

聚焦

筑牢暑期安全“防护网”

本报记者 魏蒙

进入盛夏,欢乐的暑假到来,这既是孩子们最轻松快乐的假期,也是各类安全事故的多发时段。全国多地发生的溺水、居家坠楼、中暑等安全事故为我们敲响警钟。我们该如何预防暑期可能发生的意外危险呢?市中心医院预防保健科主任卫枝送上的这份防溺水、居家安全、出游防暑的暑期安全“防护网”秘籍,家长们一定要和孩子一起认真学习哟!

筑牢“防水坝”

7月13日,呼和浩特,一对母女在河边玩,12岁女儿意外滑入水中,母亲施救,2人溺亡。

7月20日,海南屯昌金坡水库,1名刚高考完的男生与同学相约水库边拍照,结果不慎从水库堤坝的斜坡滑落进水库,不幸溺亡。

7月25日,是第三个世界预防溺水日。在这之前全国多地发生的多起少年儿童溺水事故,向我们发出警示:正值暑假,学生溺水进入高发期,为孩子筑牢“防水坝”,刻不容缓。

“一再发生的惨剧表明,对于生性好动、对自然充满好奇、对危险缺乏认知的未成年人,只是提醒并不够。”要如何远离溺水事故,过一个安全快乐的暑假?卫枝从增强孩子的认知、防止孩子接近危险水域、让孩子掌握溺水自救和救援能力等方面,给出了具体的建议。

这些情况容易导致溺水:不了解水性,对自己的体力和游泳能力缺乏正确估计,进入水中便可能导致溺水;即使是习水性的人,由于未做充分准备活动,下水后突然遭受冷水的刺激,或者游泳的时间过长,体内的二氧化碳丧失过多等原因会在水下出现四肢痉挛、抽搐,导致失去自主能力而下沉;安全意识淡薄,在非开放的水域游泳,四肢可能会被水底的水草缠绕而导致下沉,或者陷入泥沙而失去控制能力;在水中互相嬉戏、打闹,发生意外后惊慌失措,导致溺水;身体不好,患有心脏病、贫血、癫痫及其他慢性病的孩子,可能在游泳中因冷水的刺激而引起旧病复发,从而导致溺水。

警惕溺水高风险地点:不同年龄段儿童溺水发生的高危地点不同,4岁以下儿童的溺水高发地点主要为家中蓄水容器,如水

缸、浴盆等等;5岁—9岁儿童溺水高发地点会涉及水渠、池塘和水库等;10岁以上儿童活动范围更大,主要为池塘、湖泊和江河等。

这些认识误区要避免:游泳圈、充气的水上玩具可以很好地保护孩子?——错!没有任何设备可以代替成人监护;溺水时,一定会拼命拍水或大喊,能被及时发现?——错!很多溺水都是悄无声息发生的,而且发生得非常迅速;会游泳就不会溺水?——错!呛水、抽筋、过度疲劳等都可能致会游泳的人溺水。

“每年进入夏季后,尤其是暑假期间,医院救治溺水者的病例都会大幅增加。”卫枝说,家长和孩子一定要具备基本的急救知识,万一发生溺水,能够及时地自救和抢救。

溺水后的自救。保持镇定,先呼救,放松全身,保持仰面平卧,让身体漂浮在水面上,使口鼻露出水面,用脚交替上下拍水;发现身体下沉时,用力吸气后屏气,将手掌向下压。若在游泳时发生抽筋要停止游动,仰面浮在水面上,并呼救。施救者到后溺水者不要拉扯施救者,保持全身放松,任由施救者操作。

对溺水者的施救。发现溺水者后,周围人应大声呼救,寻求附近人员的帮助,并立即拨打110、120,寻求专业人员的援助。在专业救援到来之前,可向溺水者投递竹竿、绳索、漂浮物等将其拉回岸上。不推荐多人手拉手下水救援。若需要入水救人,施救者应从背后接近,可用一只手从溺水者的腋下插入后握住其对侧的手臂,也可托住头部,用仰泳的方式将其拖回岸边。注意防止被溺水者紧抱缠身,应蜷缩自沉,待溺水者松手后再行救助。

