

怎么过暑假安全又健康？这些提示要记牢

随着炎炎夏日的到来,孩子们翘首以盼的暑假也到了。虽然没有了紧张的学业压力,但孩子们的健康不能“放假”。今年暑假怎样过安全又健康?近日,呼和浩特晚报记者采访了解放军第九六九联勤保障医院重症医学科主任于丽,为孩子们度过健康安全的暑期生活开出了“贴心处方”。

□文/图 呼和浩特晚报记者 安娜 刘芳

烧烫伤 民间土方不可取

寒暑假期间是儿童出现烧烫伤的高发期,解放军第九六九联勤保障医院重症医学科主任于丽表示,发生烧烫伤的紧急处置要记住这五个字——

“冲”。先不要脱去衣物,用自来水持续冲洗伤口30分钟以上,可以减轻烧伤程度。但如果是酸、碱、生石灰烧伤就不能立即用水冲洗,因为这些物质遇水后会发生化学反应,产生大量的热量,应当先将残留物完全清理、擦干后再使用自来水冲洗。

“脱”。在冷水中小心脱去烧烫伤部位的衣物,但千万不要强行剥去衣物,否则容易导致伤口的损伤加重,可以用剪刀剪开衣物,同时要注意在伤处尚未肿胀前将戒指、手表等去除。

“泡”。在5℃至20℃的清水中浸泡烫伤处30分钟。但要注意的是,低龄患儿不可以在水中浸泡太久,以免体温过低延误治疗时机。同时切忌用冰块直接放在皮肤上,避免造成组织进一步损伤。

“盖”。使用无菌纱布或棉质的干净布类覆盖,减少外界的污染和刺激。

“送”。应尽快转送医院,寻求医生帮助。对于电烧伤,应立即检查伤员的呼吸和心跳,如果呼吸心跳骤停,立即进行心肺复苏。

于丽医生提醒,很多人相信民间土方,在伤口上涂牙膏、酱油、酒精、紫药水、红汞、龙胆紫等,殊不知这些方式往往会加重创面感染,并且影响医生对烧伤深度的判断,不利于制定治疗计划,是万万不可取的。

骨折创伤 固定后再搬运

在解放军第九六九联勤保障医院骨科病房里,呼和浩特晚报记者看到了不少儿童患者。“这些小患者中,除了因肢体畸形前来做矫形手术的,还有很大一部分是因意外伤害导致骨折



红十字博爱公益学堂的孩子试穿消防救援装备

入院治疗的。”该科室医生说,暑假开始后,儿童意外伤害的病例较放假前有所增多,急诊手术量较平时明显增加。

7月17日,7岁男童成成(化名)在小区里玩滑板时不慎摔倒,导致右手前臂骨折错位,家人见状赶紧将其送往解放军第九六九联勤保障医院治疗。于丽医生表示,好动爱玩是孩子的天性,暑期户外活动增加,孩子一不注意就会发生扭伤、摔伤及跌伤等意外事件。一旦发生骨折创伤,第一时间的急救很重要。“止血、包扎、固定和搬运都需要格外注意。”解放军第九六九联勤保障医院另一位医生介绍,如有出血的情况发生,要在等待急救人员赶来的过程中进行止血。出血量不是很大的情况下,可以用干净的纱布直接压迫伤口进行临时止血;出血量较大时可用手指压迫出血处向心端的血管,临时快速止血,也可以加压包扎止血。

在搬运伤员时,如果没有担架等器械,可以使用扶行法、拖拉法、背负法等徒手搬运,搬运过程中要注意观察伤情,及时安抚伤员。很危急的重伤员则不建议搬运。

预防高温中暑 做好五步是关键

据于丽医生介绍,中暑是在暑热季节、高温和(或)高湿环境下,以体温调节中枢功能障碍、汗腺功能衰竭和水电解质丢失过多为特征的疾病。高温环境、超负荷的体力劳动、缺乏体育锻炼等都可能诱发中暑。

先兆中暑表现为大量出汗、口渴、头晕、头痛、乏力,伴随体温轻度升高(体温小于38℃);而轻症中暑则是体温大于38℃,脉快而弱、面色苍白、血压下降、恶心、呕吐、周围循环衰竭;重症中暑表现为晕厥、昏迷、高热,体温大于41℃,严重者会出现热痉挛、热衰竭。

发现中暑要做好以下五步:第一步,拨打120,尽快将患者送医。第二步,脱离高温环境,迅速将患者移至通风处就地平卧、解开衣扣散热。第三步,进行物理降温,用冷水或稀释的酒精擦拭,或用冷水毛巾、冰袋、冰块放在患者颈部、腋窝或大腿根部、腹股沟处等大动脉血管部位。第四步,补充体液,可用淡盐水。第五步,快速测量核心温度、心率,控制抽搐。

预防中暑建议:一要避免长时间处于高温环境;二要防止热源直接照射;三要注意及时补充电解质液体;四要合理调节生活作息,保证充足睡眠;五是选择富含维生素、易消化的食物。



医生简介:

于丽,解放军第九六九联勤保障医院重症医学科主任,主任医师,技术大校。擅长老年呼吸系统、高血压、糖尿病、冠心病、肾功能衰竭的综合治疗,特别是老年危重病患者的急性救治;危重病床旁血液滤过、血液灌流、血液滤过吸附、人工肝等杂合式危重症药物中毒、脓毒症、多脏器功能衰竭的血液净化抢救治疗;热射病、急救及战创伤休克综合抢救治疗。

动物实验显示有氧锻炼可延缓帕金森病发展

意大利科研人员通过动物实验发现,对于早期帕金森病,高强度有氧锻炼可促进脑部分泌一种生长因子,恢复重要脑区的“可塑性”,从而延缓病情发展,维持运动和认知能力。

此前科学界发现,有氧锻炼能阻止帕金森病的致病蛋白质—— α -突触核蛋白扩散,保护脑部负责协调精细运动的纹状体区域。意大利圣心天主教大学的这项新研究详细分析了其中机制,相关论文发表在美国《科学进展》期刊上。

研究人员给大鼠脑部注射 α -突触核蛋白,模拟早期帕金森病,然后让其中一部分大鼠进行不同强度的跑步机运动,每次30分钟、每周连续锻炼5天,4周后用视觉空间任务测试大鼠的运动和认知能力,并取脑组织样本观察神经元形态变化。

与不锻炼的大鼠相比,高强度锻炼的大鼠在测试中的表现明显更好,纹状体区域的脑源性神经营养因子水平较高,使神经突触的“长期增益

效应”得以恢复。后者是发生在神经元信号传输中的一种持久增强现象,与突触的可塑性有关,被认为是构成学习和记忆基础的主要分子机制之一。

研究人员说,在帕金森病早期进行有规律的锻炼可能带来长久的益处,停止锻炼后这些益处仍然存在。

(据新华社 王艳红)

