报记者 马珂
通讯员 周敏

暑假是青少年儿童意外伤害的高发期。7月过半,记者从海南边防医院了解到,该院骨科收治意外伤害患儿人數比上月增加8例。专家提醒家长,暑假期间要提高安全意识,严防意外伤害的发生,最好别让“小鬼”独自“当家”。为儿童意外伤害中较多发生的骨折、烫伤、溺水等,提示了一些预防方法和简单处置的小知识。



意外伤害一: 切割伤、骨折等

7月,海口市某工地,父母是外来务工人员,白天在工地工作,4岁男孩玩耍脚踩到一块铁片,导致足底血管神经肌腱损伤。

【安全锦囊】

1、家长不要将孩子置于危险的外环境或单独留在家中。2、告诫孩子不要擅自攀爬高处,远离危险的地方。3、外来务工人员可将孩子送到暑期班,或者叫老人从老家过来照看,也可以几个家庭的大人轮流照看孩子。

【现场处置】

1、孩子发生切割伤后,家长应立即用干净的布料对伤口进行加压包扎止血,及时送医院做进一步伤口处理。

2、窗户、沙发、床、摩托车和自行车等是孩子最常摔落的地方。小孩摔伤后约有七八成会造成关节损伤,其中多半是骨折。小孩摔伤后不要随意牵拉活动关节,可以用硬木板片或铁片临时固定再送医院进一步诊治。不及时就医,可能因骨折时间过久而变成陈旧性骨折,给手术复位带来很大难度。

意外伤害二:交通事故

7月,澄迈县3名学生骑乘摩托车

出门玩耍,与一辆重型货车相撞,14岁的摩托车驾驶员身受重伤。暑期,农村留守儿童则多处于无人看管放任自由状态。家长要教育孩子防止交通意外的发生。

【安全锦囊】

未成年人驾驶摩托车、电动车隐患大。未成年人心智不成熟,缺乏应变性,行驶中遇到突发情况时采取措施不当,极易酿成交通事故悲剧。此外,未成年人好胜意识强,驾驶过程中容易出现飙车、你追我赶的情况,极易与其他车辆发生碰撞引发事故。第三,未成年人法律意识淡薄,没有接受过系统的道路交通安全教育,驾车违法行为多。

【现场处置】

1、立即报警,拨打120急救电话。2、分轻重缓急进行救护,对垂危病人及心跳停止者,立即进行心脏按压和口对口人工呼吸。对意识丧失者宜用手帕、手指清除伤员口鼻中的泥土、呕吐物、假牙等,随后让伤员侧卧或俯卧。对出血者立即止血包扎。