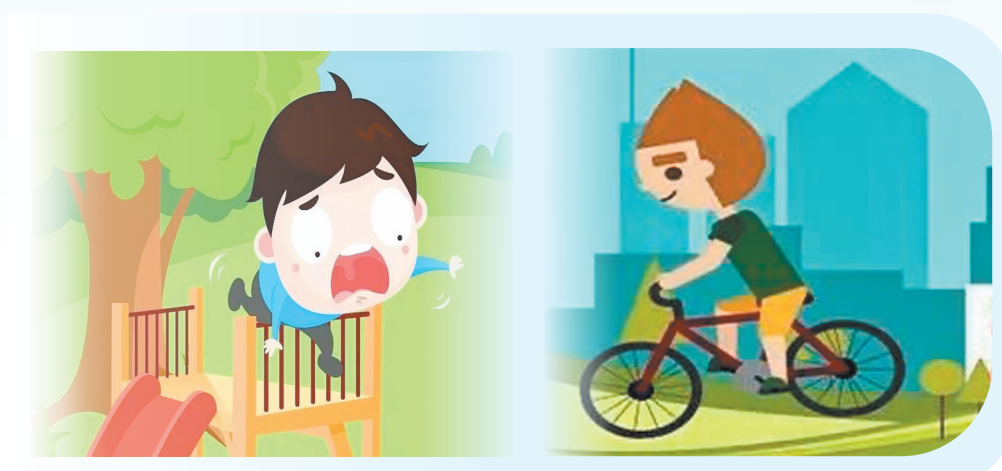
对于溺水者实施现场急救要遵循原则:按照开放气道、人工呼吸、胸外按压和除颤的顺序急救。卫枝表示,溺水的损伤程度与时间相关,获救时间越早,损伤越小。

居家安全莫大意

一到放假暑假,孩子的看管问题对于不少家长来说便成了一件让人挠头的事情。独留孩子一人在家中,存在着各种安全隐患,令家长们担忧。

近日,湖南一小区发生一起儿童坠楼事件,两个孩子连同防护窗一起从5楼坠落,双双坠亡,令人心痛。

事实上,全国各地每年发生的儿童坠楼事件触目惊心,而且这些坠楼事故集中发生在家里,其中儿童占了八成。调查发现,事故发生时,四成以上家长不在孩子身边,这些家长普



遍思想麻痹,高估了孩子的能力,或抱着不会有事的侥幸心理,将孩子独自留在家中,有的甚至将孩子反锁家中,导致了悲剧发生。

如何在给孩子们一个快乐、充实假期的同时,又能为孩子们的暑期安全提供保障?卫枝提醒,作为孩子的监护人,家长们应该时时刻刻意识到安全隐患就隐藏在孩子们的身边,防患意识不能松懈。

防坠落不留“空白点”。增加窗户的保护措施,能使儿童窗口跌落死亡事件降低50%至90%。防止儿童坠楼的最好办法,就是在飘窗、阳台等处安装安全系数高的防护栏,二楼以上必须安装防护网;可加装内开式窗户,高层的内倒窗可有效阻止孩子坠楼意外;阳台和窗台附近不要放置矮柜、凳子等可供孩子攀爬的家具;阳台围栏应定期检查与维修,以免老旧松动。同时要加强安全教育,让孩子知道哪些行为是危险的、绝对不能做的。

卫枝特别提醒,现在一些快递、外卖会放在小区门口或楼下某个集中存放点,有些家长下楼自取时,会把孩子单独留在家,容易造成短暂的“空白点”。殊不知,这些“空白点”往往容易引发悲剧。身为家长,永远不要心存侥幸。

