

细说如何防范儿童意外伤害

□南阳市儿童医学中心 赵静

根据近些年对国内居民的调查,意外伤害是儿童死亡的首要原因,也是儿童发病的主要原因。

常见的儿童意外伤害有哪些

交通事故,如行走或骑行时被车辆碰撞;跌落伤,从高处坠落,如楼梯、窗台、攀爬架等;烧烫伤,接触高温液体、火焰、热电器等;中毒,误食药物、化学品、有毒植物等;溺水,在池塘、河流、游泳池等地溺水;窒息,吞食异物导致呼吸道堵塞,或被绳索、塑料袋等物品勒住颈部;电击伤,接触电源插座、电线等;运动损伤,在体育活动中受伤,如骨折、扭伤、拉伤等;动物咬伤,被猫、狗等动物咬伤或抓伤;锐器伤,被刀、剪等锋利物品划伤。

预防儿童意外伤害,家长应该怎样做

提高安全意识

不断学习儿童安全知识,了解不同年龄段孩子可能面临的危险及预防方法。

关注孩子的成长阶段和行为特点,预判可能出现的危险情况。与其他家长交流经验,互相学习防范意外伤害的方法。

安全的生活环境

包括防溺水(如注意容器、泳池安全,教导孩子正确游泳和应对溺水)。

交通安全(如正确使用儿童座椅、教导交通规则)。

用电用火安全(如正确使用电器和燃气、教导孩子远离火源);防烧烫伤(如注意热食物和热水放置、教导孩子远离高温源);防坠落(如防止孩子攀爬无防护的高处);防中毒(如妥善存放有毒物品和药品);防锐器伤(如收好尖锐物品);防动物咬伤(如教导孩子正确与动物相处);防异物吞食或吸入(如监护孩子进食和玩耍);防家具倾倒(如固定大型家具);注意室内空气质量和食品安全。

加强有效监护

时刻关注孩子的行踪和活动,尤其是在户外、水边、马路等危险区域。

当孩子进行新的活动或接触新的环境时,要提前检查是否存在安全隐患。

避免让孩子长时间独自在家或处于无人看管的状态。

如果需要临时离开孩子,确保将孩子安置在安全的地方,并托付给可靠的人照看。

培养孩子的安全意识

通过讲故事、看绘本、做游戏等方式,向孩子传授安全知识和自我保护技能。让孩子了解生活中的各种危险,以及如何避免和应对这些危险。鼓励孩子提问,解答他们关于安全的疑问,帮助他们建立正确的安全观念。随着孩子年龄的增长,逐渐培养他们的独立判断能力和自

我保护能力。

学习急救知识

家长学习基本的急救知识和技能,如心肺复苏术(CPR)、海姆立克急救法等。参加相关的培训课程或观看教学视频,以掌握正确的急救操作方法。在家中准备一个急救包,里面包含常用的急救用品,如消毒药水、纱布、绷带、创可贴等。

其他一些注意事项

定期检查家中的安全设施,如防护栏、门锁、电器设备等,确保其正常运行和安全性。

给孩子选择合适的玩具,避免购买存在安全隐患的玩具,如尖锐边角、易脱落小零件的玩具。带孩子外出时,注意活动场所的安全状况,选择安全可靠的游乐设施。教育孩子与他人友好相处,避免冲突和暴力行为,减少意外伤害的发生。以身作则,自己遵守安全规则,为孩子树立良好的榜样。

预防儿童意外伤害需要家长的耐心、细心和责任心。通过以上多方面的努力,可以最大程度地降低儿童意外伤害的发生,为孩子创造一个安全、健康的成长环境。同时,也要教导孩子学会自我保护,提高他们的安全意识。⑩9



“三管齐下”为孩子清内热

为给孩子调理身体内热,近半年药都没停过。市民王女士为孩子的内热问题心烦不已,究竟啥是内热?孩子内热又该如何调理?

啥是内热?孩子为啥总内热

“近半年药都没停过!”王女士说,孩子才2岁半,开始是不好好吃饭,大便干,一摸手心、肚子热乎乎的,量体温又不高,她不放心的,带孩子就时医生说孩子内热,开了药。药还没吃完孩子又感冒了,被诊断为内热外寒导致的,说感冒好了以后要好好调脾胃。

“现在正吃着调脾胃的药,可孩子手心、肚皮一直热烘烘的,睡觉还蹬被子,我真心怕哪天这内热又引起啥问题。”王女士担忧道,“到底啥是内热?为啥孩子总是内热?”

