

热点关注

12月16日上午，一辆救护车拉着急促的警报直奔海南省妇幼保健院，救护车上昏迷不醒的两姐妹——4岁的双双和3岁的乐乐被直接送进了该院重症监护室(ICU)。两个孩子把精神药物氯氮平片当成糖果误食。经过抢救，目前，两姐妹已经康复出院。

参与此次抢救的省妇幼保健院医生吴守业告诉记者，儿童误服药品很常见，该院每个月都会接到这样的病例，降压药和避孕药是临床最常见的引起儿童误食中毒的药物种类。此外，神经精神类药物、呼吸系统用药以及保健用药也不少，基本都是家庭常备药。

捏脊、拍背、食疗 预防感冒 中医有妙招

■ 本报记者 徐晗溪

“就靠着中医疗法，我家的小药罐子‘愣是变壮了’。”海口市民李瑞杰的儿子自出生后，感冒、发烧、咳嗽不断，每逢季节性流感，她家孩子总是首当其冲，她听老人们讲起中医保健方法之“捏脊法”，便尝试了数月。“这次流感，他们班孩子病了一大半，我家孩子竟躲过去了。”

“很多传统中医疗法，如捏脊、拍背等，确实有一定疗效，只要有恒心坚持，孩子一定能更加健康强壮。”海南省中医院主任医师邱晓堂介绍说。

所谓的“捏脊法”，就是孩子俯卧在床上，双手食指和拇指并拢，从尾椎骨开始，沿脊柱向上捏，连皮带肉捏，用力捏起再放下，一直捏到脖子。

“捏脊是一种传统中医疗法，在脊柱两侧，有17对穴位，对头部、四肢、内脏都有调节作用。”邱晓堂认为，从中医学上来讲，当人的体质虚弱，外邪乘虚侵入时就会引起感冒，而经常捏脊，可使全身气血畅通。“不是说捏脊能够预防感冒，而是捏脊后，抵抗力增强，能够抵御外邪入侵了。”

邱晓堂表示，按临床表现，中医学将感冒分为风寒感冒、风热感冒、时行(疫)感冒和暑湿感冒四类，孩子患病后，应及时就医，根据医生的专业意见对症下药。

“按摩与食补等方式只是一种保健方法，不能代替诊疗。”

“比如孩子咳嗽时，声音总是此起彼伏，每天坚持拍背两次，可以帮助痰液排除，促进恢复。”邱晓堂说，无论是运动，还是拍背、捏脊等按摩方法，其本质都是让孩子“动”起来，促进孩子身体的血液循环，气血通畅了，抵抗力自然就提高了。

“多给孩子吃蛋白质和维生素丰富的食物，多喝鸡汤和开水，早晚坚持用淡盐水漱口。”邱晓堂提醒，很多流感都是通过眼耳口鼻手接触患病的，所以要养成良好的卫生习惯，饭前便后洗手，加强食品卫生，注意餐具消毒等。

“维生素E在人的免疫系统中十分重要，维生素C则有缓解感冒的作用。”邱晓堂说，青椒、黄瓜、菜花、小白菜、西兰花等蔬菜富含维生素C，蛋黄、坚果类、肉及乳制品中含有丰富的维生素E，合理安排日常膳食，不仅能够提高孩子的免疫力，还有助于预防感冒。



两名幼童误食精神药物住进ICU，医生提醒： 药片像糖果 幼儿易误食

■ 本报记者 侯赛 通讯员 彭华

成人药包装最好加安全盖

海口市人民医院药学部主任朱刚直告诉记者，儿童容易误食药物，这与药物的包装有关系。很多药物是糖衣包装，在孩子看来特别像糖果。还有一个问题要特别重视，就是“群体化表现”：一个孩子发现“糖果”后，可能会和一群小朋友分享，结果导致集体中毒。这使得中毒带来的伤害影响可能进一步扩大。

心急家长乱用药致孩子中毒

“与前10年儿童农药中毒高发现象相比，现在的孩子服用药物中毒呈上升趋势。”朱刚直介绍说，这其中一方面属于误服，另一方面跟家长给孩子喂药不当有关。朱刚直曾经就海口市人民医院接诊的患儿做过统计，年龄最小的中毒者还不到1岁，诊断结果是药品严重不良反应。

家长务必妥善保管药物

朱刚直提醒，成人药物一定要妥善保管。特别是家人有一些慢性的，如高血压、糖尿病、心脏病等，千万不要嫌麻烦，每次服药之后要收藏好。此外，朱刚直呼吁一些药品生产企业能够在瓶盖设计上做一些改进，儿童即便拿到了也很难打