增强安全用电意识。若发现家中的电线有破损或脱落千万不要伸手触碰,开关插座、高温电器不能碰,例如电吹风机、电熨斗等,避免烫伤或发生其他危险。

在日常生活中,手机、平板电脑等电器在充电时尽量不要使用,尤其是不要玩游戏。家长还要教育孩子发现电器着火不要慌,立刻关闭电源总闸,再用棉被衣物或者干粉灭火器扑灭。千万不能用灭火器,否则很可能导致火灾未先触电。家用电器要按时检查,及时更换并修复老旧破损的设备,注意正确使用电器,排除隐患。

安全用火要牢记。家中如果有打火机、火柴等物品,尽量放在孩子无法触碰的地方,避免孩子因为好奇引发火灾。同时,家长应教孩子一些防火知识,一旦发生火灾该如何应对,用什么方法可以灭火,该怎样保护自己,并记住119火警电话,必要时及时报警。

年龄大的孩子可能会自己在家做一些简单的饭菜或热一热家长准备好的饭菜。家长要提前教会孩子如何安全用火。例如,使用燃气灶时不要分心,不可长时间离开,使用完毕要完全关闭后再离开。

高温天出游防中暑

卫枝针对暑期出游的孩子如何做好高温下的户外防护,从衣、食、住、行几个方面进行指导。带娃旅行的家长以及参加各类研学活动

的孩子们,可以从中得到借鉴,让这个假期在安全健康的前提下收获满满。

夏季穿衣要选天然纤维。孩子的夏季衣物要尽量选择棉、麻、丝等天然纤维材质,这些材质的衣服具有柔软舒适、透气清爽的特点,散热性较强,且能够吸收相当于自重20%的水分,并迅速释放水分。

穿衣并非越“清凉”越好。很多家长夏天会给孩子穿得非常“清凉”,背心、短裤,甚至会给孩子剃光头。但如果气温超过35℃,皮肤裸露在外不仅不凉爽,反而会吸热,容易导致中暑。夏季防中暑最好给孩子穿浅色衣服,不要少穿或不穿。

保证孩子的饮水量。多喝水,但口渴后不宜狂饮,应适当补充些淡盐(糖)水,因为大量出汗后体内盐分丢失过多,不及时补充盐分易使体内电解质比例失调,导致代谢紊乱。可适当补充一些温开水、绿豆汤或含电解质的饮料。注意剧烈运动后不要立即喝大量冷饮,不要吹空调以及洗冷水澡。可以在活动后休息几分钟,心率相对平稳后再喝冷饮。

饮食均衡清淡。少食高油脂食物,饮食尽量清淡,不易消化的食物会给身体带来额外的负担。但要注意,高温环境下人体更需要摄取足够热量,应保证足够的蛋白质摄入量。此外,可多吃水果蔬菜,不宜过度吃冷饮。

室内外温差不要太大。有的孩子从外面高温环境回到旅馆或家后,喜欢开足空调、电扇或立即去洗冷水澡,但这样会使全身毛孔快速闭合,体内热量反而难以散发,还会因脑部血管迅速收缩而引起大脑供血不足。特别需要注意的是,室内外温差不宜太大,使用空调时,建议室内外温差不要超过5℃为宜。即使天气再热,空调室内温度也不宜调到24℃以下。

户外活动避开最高温时段。根据高温天气调整孩子的作息,避开一天中气温的最高时间段进行户外活动。外出时采取必要的防晒措施,尽量戴太阳镜、遮阳帽或使用遮阳伞。

卫枝特别提醒,开车带娃出行的家长,绝对不能把孩子单独留在车内。汽车内空间比较密闭,热量不容易散出去。高温天气下经太阳一晒,车内温度会迅速升高。如果孩子单独留在车上,可能会因高温而中暑,重度中暑甚至危及生命。类似的事情每年都有发生,教训惨痛。

家长在平时应教会孩子一些车内自救的方法,比如告诉孩子车门的解锁键在哪里;如果孩子自己打不开车门,要及时向外呼救,拍打车窗,按喇叭或者按开双闪引路人注意;用尖锐物敲碎车窗四个边角逃出。

此外,不要贴过暗的车窗膜,车内准备儿童哨子、小喇叭等发声玩具,让孩子在紧急时吹哨子求救。家长更不要抱着“就离开一会儿”的侥幸心理,下车时检查全车,别因为一时疏忽而造成难以承受的伤害。

