

健康教育

暑期带娃出行如何远离意外伤害

■莫鸣



正值暑期,家长们盼望已久的亲子游终于可以实现。然而孩子好奇心强,在探索外部世界的过程中难免会遇到危险,这时就需要父母掌握一些常见意外事件的应急处置知识。为此,应急总医院儿科主任医师刘丽利整理了一份暑期游玩健康指南,帮助家长有效预防和处理旅途中的意外,陪伴孩子平安度假。

1. 溪水泉水看着干净也别“尝鲜”

外出游玩时品尝当地美食,要注意饮食卫生,不要猎奇,避免孩子出现呕吐、腹泻、发热等不适。游玩过程中,做到给孩子勤洗手,避免食用生冷食品、不暴饮暴食,可以大概率避免孩子出现胃肠道疾病。

大自然风光旖旎,山清水秀,但不要以为溪水、泉水等水源看上去清澈就随意饮用,这些水源存在病菌污染的可能,临床上因喝生水而感染病毒性肝炎、肠炎等疾病的病例有很多。另外,山区常有野菜、野蘑菇生长,一些游客会去采摘用来烧汤或凉拌,切记不能让孩子贸然食用这些野菜和野蘑菇,避免食物中毒。

如果孩子出现呕吐或腹泻,饮食应以半流食为主,禁食油腻不易消化的肉类及凉性水果。呕吐频繁者可短暂禁食4-6小时,期间少量多次喝温水或电解质水,同时注意观察孩子的精神状态、口渴是否干燥,以及尿量、大便次数和性状。

经上述处理后,孩子体温、尿量正常,精神好且不再呕吐,便可逐渐过渡到正常饮食。若症状没有减轻,出现精神萎靡、烦躁不安、嗜睡、尿量少、皮肤和口渴干燥、发热等,则需及时送医治疗。

温馨提示:任何家庭成员出现呕吐、腹泻等胃肠道不适症状,都要注意做好呕吐物、排泄物及生活用品的消毒处理,避免发生交叉感染。

2. 合理安排行程避免高温中暑

带孩子出游前要留意当地天气预报,合理安排作息时间,10时至16时气温高,紫外线强时,尽量不要在户外活动。若需在日间高温时段外出,要给孩子做好防晒措施,用上防护用品(遮阳帽、雨伞等),并且及时补充水分和含水分多的水果,选取树荫及阴凉处活动。

一旦孩子出现大汗、口渴、头晕、恶心、乏力、心悸等表现,则提示为先兆中暑;出现四肢湿冷、恶心呕吐加重、体温升高到38度以上,提示为轻症中暑。此时,需立即将孩子转移到阴凉通风处,解开衣服,用毛巾包裹冰袋在腋下、腹股沟处冷敷,少量多次补充水、淡盐水或电解质饮料。通常经过上述处理,症状便可缓解。

若孩子出现烦躁不安、体温升高到39度,甚至发生昏迷、惊厥,则提示为中、重度中暑,这时不能犹豫,应立即拨打120急救电话求助。

温馨提示:藿香正气水含有酒精成分,不建议儿童服用;退热药对于中暑引起的体温升高没有抑制效果,不推荐使用;用酒精擦浴身体的方式降温,可能有酒精中毒的风险。

如果孩子尤其是皮肤敏感的孩子被蚊虫叮咬了,家长第一时间可采取冷敷的方式,用凉毛巾局部冷敷,并用肥皂水或炉甘石洗剂局部涂抹止痒。同时,剪短孩子的指甲,避免搔抓引起局部破溃感染,局部破溃的皮疹不能再炉甘石洗剂涂抹。

叮咬处出现水泡或较大的硬结时,可短期外用地奈德乳膏,好转后停用。切记不能挑破皮疹上的水泡,以免继发感染,不慎抓破水泡外用百多邦或夫西地酸乳膏抗感染。

如果孩子怀疑是被蜂虫叮咬,家长不能自行拔出虫子或拍死虫子,因为没有镊子这样的小工具是无法正确拔出虫子的,需到医院由皮肤科医生处理。孩子或家人被蜂虫叮咬后,注意蜂虫存在“人传人”的风险,接触患者的血液、分泌物、排泄物等要做好防护和消毒。4周内,要留意观察孩子有无发热、头痛、乏力、肌肉酸痛、皮疹等情况,出现这些症状需及时就医,告知医生有蜂虫叮咬史,以明确感染是否由蜂虫引起。