开，这样能有效避免意外发生。

“有些家长经常用药瓶逗孩子玩，也埋下安全隐患”。朱刚直还提醒，家长要向孩子强调药品的危险，尤其注意不要为了让他们服药而哄骗说药品是糖果或吃起来像糖果。

朱刚直告诉记者，当时他们接到这个患儿时，也觉得很奇怪，“这么大的孩子也能胡乱吃药？”原来，孩子之前一直发高烧，医生也开好了退烧药，而且讲清楚了用药量，但是焦急的父母看着孩子服药后总是不退烧，便给孩子喂了超过原来10倍的药量，结果孩子服后不到半个



心跳乱了节奏？可能是危险的房颤！

■ 本报记者 徐晗溪

你是不是出现过莫名的心慌、胸闷等心脏不舒服的症状？昌江的杨先生今年才30多岁，身体一向健康，近日的一次例行体检竟然被医生告知：他疑似患有阵发性房颤。经海口市人民医院心内科主任陈漠水提醒，杨先生才恍然意识到近来偶尔出现的心跳感觉，不是因为恋爱，而是患上了房颤。

房颤是常见的心律失常性疾病，冬季是房颤患者预防脑卒中的重点季节。房颤患者发病没有明显症状，不易被人察觉，发作时容易引发中风、心衰等严重后果，是人类健康的“隐形杀手”。

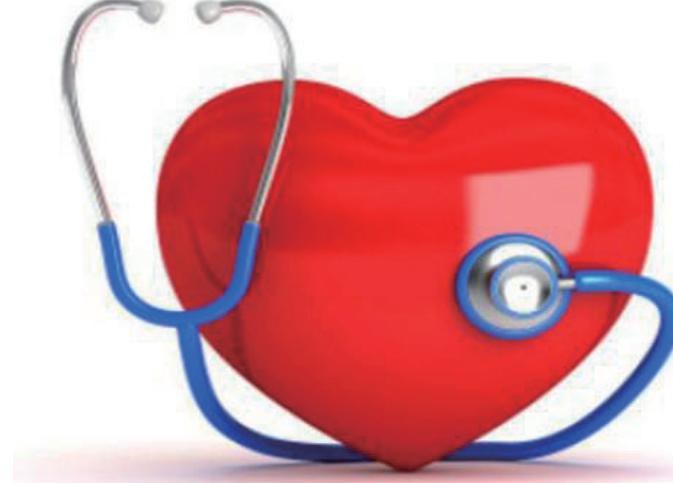
心慌、胸闷要及时就医

房颤发作时容易引发中风、心衰等严重后果，如今心肌梗塞、脑卒中等一系列心脑血管疾病呈高发态势，背后也有房颤在“作怪”。

“及时治疗，心脏完全可以恢复正常。”陈漠水表示，房颤虽然可怕，但民众提高防范意识，还是能减少致死、致残率的。

“心脏像一个发动机，患上房颤后心跳的节奏乱了，发动机自然不能正常运转。”陈漠水说，虽然房颤患者通常没有明显症状，不易被察觉，但仍然“有迹可循”。

比如出现莫名的心慌、胸闷等心脏不舒服的症状要及时就诊。陈漠水提醒，心慌、胸闷是房颤最常见的症状，有的患者可以感觉到



自身脉搏不整，或心跳不规律，个别严重者甚至有头晕、晕厥、心绞痛、急性心力衰竭等症状。在早期，要重视心脏发出的信号，及时就医，通过心电图、甲状腺功能、动态心电图等检查进行确诊。

房颤治疗重在坚持

在陈漠水看来，患上房颤无需太过担心。通过房颤消融术等医疗手段，是有可以维持正常心律的。即便是无需手术或不具备手术条件的病人，也可以通过相应的医疗技术手段，控制心率，控制病情恶化。

对于某些阵发性房颤和持续房颤的患者，现在通过做射频消融手术，甚至可以达到根治房颤的目的。

孩子误服药物， 如何急救？

海口市人民医院药学部主任朱刚直介绍，一旦发现孩子误服药物，正确处理的原则是：迅速排出，减少吸收，及时解毒，对症治疗。

首先，尽快弄清什么时间，误服了什么药物和大体剂量，为就医时提供情况。不要打骂和责怪孩子，免得孩子因害怕而不敢说出真实情况而误诊。

如果误服的是一般性药物（如毒副作用很小的维生素、止咳糖浆等），可让孩子多饮凉开水，使药物稀释并及时排出。

如果吃下药物剂量过大又有毒性，首先应立即用手指或硬鸡毛刺激舌根催吐，然后再喝大量茶水、肥皂水反复呕吐洗胃。催吐和洗胃后让患儿喝几杯牛奶和3—5枚生鸡蛋清养胃解毒。