防疫指南

日常防护不可丢

坚持做好个人防护 如前往人口密集的公共场所,比如机场、高铁站等,还是要坚持做好个人防护,规范佩戴口罩,保持手卫生,与他人保持社交距离,保持良好的咳嗽礼仪。

接种新冠疫苗 接种新冠病毒疫苗仍是目前预防新冠病毒二次感染最有效的手段。尤其是没有接种新冠病毒疫苗的人员、高龄老年人、有基础性疾病的人员,建议接种疫苗,预防重症的发生,疫苗能有效降低新冠二次感染概率及新冠二次感染的住院风险。

按需适当备药 目前针对“二阳”患者,仍以退高热和对症缓解相关症状为主进行治疗,家中可常备一些布洛芬、对乙酰氨基酚片等药物,但不要过度囤药。免疫力较低人群在选择药物时需注意选用温和、刺激小的药品,减少药物性肝损伤。孕妇和有基础疾病的老人,应在医生指导下合理用药。

保持健康饮食 夏季天气燥热,应多吃粗粮杂粮、新鲜蔬果,增加食物中优质蛋白的比例摄入。从中医角度而言,经常吃重油、重辣、重盐类食物会出现体内积热,容易出现感冒或感染新冠病毒。因此夏季清淡饮食,可防止胃肠有积热,降低再次感染新冠的风险。

保持环境卫生 夏季炎热易滋生细菌,保持良好的室内环境卫生和个人卫生习惯可以最大程度降低患病率。室内应每天通风2次—3次,每次30分钟,保持空气流通,防止霉菌产生。坚持勤洗手,多喝水,个人物品不混用,定期进行室内清洁消毒;有患者的家庭,做好隔离措施,及时消毒,避免病毒进一步传播。

适度体育锻炼 经常锻炼可以提高人体抗病能力,但夏季气温高,应保持短时间、低强度运动量,不宜长时间运动,在外锻炼谨防中暑,多选择体能消耗少的锻炼方式,如散步、慢跑、打太极拳等,要科学合理运动,不要过度疲劳。

做好多病同防 在做好新冠病毒感染防控的同时,还要注意季节性流感、痢疾、手足口病及食物中毒等夏季易发疾病的防控。坚持良好的个人防护习惯,做好自我健康监测,能有效避免季节性传染病与新冠病毒感染疫情“叠加”。

谭军

健康课堂

科学认识脑卒中

脑卒中俗称“中风”,是一种急性脑血管病,是由于脑部血管突然破裂或因血管阻塞导致血液不能流入大脑,从而引起脑组织损伤的疾病,具有发病率高、致残率高、死亡率高、复发率高的特点。

脑卒中的危害 脑卒中发病急、病情进展迅速,可导致肢体瘫痪、语言障碍、吞咽困难、认知障碍、精神抑郁等危害。

如何识别脑卒中早期 国内使用中风120识别,国外使用BE-FAST识别,不管使用哪一种识别方法,我们的目标是每位国民都能够掌握卒中早期识别的方法。

“中风120”口诀:“1”代表“看到一张不对称的脸或嘴角歪斜”;“2”代表“查两只手臂平行举起是否有单侧无力”;“0”代表“聆听讲话是否清晰,是否表达困难”。

“BE-FAST”口诀:“B”一Balance是指平衡,平衡或协调能力丧失,突然出现行走困难;“E”一Eyes是指眼睛,突发的视力变化,视物困难;“F”一Face是指面部,面部不对称,嘴角歪斜;“A”一Arms是指手臂,手臂突然感到无力感或麻木感,通常出现在身体一侧;“S”一Speech是指语言,说话含混、不能理解别人的语言;“T”一Time是指时间。

上述症状提示可能出现卒中,请勿等待症状自行消失,立即拨打120获得医疗救助。

如何治疗急性脑卒中 脑卒中发生时,每分钟大约有190万个脑细胞死亡,脑细胞很娇贵,只有一次生命,一旦死亡就无法再生。所以时间就是大脑,时间就是生命,越早治疗,效果更好。