3、千万不要现场拦车运送危重病人,这样可能因为处理不当导致患者伤势加重,甚至死于途中。

意外伤害三:烧烫伤

7月,文昌一名5岁的孩子不小心打翻稀饭,导致下半身深二度烫伤。开水、稀饭、洗澡水等是儿童烫伤的罪魁祸首。防止孩子被烫伤,要加强对孩子的看护,做到“放手不放眼”。

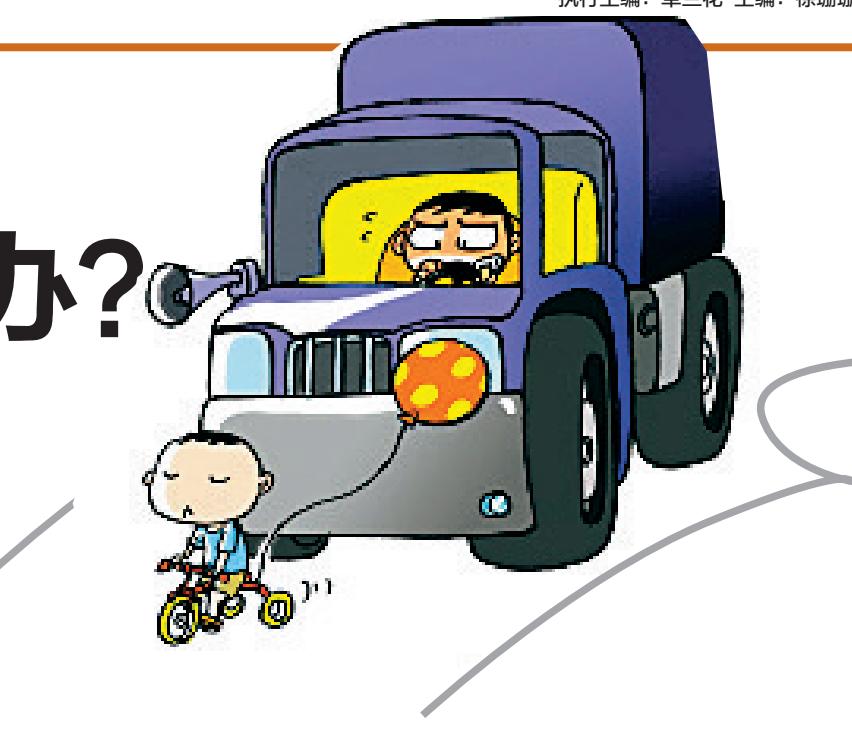
【安全锦囊】

家长最好不要让孩子自己取开水、稀饭等过热的食物。洗澡时一定要先往澡盆中倒冷水再加热水,调节水温时不要让孩子靠近。烧水的炉子、水壶、高温食物等,要放在安全的地方。

【现场处置】

1、如果不想发生烫伤事件,首先是“冲”,用流动水冲5至10分钟;其次是“脱”,在水中小心剪开并脱去衣服;然后是“盖”,用干净毛巾等覆盖烫伤处。简单处置后,应尽快将患儿送到医院,家长千万不要涂抹酱油、醋、酒、牙膏。

意外伤害四:溺水



【安全锦囊】

1、作为一项自救技能,家长可在暑期陪同孩子到正规游泳馆学习游泳。

2、孩子外出游泳,应由家长或其他成人结伴同行。下水游泳,大人一定要看牢孩子:

①不会游泳而使用救生圈的,要检查救生圈是否有漏气。

②注意孩子跑动的方向。孩子喜欢在水中打闹,特别在岸边,有可能会滑倒。

③观察孩子的面部表情,如果踩不到水,会比较慌。

④确保孩子在可控范围内。家长离孩子不超过五米,以便发现异常及时反应。

⑤不去不熟悉的地方游泳。

【现场处置】溺水事故严重威胁青少年儿童的生命安全,家长应尽量避免让孩子到江河中游泳,在游泳池游泳时也要注意照看。万一孩子发生溺水,首先要清理其口腔和鼻腔的异物,然后让溺水孩子俯卧,用手按压其背部,把肺、胃内的积水排出后做心肺复苏,及时送医院救治。

炎夏泳池“下饺子”,当心引来游泳病

■ 本报记者 侯赛

进入三伏天,游泳成为很多人的消暑运动方式。值得注意的是,由于缺乏有效的泳前防护措施,患上眼科疾病和皮肤病的人不少。如何采取有效措施预防疾病,尽情享受游泳带来的快乐,海南日报记者近日就此采访了医生。

“红眼病”中招者增多

近期,5岁的小可一直跟着妈妈去小区的游泳池泡水。从上周末开始,她的右眼变得红肿、刺痛,见光流泪,相同症状很快蔓延到左眼。

在海南省眼科医院,小可被诊断为急性传染性结膜炎,即人们常说的“红眼病”。

海南省眼科医院主治医师刘俐娜告诉记者,夏天,各种病毒微生物都加快了生长和传播的速度,是各种急性结膜炎的高发季节,平均感染率是冬季的两倍,不注意个人卫生的人很容易中招。公共游泳池如果不及时换水,水体不流动很容易滋生病菌。

由于7月恰逢暑假,气温居高不下,因为游泳引起眼疾的患者比平时多出2—3倍。记者近日在眼科候诊室看到,不少家长带着孩子前来就诊。

“像小可这种情况的孩子在夏天很多见,主要还是孩子的抵抗力差,加上游泳池的卫生环境不好导致的。”刘俐娜称,游泳后,一些人容易感染急性结膜炎,这种炎症是由急性结膜炎杆菌引起。



人们在海口市西海岸的假日海滩戏水消暑。 本报记者 苏建强 摄

起,眼睛会有异物感、眼红。此外,有些人因游泳会患上流行性的角膜炎,症状主要是眼睛容易流泪、疼痛、怕光。

刘俐娜建议市民游泳前,应观察游泳池水池浊度。如果池水很浑浊,不要立即入水游泳。另外,游泳时最好选择有卫生许可证并且人流不太密集的场所。在公共游泳池游泳后,一定要使用眼药水杀菌,平时要少揉眼睛,回家后应马上洗手。另外,对于已经发病的急性结膜炎患者,一定要控制污染源,病人使用的脸盆、毛巾、手帕必须与他人分开,经常煮沸消毒。同时病人自己也要避免交叉感染。“患眼病的病人还是不要去游泳,以免传染给别人。”刘俐娜提醒。