科急诊处理。摔伤部位头骨有明显凹陷的,属于颅骨骨折的一种表现,也应尽快就医。

孩子摔伤后失去意识,2-3分钟后没有清醒或清醒后出现意识障碍、抽搐、嗜睡、精神萎靡、持续呕吐、烦躁哭闹、四肢无力、一侧肢体活动受限、小婴儿囟门突出等情况,必须立即就医,进行头颅CT检查来判断有无颅内出血的情况。

温馨提示:怀疑孩子颈部或脊椎受伤,切记不要自行移动患儿,以免造成二次伤害,应立即拨打120急救电话,由专业急救人员送医。

5. 户外活动别冒险以防骨折

孩子进行适当的户外活动,可以保护视力、增强体能、放松心情,比如玩滑板车、轮滑、打球或爬山等,但最好不要选择超出自己能力范围或没有经验的冒险运动项目。在运动时,一定要做好自我保护,尤其是注意保护关节,避免扭伤、骨折等情况发生。

活动前要充分热身,并根据运动项目的特点佩戴头盔、护膝、护腕等护具,穿合脚、专业的运动鞋,尽量避免剧烈冲撞。如果不慎摔伤及四肢,首先要观察受伤部位有无出血、肿胀,有局部肿胀或明显变形的要考考虑骨折可能。孩子如因疼痛剧烈不让触碰受伤部位,家长可用硬纸板做成简易夹板固定其受伤部位,然后送医院拍片,明确是否骨折。

温馨提示:孩子摔伤四肢后精神差、伤处肿胀和疼痛感明显时,就不能再随意移动受伤部位了,建议用凉毛巾冷敷并保持伤处相对固定后,尽快送医治疗。

行前提示

备好退烧腹泻等常用药

大小的孩子由于免疫系统发育不成熟,抵抗力较差,家长需要携带奶瓶、尿不湿、消毒用具等较多生活用品,因此不建议带两岁以下的孩子长途旅行。若是短途出行,建议选择游客少、空气清新的地方,自驾出行则应准备好儿童安全座椅。

出行前,一些常用药品和物品应准备,如退热药(对乙酰氨基酚或布洛芬)、腹泻药(蒙脱石散)、助消化药(益生菌)、外用药物(碘伏、云南

白药、儿童用创可贴),以及体温计、消毒湿巾、驱蚊液、蚊香、花露水、风油精等。如果孩子有过敏史或慢性疾病用药史,别忘了随身携带对症药物。

另外,孩子在户外运动量大,容易出汗,衣服要多带几件方便更换。到昼夜温差较大的地区,一定要带件厚外套。同时,带上防蚊和防晒用品,如驱蚊手环、太阳镜、遮阳帽、防晒喷雾等,穿长衣长裤这样的物理防虫、防晒效果更好。

还需要提防海藻、毒水母等,包括一些水螅、海葵和珊瑚,都有伤人的可能。如果被一般的水母刺伤后,症状多为皮肤发痒、灼烧并引起疼痛。重者甚至会失去知觉。被海藻蜇伤后,要立即上岸,尽快脱离蜇伤环境,并用海水反复冲洗蜇伤部位,尽量清除局部毒液,但切勿用水或生理盐水清洗,避免因引起毒素的大量释放而加重病情。有条件的可用塑料硬卡片(如银行卡)、镊子等工具清除残留在皮肤中的海藻触手及刺丝囊,禁止用手直接接触、禁止用力摩擦蜇伤部位。去除触手和刺丝囊后,用40-50℃热水浸泡蜇伤部位,持续20分钟。少数患者病情发展迅速,十几分钟至6小时内突然出现急性肺水肿、过敏性休克等,甚至死亡。所以患者在现场处理伤口后,应尽快送往医院治疗,以免贻误治疗时机。”刘明法说。