“通俗来说,内热主要指脾胃积食所导致的一种轻微的体热状态。”儿科专家杨颖说,“这种体热以手心烧、额头烧、肚皮烧为主要表现,摸上去会有点灼热感,但量体温时并不高,有时候孩子还会口气重、大便干、嘴唇红,同时伴随舌苔黄,若舌苔厚腻,则内热严重。”

为啥孩子总是内热呢? “营养不均衡啊。孩子本身肠胃功能不完善,加上膳食结构不合理,就容易导致胃肠积食,形成内热。”杨颖说。

清内热,专家建议“三管齐下”

对于清内热,杨颖认为家长们可以从以下三个方面入手。

首先是均衡饮食。“根据中国居民平衡膳食宝塔,学龄儿童和青少年每日谷类摄入

350克,蔬菜类300克,蔬菜量和谷物碳水量几乎持平。”杨颖说,“鱼虾类、肉类都是100克到125克,蛋类50克,水果不超过100克,液态奶250克。家长们做到这些,孩子饮食均衡,脾胃功能慢慢就会好起来。”

其次是按摩。“揉揉板门穴、中腕穴或者经常给孩子摩腹助消化,也可在咨询医生后外用一些贴剂,帮助肠胃功能恢复。”

最后是代茶饮。“山楂可以消肉积、炒麦芽消面积,陈皮理气,孩子内热大时可以把这三样一起煮水喝,两三天后观察孩子舌苔恢复就可停止。”杨颖说,“代茶饮只是辅助,对孩子来说,最好的液体营养就是白开水和牛奶”。①5 (据《洛阳晚报》)

站桩补气益心

运动与健康息息相关,夏天天气较热,人体出汗多,阳气散发于体表,使得体内空虚,就容易出现气虚或气虚加重的症状。此外,在患重感冒、做大手术之后,也容易出现气虚。气虚的表现有虚乏、虚喘、虚肿、面色萎黄,气虚的人免疫力差,更容易生病,比如反复感冒,浑身感觉没力气,提不起精神。

第十二届世界武术锦标赛男子太极拳冠军、北京大学体育教研部教师柴云龙推荐站桩,可调气血、补元气、固阳气,练习时不受时间、地点约束,锻炼起来较为方便。

练习方法:1.调整呼吸,周身放松,下颚回收,百会向上,虚灵顶劲;2.屈膝松髋,左脚提起,侧方开步,脚尖先落,过渡至全脚,重心在身体中间,两脚开立与肩同宽;3.两手微微打开,从侧方向前旋转合抱,屈膝松髋合抱于腹前。

站桩要因人而异,循序渐进,不可操之过急,每次保持的时间要根据个人情况而定。刚开始练习可以先从1分钟做起,练习一段时间后,可逐步增加时间,保持在3至5分钟。适应强度、负荷后,可根据自身情况,增加总练习时长,但以5至30分钟范围为宜,不要过度劳累。

注意:不要在过饱或空腹时练习。屈膝松髋时微蹲即可,膝盖不要超过脚尖。⑩9 (据《中国体育报》)

什么是血浆

新鲜血液通过离心后,除去血液中的有形成分血细胞外,剩余的淡黄色透明液体,就是血浆。血浆约占全血的55%,血浆中含有多种物质,大部分是水分,占91%至92%,其余的是血浆蛋白,占每升60克至每升75克,其中血浆血清蛋白最多,占每升40克至每升55克,血浆球蛋白为每升20克至每升30克,纤维蛋白原为每升0.2克至每升0.4克。还含有少量的无机盐(如钠、钾、钙、铁、镁等),以及其他的有机物质(如葡萄糖、多种脂类、维生素、酶、激素等物质)。

血浆中有这么多的物质,其成分和理化性质是保持相对稳定的,这样才能保证体内组织液的相对恒定。血浆的功能主要是将营养物质运送到各组织细胞,血浆把从小肠吸收的养料输送到身体的肌肉和细胞后,回来时再把身体内所产生的废物送到肾脏,由肾脏变成尿液排出体外。血浆中有多种蛋白质,它们的功能各有千秋,血浆中的血清蛋白有维持血容量、血压和血管内胶体渗透压的作用。血浆中的球蛋白有增加人体免疫力,预防某些传染病的作用。血浆中的凝血因子有止血作用。⑩9