目前,每个游泳池提示牌上都在强调:眼部发炎的患者、皮肤病的患者等不适合游泳,以免加重症状并传染给他人。但是,这种情况的监督却容

易成为真空地带。

游泳时,人们容易患上灰指甲、香港脚等真菌疾病。如果女性未注意清洁,也可能发生阴道的感染。医生建议人们游泳时应选择卫生环境好的场所;注意游泳后皮肤的清洁,戴上耳塞预防中耳炎。

相关链接

如何选择公共泳池,最大限度地确保游泳卫生,医生建议:

1、选择信誉好,管理规范的游泳馆,其消毒措施比较严格,卫生情况相对有保障。

2、不要在人多的时候去游泳。游泳的人越少,潜在的传染源也就越少。

3、闻一闻。一般池水中氯超标,会闻到一股明显的氯气味。在这样的池水中长时间浸泡,会损害人体皮肤,遇到这种情况时,应避免在此游泳。

4、洗一洗。入池游泳前,应先用清水进行全身冲洗,这也是减少游泳池污染的一个有效方法。

5、游泳时间不要过长,游泳结束后立即洗澡,可有效防止皮肤病的感染。

6、个人物品独立存放,任何时候都不要与他人共用;不用游泳场所提供的泳衣等贴身物件。(侯赛 编)

制图/杨薇

暑期, 给孩子来一次心态调整

■ 本报记者 孙婧 通讯员 王琨

暑期里,许多青少年心理机构热闹非凡,不少家长带着孩子请专家释疑解惑。解放军第425医院心理咨询师廖艺文接受采访时表示,导致孩子产生情绪障碍的主要原因与家长平时的教育与生活方式不当。日常生活中,孩子常见的不良情绪主要包括抑郁、焦虑、厌学等。

抑郁

孩子出现抑郁情绪,很大原因在于父母对孩子的期望值过高。假期里,有些孩子在完成暑期作业的基础上,还要参加许多辅导班,感觉疲于奔命。此外,日常生活中,家长不理解孩子想法,缺乏亲子沟通等也是孩子出现抑郁的主要原因。

廖艺文表示,如今,孩子触网年龄较早,获取信息的途径增多。如果家

长不能及时与之沟通,便会产生矛盾心理,遇到挫折容易引发抑郁情绪,出现自卑、闷闷不乐、对任何事情缺乏兴趣等症狀,严重者还会出现抑郁症。

廖艺文建议,家长应找出自身教育方式的不足,然后有针对性地对孩子进行心理疏导。暑假期间,要合理安排孩子的作息时间,不能盲目攀比,看到别人家孩子上补习班,生怕自己的孩子落后,也要报一个补习班。可以趁着暑假,让孩子多接触大自然,多陪陪孩子,多了解孩子的想法,共同完成一些家务劳动,增进彼此感情。

情绪失控

现今,大多数孩子都是独生子女,备受爷爷奶奶、外公外婆、爸爸妈妈的宠爱。当孩子要求得不到满足时,容易发脾气、哭闹,在学校对同学动不动以拳头相向等情况。由老人看管的孩



子中更容易出现这种情况。

廖艺文认为,暴怒易发作大多是孩子不良的性格及教养方式所致,一定要及早纠正。家长可趁暑假调整对孩子的教育方式与方法,对孩子的不合理要求不予满足,否则年龄大了性格脾气难改,容易出现暴力倾向及暴力行为。

专家建议,家长可以帮助孩子制订切实可行的假期计划,每天检查落实执行情况,表扬孩子做好的方面,鼓励孩子控制自己,约束自己,战胜自己。家庭要为孩子营造一个安全、轻

松、愉快的环境,让孩子的心灵放松。

厌学

平时,有些孩子十分不愿上学,更不愿考试。有些孩子临出门时,会出现肚子疼、头疼等症狀,去医院又检查不出什么问题。如果不上学待在家里,不适症状马上就会消失,这就是孩子厌学情绪的表现。

廖艺文提出,家长平时要注意教育孩子的方式,给孩子制订的学习目标首先要符合实际情况,一味要求孩子凡事做到最好,只会让孩子感到压力,最终导致厌学情绪的出现。

育儿百科

孩子烫伤后 千万别涂酱油牙膏

夏天炎热,孩子穿得少,裸露的皮肤较多,很容易发生烧伤或烫伤。很多家长一看到孩子被烫伤了,会用一些“土办法”来处理,如在伤口涂上酱油、抹点牙膏、紫药水之类的。在伤口上涂酱油、抹牙膏,不仅起不到降温的作用,反而会加重对伤口的污染,也会影响医生对创面的判断。