刘明法提醒:“如果暑假去南方旅游,比较高发的是被蜂虫咬伤。被蜂虫咬伤后,最好不要自己生拉硬拽地强行去除蜂虫,也不能用手指将其捏碎,可以用酒精或碘伏涂抹于虫体,使其死亡后,用镊子贴近皮肤,夹住其头部,慢慢向上拉,将虫体完整取下,取下虫体后,先用干净的水冲洗伤口,再做局部消毒处理。实际操作中,完整取出蜂虫比较困难,而且蜂虫可能导很多传染病,因此被蜂虫叮咬后,还是建议尽早就医。”

刘明法提醒:“市民如发生以上情况,请及时在当地就近诊疗。目前市医院已开设24小时动物致伤门诊,并且我院与玉泉区红十字医院已经形成联合治疗上下转诊关系,完全可以满足大家的就诊需求。”

“另外提醒去海边游玩的人们,

6. 遇溺水无呼吸应立即心肺复苏

孩子喜欢玩水是天性使然,但玩水的前提是安全,对于这一点,家长需高度重视,并提高警惕。

到低地山谷溪流边游玩时,需随时关注当地天气情况,避免因上游下雨水位高涨出现突发状况。到海边游玩,则要选择有安全标识的水域,注意风浪、海浪,不能让孩子在缺乏安全保护措施的情况下涉水过深或远离岸边。

孩子玩水时,家长的视线一刻都不能离开。一旦发生溺水,必须紧急处理。孩子溺水后无反应、无呼吸,需立即清理口腔,让其保持仰卧位、头稍后仰、抬下颌打开气道,立即进行胸外心脏按压。胸外心脏按压的位置是胸骨下1/2,按压姿态是身体适当前倾,肩、肘、腕关节呈一直线,以髋关节为轴垂直向下按压,按压频率100-120次/分钟,按压深度至少5厘米。口对口人工呼吸时捏住孩子的鼻子,并观察胸廓起伏,按压和吹气的比例为30:2。在120急救人员到达之前,心肺复苏不能间断。

如果孩子溺水后无反应、有呼吸,为避免继发心脏骤停,同样需要呼叫120急救车。即便孩子有反应、有呼吸,也应送医评估是否存在吸入性肺炎的风险。

温馨提示:溺水后最重要的是立即建立有效的呼吸,改善缺氧,不要采取倒立或挤压腹部的方法试图清除胃和肠道内的水,也不要采取任何措施就送往医院,这样会错过最佳的抢救时机。

总之,暑期亲子游要把安全放在第一位。家长掌握常见意外伤害急救处置知识,就可以给孩子的出行多一份安全保障。(据《北京日报》)

三伏天“晒背”有讲究

■赵兵



近日,网上掀起一股三伏天“晒背”风,有体验者说晒背后感觉气色变好了,皮肤也紧致了。三伏天晒背真的有那么好处吗?这种养生方式是否适合所有人?

俗话说“三伏晒对背,健康一整年”。《本草纲目拾遗·火部》中提及,常晒日光浴可以“除湿止寒,游舒经络”。中医认为背为阳,腹为阴,背部运行着督脉和足太阳膀胱经,统摄身体阳气,联通各个脏腑。三伏是一年自然界阳气最旺盛的时节,根据中医“春夏养阳,冬病夏治”的养生观,在三伏天晒背的确有温通经络、振奋阳气、畅通气血、防病健体之效。但三伏晒背不能乱晒,有三方面事项需要注意。时间地点要选好

三伏晒背的最佳时间是9时至10时或15时至16时,此时紫外线相对较弱,不容易灼伤皮肤。晒背时长控制在15分钟至30分钟为宜,晒背地点选择在清洁、安全、阳光充足且风小的户外或阳台。初次晒背以身体能耐受的度为宜,以稍稍发汗为度,切忌大汗淋漓,以免耗气伤津,适得其反。如出现胸闷、大汗、头晕、恶心等症状,可能是中暑的表现,应立即停止晒背,擦干汗液,于阴凉通风处休息,并补充糖水,症状严重者及时就医。

晒前防护到位

晒背的同时应做好防晒,可用帽子、遮阳伞遮盖面部,戴上太阳镜防止紫外线灼伤眼睛及眼周皮肤。怕晒黑皮肤的人可以穿着一件轻薄透气的棉质T恤,或在外露的皮肤处涂抹防晒霜,以降低紫外线带来的不良反应。

