

暑期为孩子清除意外伤害隐患

进入六月，各省市相继传来的孩子溺亡噩耗令人痛心不已。随着暑期的来临，学生们也将迎来暑假生活，假期安全问题是众多家长应该提高警惕的头等大事。面对溺水、坠落伤、烫伤这些假期中易发生的意外伤害，家长们如何预防、危险一旦发生后又如何快速施救呢？带着这些问题，记者采访了工作在120急救一线的医务人员。



引导孩子 远离有危险水源

炎炎夏日，游泳成为高人气避暑方式，爱玩水的孩子们见水更亲。但暑假期间，也是儿童溺水事件的易发期。对此，石家庄市一家医院急救医生杨梅表示，影响溺水者存活而不留永久性损害的主要因素是溺水的时间、水的温度、溺水者的年龄和复苏的速度。要迅速纠正低氧血症和酸中毒，防止因缺氧所致的肺水肿和脑水肿。

在预防溺水方面，家长应注意——

加强安全教育，让孩子远离有危险的水源；对于患有潜在的心脑血管疾病或其他疾病不能胜任游泳或在游泳时疾病发作的孩子，家长更应加强防范。

游泳时间不宜过长，过长后产生过度疲劳，换气过度，体内二氧化碳丧失过多，引起呼吸性碱中毒，发生手足抽搐，严重者可出现一时性昏迷，因而发生淹溺。

游泳时水温不宜过低，冷水刺激而发生抽搐或造成体温过低会使原

有游泳能力降低或丧失。

旅游乘船时注意穿救生衣。

针对溺水的现场急救，发现有人溺水后在有序组织下水抢救的同时，拨打急救电话120，如果当时不能将患者救上岸或找不到溺水者，应立即求助119、110，以便患者能够得到及时救治。

立即清除口、鼻内的泥沙、杂草及呕吐物，保持呼吸道通畅，发生呕吐时注意防止误吸。

对于呼吸已停止，仍有心跳者，在畅通呼吸道后立即人工呼吸。

呼吸、心跳骤停者即刻给予心肺复苏，这对患者的最终恢复是非常重要的。

警告孩子 不要攀爬高处物体

据杨梅介绍，前几天，石家庄市急救中心曾接到未成年人（年龄在3至7岁）从高处坠落的报警，有的因脑部、胸腹部等伤势过重当场死亡；有的则落下了终身的残疾，使家长后悔不已，“除了因为心理疾患导致的自杀，最主要的是家长看管不到位，再加上孩子小缺乏安全意识等原因造成的，给家庭给社会都带来了不小的影响”。

杨梅表示，坠落伤常见的有脊髓损伤、脑损伤、骨折、关节脱位与内脏破裂等，常见为多发伤，通常有多个系统或多个器官的损伤，严重者当场

死亡，“要做好这方面的预防，家长们应增强安全意识；住高层住宅时，最好安装防护网；小孩子玩耍时应有专人看守，警告孩子不要攀爬高处的树木、物体及建筑物等，以免意外事件的发生”。

对于坠落伤的快速施救应注意——

目击者要第一时间拨打急救电话120，不要慌乱，将简单的病情及所在的事发现场位置说清楚包括所在的街道名称、小区位置、楼号、单元号等，保持手机畅通并且有人到路口或者小区门口迎接救护车，以便急救人员快速找到伤者，使患者得到及时救治。

拨打急救电话的同时，对伤者进行心理安慰。

如头部或者肢体有出血，可以找干净的毛巾或者衣服进行包扎止血；

现场的人对其进行一些力所能及的救治时也应注意以下几点：

保持呼吸道通畅，清除口腔异物，松解伤病员领口的扣子。

坠落地的伤员，应初步检查伤情，不要搬动摇晃。

提醒孩子 远离热源提防烫伤

“我们在出诊时遇见过一些幼儿在玩耍或者是走路时不慎将热水瓶碰倒烫着身体或者是大人将刚做好的热饭放到地上，孩子一屁股坐到锅

中，臀部及会阴部被烫伤的事件”，杨梅特别提示家长，夏季由于天气炎热，幼儿穿的衣服单薄，裸露的皮肤较多，极易造成烧伤或者烫伤，如果处理不当或抢救不及时，可能造成皮肤瘢痕，肢体畸形，对孩子一生都造成很大的伤害，所以家长掌握一些小儿烫伤的预防非常重要。

发生小儿烫伤的原因有高温烫伤，如：电暖气、火锅等，以及低温烫伤，如：热水袋、电热煲等。其具体的预防措施为：

小于5岁的孩子活泼好动，易发生伤害，不要留孩子单独在室内。大人在家端热汤热饭或热水时，要大声告诉孩子不要靠近，以免碰翻烫伤幼儿。

餐桌或热容器的台面上不要铺桌布，以免幼儿拽拉桌布时将热的饭菜或热的液体拉下，烫伤幼儿。

用微波炉蒸鸡蛋糕时，先冷却一会再喂幼儿，以免烫伤幼儿。

给幼儿洗澡时，应在浴盆中先放冷水，再放入热水，并用手先试一下，温度是否适宜，再将幼儿放入浴盆中。

不要将电暖气、热水瓶、电饭锅、火锅、热茶壶等放到幼儿能拿到的地方。

给幼儿喝开水、热牛奶时，待温度适宜后再喝。

热水袋用前检查好，将口拧紧，水不要灌得太满，外面裹上一层毛巾。

(刘伟)

关爱癫痫患者从细微之处做起

6月28日是“国际癫痫关爱日”，今年的主题为“与癫痫患者同行”。专家表示，癫痫并不可怕，经过正规治疗约70%的病人可以完全控制发作，盛夏时节，家人更需要细心为癫痫患者打理好生活细节。