孩子烫伤后的正确做法是:立即用清洁的冷水冲洗受伤部位,等温度差不多降下来了,再用干净的布包扎一下,及时送往医院处理。这样不仅可减轻疼痛,还能减少余热对深部组织的损伤,促进伤口愈合,形成的瘢痕也轻。

还有些家长看到孩子伤口烫伤后起了水疱,会自作主张把水疱刺破,剪掉破损的皮肤。专家表示,这种做法也是错的,水疱可以刺破,以便将里面的水排出来,但千万不能把皮剪掉。皮肤是人体的天然保护屏障,将皮肤剪掉,会增加伤口感染的机会。

头部、面部、颈部等部位的严重烫伤,随时都可能引起小儿休克,建议尽快送医院救治。(宗文)

手足口病“偏爱” 5岁以下儿童 家长学会4招防病

每年5月至7月,是儿童手足口病的多发季节。专家提醒,手足口病“偏爱”5岁以下儿童,家长要做好孩子的预防工作,出现咳嗽、长小水泡、疑似感冒症状等,最好及时就诊。

手足口病是由多种肠道病毒引起的常见传染病,多发于5岁以下儿童,其中2—3岁发病率最高。

一般情况下,大多数患儿的症状轻微,比如咳嗽、流口水,不爱吃东西,嗓子里面有小水泡。最典型的起病过程是中等热度发热(体温在39℃以下),进而出现咽痛、手、足、口腔等部位的皮疹或疱疹为主要特征。手足口病引起的皮疹主要集中在手、足、口腔以及肛门周围,这种淡红色的皮疹嵌在皮肤里面并不外凸,不疼也不痒。

这种病的潜伏期一般在3到5天,如果家长发现孩子有以上症状,最好让孩子在家静养不要外出和上学。轻症患儿可以居家治疗,若出现发烧、头痛、呕吐等症狀,很可能发展成重症,需立即到医院就诊。

预防孩子“中招”,家长应学会以下4招:

1、在手足口病流行期间,少带孩子到人多、空气流通差的地方。另外,还要养成孩子勤洗手的好习惯,饭前便后、外出后都要用肥皂或洗手液等洗手。家长每天晨起检查孩子的皮肤(特别是手心、脚心)和口腔有没有异常,探体温。

2、注意提高孩子的抵抗力。注意饮食卫生,不要让儿童喝生水、吃生冷食物,避免病从口入。

3、保持孩子所待场所的良好通风,尽量每天对玩具、个人卫生用具、餐具等物品进行清洗消毒。

4、出现疑似症状别拖延。如果儿童出现发热、皮疹等症狀,要及时到医疗机构就诊,同时要密切观察。

宝宝食欲不振怎么办 营养专家来支招

宝宝食欲不振并非是一种独立的疾病,而是一种由不良饮食习惯、体内有大量寄生虫、缺钙等原因引起的症狀。长期食欲不振,摄食不足,宝宝身体健康会受影响。宝宝食欲不振怎么办?营养专家来支招。

控制宝宝的零食

零食是宝宝的最爱,但也是宝宝胃口的天敌。经常喜欢吃零食的宝宝不爱吃饭,即使吃饭也是吃很少。妈妈应严格督促宝宝,养成良好的饮食习惯,不要让宝宝零食不离嘴,更不要让宝宝在吃正餐前吃零食。适当控制宝宝的零食,宝宝食欲不振的症状就会有所改善。

纠正宝宝不良饮食习惯

专家指出,宝宝食欲不振的主要原因是宝宝饮食习惯不良。改善症狀,需纠正宝宝不良饮食习惯,比如偏食、挑食的食物。宝宝看到一些自己不喜欢的东西就不吃,看到喜欢吃的東西才吃,这样的习惯非常不好,长久会致宝宝食欲不振。另外,边吃饭边看电视,边吃饭边玩游戏的习惯也不好,会影响宝宝的饮食量。饮食量低,摄食不足,肠胃蠕动变慢,吸收能力会变差。

适当补充钙质

宝宝食欲不振原因之一为缺钙。钙存在于宝宝的骨骼和牙齿中,缺钙会使宝宝生长缓慢,牙齿出得迟。若妈妈发现宝宝有这些病症,还应及早给宝宝补钙。给宝宝多吃富含维生素C的水果,富含钙质的海产品和牛奶或者饮用龙牡壮骨颗粒都能补钙。

(桑文)