盲目跟风不可取

三伏晒背并不是人人皆可,通常更适合阳气不足、身体怕冷、易感冒、有慢性咳嗽病、腹泻、夜尿频、痛经、月经不调的人群。而患有出血性疾病、冠心病、高血压、紫外线过敏、活动性肺结核,以及孕妇和阴虚内热体质的人群,切勿盲目跟风。

此外,三伏晒背还有一些细节需要注意:1.晒背时不宜空腹,可在饭后半小时进行,避免高温出汗导致低血糖和心率加快;2.晒前不宜吃菠菜、茼蒿、虾、蟹等光敏性食物,以免引起光敏性皮炎或日光性皮炎;3.晒后多饮水以补充水分,多吃新鲜的水果、蔬菜,其中富含的维生素还可以抑制黑色素的生成;4.晒背时注意保护阳气,不要马上吹空调、受风、洗澡或进食冷饮;5.高龄老年人晒背,最好有家属陪同,以免发生意外。(据《北京日报》)

慢病防治

能杀死所有实体瘤的“抗癌神药”来了? 专家称AOH1996距离确证人体有效还很远

近日,“抗癌神药”AOH1996引发热议。据了解,8月1日《细胞·化学生物学》在线发表了美国癌症治疗和研究机构希望城市的科研成果。该文章表示,科学家们开发出了一种口服小分子靶向化疗药物AOH1996。在临床前研究中,该研究药物能杀死所有实体瘤。

目前临床上还没有能杀死所有肿瘤的泛实体瘤抗癌药物,因此这项研究成果引起了人们极大的关注。天津医科大学第二医院肿瘤科主任医师王海涛表示,该研究药物能抑制多种实体瘤的数据仅限于细胞实验阶段,尚未进入临床试验。一般90%的研究药物会在临床试验的路上败下阵来。因此现在说AOH1996是“抗癌神药”还为时尚早。

能干扰癌细胞自我修复

AOH1996是一款处于研究阶段的用来遏制肿瘤细胞增殖的口服小分子增殖细胞核抗原(PCNA)抑制剂。

为何PCNA能成为抗癌靶点? “癌细胞的快速增殖会使细胞内部产生复制和转录之间的冲突(TRC),即负责基因表达和基因组复制的两个关键细胞机器在相同的基因组位置上产生相互碰撞,这是造成内源性DNA双链断裂和基因组不稳定的主要原因。”王海涛介绍,癌细胞

的这项特征也被应用于许多抗癌策略中,类似DNA损伤修复抑制剂,就是通过抑制修复癌细胞损伤的DNA,从而达到消灭癌细胞的目的。PCNA是一种存在于所有真核细胞中的蛋白质,在DNA合成和修复中发挥了关键作用,因此也被视为一个潜在的抗癌靶点。

研究人员在多种癌细胞系和几种正常对照细胞中测试了AOH1996,他们发现AOH1996可以干扰细胞修复TRC,以转录依赖性方式诱导癌细胞产生DNA双链断裂,同时不中断健康干细胞的增殖周期,因此该药物能够选择性地杀死癌细胞。

“这种抗癌原理使得AOH1996作用的肿瘤范围比较广,同时它又具备一定的靶点,可以更精准地打击肿瘤,而不是像传统化疗那样‘杀敌一千自损八百’。”王海涛表示。

真正的考验还在临床试验

“虽然大家对AOH1996充满期

待,但是AOH1996距离临床应用还很远。”王海涛指出,AOH1996目前尚处于临床前研究,从进入临床后到获批上市一般还需要8-10年的时间。

临床前的研究主要通过模型和动物实验,进行药代动力学以及药物安全性和药理学毒理学的研究。然而无论是多么严谨的医学理论和药物治疗模型都有可能现实中无法实现。“人体的生态环境非常复杂,对细胞和动物模型有效,并不代表对人有效。”王海涛说,因此通过了临床前研究,只能说见到了曙光,真正的考验还在临床试验中。

I期临床主要观察人体对新药的耐受程度和药代动力学;II期临床是通过小范围的患病人群,初步研究药物的安全性和有效性;III期临床一旦有效,III期临床试验就会扩大试验样本,更广泛地考察新药对人体的有效性和安全性以及使用过程中合并用药等问题。