充足睡眠是夏季预防癫痫病的关键

“癫痫是大脑神经元突发性异常放电，导致短暂的大脑功能障碍的一种慢性神经系统疾病。由于异常放电神经元所涉及的部位不同，可以表现为发作的运动、感觉、植物神经、意识及精神障碍。导致癫痫的原因有很多，较常见的包括：中枢神经系统先天性异常、颅脑外伤、遗传、颅内感染、颅内肿瘤、脑血管疾病等”，据一家省级医院神经外科主任李东升介绍，夏日天气比较炎热，人们容易烦躁不安，再加上癫痫病人的身体比较敏感，更容易闷热不安和困倦烦躁，心情的不愉快会直接诱发癫痫发作的可能性，所以癫痫患者要让自己的心静下来，“可以适当让癫痫患者进行午休，充分的睡眠是夏季预防癫痫病的关键”。

清凉环境+清淡饮食

同时，在夏季，较为清凉的居住环境可以让癫痫病人的心情舒畅，早晚气温较低，可将门窗打开，通风换气。夏日的饮食应以清淡、质软，易于消化为主，少吃高脂厚味及辛辣上火之物。尽量不要吃有刺激性的食物。清淡饮食能清热、防暑、补液，还能增进食欲。但是不要吃太多凉的，以温热为主，才比较好消化，“多吃新鲜蔬菜瓜果，既可满足所需营养，又可预防中暑”，李东升特别提醒：“癫痫患者不宜游泳，癫痫病具有突发性，如果在游泳时候发作，



容易呛水，导致生命危险”。

生活规律，适当运动

为了预防病情发作，家人应帮助癫痫患者注意以下细节——

生活规律，睡眠充足，勿熬夜，勿过于疲劳。

可以运动，运动有益身心健康。当癫痫控制良好的情况下，医师大都会允许癫痫患者从事适当的运动，但运动项目及运动量的选择，应征求专科医师的意见。一些高危险性的活动，如：爬高、攀岩、跳水、潜水、开车应避免。

看电视、用电脑要有节制。并注意避免闪光刺激，有少数对光比较

敏感的癫痫病人，受到闪光的刺激就容易发作，这些病人就需要特别小心。

居家物品摆设宜简单，最好避免有棱有角的家俱，或做特别的防护；瓶瓶罐罐应收起放好，尤其在患者常活动的地方。

洗澡最好采用淋浴，勿用盆浴，以免发作时溺水。洗澡水勿太热，如果是小孩，最好不要独自留在浴盆中。

饮食方面，营养均衡最重要，不需额外补充补品。不能接触含酒精的食物。

出现癫痫发作时，应尽量防止病人跌倒受伤。(燕赵)

脑力劳动者闲来常“旋转”

对于从事脑力劳动或较轻体力劳动的人，在工作间隙常常旋转有关部位，可收到意想不到的健身效果。

转目

双目同时以远处某一大型固定物体为目标，由左经上方再至右到下方回到左方，眼动头不动，旋转运目10圈。然后再由右经上方至左到下方回到右侧，旋转运目10圈。

转颈

采取自然站立或坐姿，双目微闭，先按顺时针方向大幅度缓慢转动头颈10次，再按逆时针方向转动10次，此法可防治颈椎病及颈肩综合征。

耸肩

采取自然站立或坐姿，身正腰直，双目微闭，在吸气的同时，双肩胛先后向上抬起，再向前、向下、向后作旋转运动10次，然后反方向旋转10次。此法对活络肩关节、防

止颈肩综合征有益处。

转掌

采取自然站立或坐姿。双肩抬起到胸腹前或下垂，先按顺时针方向同时转动双大拇指10圈，然后按逆时针方向转动手掌10圈。此法运动双掌鱼际部及小臂肌肉，有舒筋活血、增强手腕活力之功效。

双臂划圈

自然站立，目视前方，双手自然下垂，然后如同跳绳，双臂向后、向上、向前、向下划圈10次，接着反方向划圈10次。此法活动双臂及肩，增强肺活量，有防颈椎病、网球肘之功效。

扭腰

取站姿，脚与肩同宽，双手叉腰，四指在前，拇指在后紧顶肾俞（在腰部第二椎棘突下，旁开1.5寸处），先按顺时针方向转动10圈，续以逆时针方向转动10圈，此法对腰肌劳损、腰痛等诸病有一定防治作用。

(中国中医药报)

你不知道的四大“减肥敌人”

夏季是减肥瘦身的最佳时节，但是要瘦身，身边潜伏的减肥大敌是不容小觑的。下面的这些因素可能就是导致你减肥停滞不前的“敌人”。

缺觉(肥胖可能性最大)

每天睡眠在4小时以下的人，比睡眠正常的人肥胖可能性要增加73%。研究表明，睡眠不足的人，体内促进食欲因子的水平也要高。

亲友(肥胖也会“传染”)

如果一个人的朋友肥胖，那他肥胖的可能性会增加57%。原因在于，如果自己的朋友或亲戚肥胖，会改变一个人对合理体重的接受

标准，影响他的饮食结构和生活方式。

空调(调节热量机制受阻)

空调让我们总是待在恒温的环境里，所以我们不用调节自己体内的热量。但如果气温很低，我们的身体就会自动消耗脂肪，以保持温暖；如果天气很热，我们的食欲就会降低。使用空调的人，热量调节机制受阻，更容易肥胖。

感冒(病毒可增加脂肪)

研究人员发现，一种引起感冒和喉咙发炎的病毒可以导致肥胖，该病毒使体内的脂肪细胞迅速增加。