如果是缺血性脑卒中,在时间窗内开展静脉溶栓治疗及血管内治疗(取栓)等方案是目前最有效的救治措施。溶栓治疗的最佳时间为发病后5小时以内;取栓治疗主要是针对颅内大血管的闭塞,取栓治疗的最佳时间为发病后6小时以内。所以脑卒中的治疗,必须要与时间“赛跑”。

如何预防脑卒中发生或复发 均衡饮食,控油少盐;多吃蔬菜水果,戒烟限酒;规律作息、适度运动、控制体重;控制血压、血糖、血脂;防止过度劳累,保持情绪稳定,注意天气变化;在医生指导下合理使用药物,提高依从性,养成健康的生活方式,定期进行卒中危险因素筛查;做到早发现、早预防、早诊断、早治疗,有效的防治脑卒中。

张艳琴



小贴士

夏日常备消暑饮品

热茶——解暑法宝 春夏养阳,盛夏消暑,宜“以热制热”。热茶,是夏日最好的解暑饮料。饮茶不仅可以补充水分,还能补充多种维生素、矿物质等营养成分。其中,绿茶具有清热、降燥、止渴、消暑、提神等功效,也能调治暑热、暑湿引起的泄泻和疮疡肿毒,比较适合在夏季饮用。

喝热茶能促进皮肤汗液分泌,毛孔打开。当汗液蒸发的时候,也会散去身体表层的热量。同时,人体血流量大大增加,汗液分泌也会增加,人体深部的热量也会逐渐散发出去。需要注意的是,晚上睡前2小时至3小时应避免饮茶,以便静心入睡。

绿豆汤——解暑第一汤 绿豆汤具有清热祛暑、生津止渴的作用。绿豆消暑在于皮,即绿豆衣。绿豆衣中所含的多酚类抗氧化物质具有消暑功效。不妨把煮沸10分钟之内的汤取出单独饮用,此时绿豆汤呈碧绿色,溶出物质主要是

李子源

科学用油五件事

油壶要勤洗 一定要等旧油用完了,再往油壶里装新油,用光一壶后,可放入适量的食用碱,用温水多次清洗干净。每次灌油之前最好清理一下,如果办不到,至少两三个月要充分清洗一次。

购买小容量的食用油 油壶清洗是个麻烦的过程,很多人自认为洗干净了,但可能还会有小油滴残留在油壶内壁上。

因此,如果觉得清洗实在不方便或不够干净的,推荐直接购买小容量的食用油,无需分装到油

壶,尽量在3个月内吃完。

存放远离灶台、光线 油壶最好存放在橱柜等避光阴凉处,远离炉灶等高温环境。油壶材质也是关键 在购买油壶时,最好选择深色玻璃或者瓷质的,可以有效防止紫外线照射。

油壶盖子要拧紧 如果不将油壶的盖子拧紧,油就会接触到更多空气,易氧化变质。减少开盖次数,每次用完及时封紧,减少与空气接触的机会。张梦

四招挑出优质小米

看颗粒和色泽 新鲜的小米,米粒大小非常均匀,颜色呈金黄色,光泽度较好,看起来非常饱满。陈小米由于失水、受潮等原因,颗粒不均、颜色发白、暗淡无光。

闻气味 取少量小米放在手心里,用手搓一下,或向掌心哈一口气,提高手中小米的温度,然后立刻闻它的味道。正常的小米香味清新,如果有哈喇味、霉味,或米香味较淡,就是陈小米。试硬度和手感 新米要比陈米硬度大,选购

时用力咬一下,如果一咬就碎,就是陈小米。抓一把小米攥在手里,新米比较松散,会像沙子一样随着指缝流出;陈米有油腻感,更容易粘手。

看是否有糠面 购买小米的时候,可以抓一把再放开,如果手上留有糠面,说明是新鲜的。如果没有留糠,就是陈小米,因为糠面早已沉淀到底部了。胡晓