这个过程不仅时间长,而且“翻车”风险非常高。

“而且泛实体瘤抗癌药物研发最大的难度还在于,虽然理论上讲泛实体瘤抗癌药物可以杀灭所有肿瘤,但是在不同癌种中其效能差异非常大。”王海涛说。

虽然研发难度不小,但科学家们依旧对泛实体瘤抗癌药物的研发充满热情。比如,2017年5月,美国食品药品监督管理局(FDA)批准帕博利珠单抗(K药)用于高度微卫星不稳定的。PCNA是一种存在于所有真核细胞中的蛋白质,在DNA合成和修复中发挥了关键作用,因此也被视为一个潜在的抗癌靶点。

王海涛表示,虽然目前还不能称AOH1996为“抗癌神药”,但其针对的PCNA靶点却是个创新。因为在此前,该蛋白被认为是不可成药的。目前,该研究药物已进入I期临床试验,并且科学家们已经验证了该药物独特的作用机制,通过该机制抑制转录复制冲突的方案可能为选择性杀死癌细胞开辟新的途径。

(据《科技日报》)

暑假出行小心被这几种昆虫所伤

本报讯(记者梁婧琳实习记者若谷)暑假来临,不少人会选择外出旅游,夏季是各类蚊虫的活跃期,如何避免或预防被昆虫所伤?记者采访了市第一医院急诊医学科主任刘明法。

“被蜂蜇伤是市民夏季外出露营常见的情况,大家在野外时都要多留心。”刘明法介绍,在北方致人受伤的昆虫类型相对较少,来门诊的患者多为被蜂白蜇伤。

“蜂毒可以引起神经毒、溶血、出血、肝脏或肾脏损害,也可以引起过敏反应。被蜂蜇伤,是指人被蜂尾蜇伤,毒液注入人体,或伴刺留皮内所致。蜇伤后,皮肤局部会出现红肿刺痛,或有头晕恶心等症出现。严重时身体可产生大面积肿胀,偶尔可引起组织坏死,出现无力、发热等全身症状,再严重时可出现过敏性休克或急性肾功能衰竭。

另外,如被大黄蜂蜇伤,可导致休克、昏迷、抽搐、心脏和呼吸麻痹等,甚至会导致死亡。”刘明法说。

刘明法提醒:“一旦遭遇蜂群攻击,不要四处乱跑,应该就地蹲下,用衣物遮挡头和身体其他裸露部位,等待蜂群攻击平息后再离开。万一受到胡蜂蜇伤,应立即挑除尾刺,切记不可挤压伤口以免毒液扩散,胡蜂的毒液为碱性,伤口可用食醋等弱酸性物质冲洗,并及时到医院就诊。”

那么,在野外该如何预防被蜂蜇伤呢?刘明法告诉记者:“市民在野外时要注意留心观察,避免在蜂巢附近活动;去野外时,尽量穿长袖长裤,并戴帽子,避免深色、毛织品或表面粗糙的衣帽;在野外时,要避免使用香味浓郁的化妆品,可适当涂抹防蚊虫叮咬的药物。被蜂群攻击时,不要试图逃跑或反击,应就地蹲下,用衣物遮盖裸露部位,等待蜂群攻击

平息后再离开。”

刘明法提醒:“如果暑假去南方旅游,比较高发的情况是被蜂虫咬伤。被蜂虫咬伤后,最好不要自己生拉硬拽地强行去除蜂虫,也不能用手指将其捏碎,可以用酒精或碘伏涂抹于虫体,使其死亡后,用镊子贴近皮肤,夹住其头部,慢慢向上拉,将虫体完整取下,取下虫体后,先用干净的水冲洗伤口,再做局部消毒处理。实际操作中,完整取出蜂虫比较困难,而且蜂虫可能导很多传染病,因此被蜂虫叮咬后,还是建议尽早就医。”

刘明法提醒:“市民如发生以上情况,请及时在当地就近诊疗。目前市医院已开设24小时动物致伤门诊,并且我院与玉泉区红十字医院已经形成联合治疗上下转诊关系,完全可以满足大家的就诊需求。”

“另外提醒去海边游玩的人们,