如果误服腐蚀性药物，如碘酒类药物之后要分秒必争，马上喝米汤、面汤等含淀粉液体；若是弱酸，可喝蛋清、牛奶、面粉糊以保护胃粘膜；若为强酸，应立即服石灰水、肥皂水、生蛋清，以保护胃粘膜；若为强碱，应立即服用食醋、桔汁、柠檬水等，然后立即送医院。

患儿送医院急救时，应将错吃的药物或药瓶带上，以使医生对症及时采取解毒措施。

H 资讯

海口开展急救知识进校园活动 明年将举办100场培训

本报讯（记者单憬岗）由海口市志愿服务联合会、海口市卫生局、海口市教育局联合主办，海口市120急救中心和海口市120急救志愿服务队承办的“防溺水、学急救，心手相连、点亮生命，急救知识普及进学校”活动，近日在海口市琼山中学正式启动。

据介绍，此次急救知识普及进学校活动计划2018年为海口市高中一年级和职业中学一年级的学生和老师培训心肺复苏术100场，每场约100人。培训活动以实践操作为主，主要培养学生的动手能力，力争让每位学生真正掌握心肺复苏术。每场培训均布置100具模拟人，配备20位以上的培训老师，让学生和模拟人的比例达到1:1，学生和老师的比例达到5:1，每场培训时间为45分钟。

主办方表示，中学生是社会群体的重要组成部分，也是安全意识薄弱、安全救护知识缺乏和极易受到危害的社会群体，中学生进行急救知识培训已经成为现实校园生活的迫切需要，也是创建平安校园的有效措施和重要保障。通过此次活动，希望能够教会学生珍爱生命保安全，会自护懂求救。

海南省第三人民医院成立胸痛中心

本报讯（记者孙婧 通讯员徐敬）海南省第三人民医院近日揭牌成立胸痛中心。该中心专为急性胸痛的危重症患者在心电图、血化验等检查中开通绿色通道，提供及时、准确、高效的急诊急救，从而降低琼南地区患者急性心肌梗死死亡率。

记者获悉，省三院胸痛中心是在天津市胸科医院胸痛中心的协助下建设成立的，汇聚了急诊科、心内科、重症监护室的医疗力量。省三院院长陈仲表示，胸痛中心的成立，将减少患者D2B时间（到达医院大门至开通冠脉血流时间）和D2N时间（到达医院大门至溶栓开始时间），让急性心肌梗死、主动脉夹层、肺动脉栓塞等以急性胸痛为主要临床表现的急危重症患者，享受到最优化的流程、最快捷的诊断和最精准的治疗。

省肿瘤医院医生 邀请患者过冬至

本报讯（记者符王润）“一次就医，终生朋友！您最近还好吗？”海南省肿瘤医院腹部外科向已出院的癌症患者发出冬至团聚邀请函后，12月22日冬至这天，来自全国多省份的30名经该院腹部外科治疗的癌症患者如期赴约，医患一起拉家常，吃饺子，品汤圆。

当天上午，挂着五颜六色气球的海南省肿瘤医院会议室里，充满温馨。来自海南、黑龙江、北京、湖南、广东等地已出院的患者彼此交流抗癌心得。海南省肿瘤医院院长徐秀玉、副院长邵永平、腹部外科主任李锋等为患者送上祝福。医护人员特意给患者准备了汤圆、饺子、水果。腹部外科、麻醉科、影像中心、病理科、内窥镜中心等科室专家和与会患者进行交流，为他们“打气加油”。

据介绍，自2015年12月25日海南省肿瘤医院开业以来，以邵永平教授为首席专家的腹部外科接收住院肿瘤患者累计达1500余人次，其中有600多人次接受过手术治疗，其他患者接受了综合治疗。经过规范化治疗，患者生活质量得到较大改善，生存期得到延长，正积极和病魔抗争。

73岁的刘先生是来自黑龙江的一名肠癌患者，由于病情发展，出现肝转移，一年前在海南省肿瘤医院接受过手术治疗。座谈交流中，他深有体会地说，“与癌症抗争，首先要相信科学、相信医生，要有勇气和病魔抗争到底。”

与会患者纷纷发言，交流自己在海南省肿瘤医院治疗的感受和与病魔抗争的体会，并互相鼓励、互相祝愿。

医护人员勉励各位患者，“得了腹部肿瘤不可怕，应保持乐观的心态、积极的态度，坚持规范化治疗。接受规范化治疗后的多数患者有望获得长期生存。”



给我关注 还你健康

健康周刊广告联系：18976640822

投稿邮箱：hnrbjkzq@qq.com