

暑假儿童意外事故高发 这些急救常识要知道



目前,孩子们享受着多姿多彩的暑假生活。过一个有意义的暑假是孩子的希望,也是家庭的期盼。然而,暑假也是儿童意外事故的高发期,溺水、摔伤、烧烫伤、异物卡喉、动物咬伤等时有发生。当孩子发生意外时,及时的现场急救非常重要。7月12日,许昌市中心医院急诊科副主任、急诊重症监护室主任马西凡提醒,现场急救应遵循以下原则:一是维持生命,二是降低伤害程度,三是减轻痛苦,四是及时、正确地送往附近有救治条件的医院。

主讲专家:许昌市中心医院急诊科副主任、急诊重症监护室主任马西凡

□本报记者 马晓非 文/图

溺水

暑假天气炎热,很多家长都会带孩子玩水,而溺水也是暑假发生率最高的意外事故之一。因此,带孩子玩水时一定要做好防护措施,防止溺水的发生。

“对于溺水并出现意识不清的孩子,应依情况处理,必要时及时进行心肺复苏,将孩子反扛背上倒水的方法并不可取。”马西凡说。当孩子离开水面后,首先应立即清除其口、鼻腔内的水、泥沙和污物。其次,解开孩子的衣扣、领口、腰带,保持其呼吸道通畅。然后,检查孩子的反应和呼吸状况。如果孩子没有反应但有呼吸,则将其头偏向一侧,就地平躺;如果呼吸微弱,应马上进行人工呼吸;如果没有呼吸也没有大动脉搏动,应立即进行心肺复苏。

摔伤、撞伤

很多家长暑假期间会带孩子外出旅行,而孩子活泼好动,比较容易发生摔伤、撞伤等意外事故。

对于轻微的摔伤、撞伤,如果有表皮擦伤,应先清洗伤口,然后用酒精或碘伏消毒;如果局部肿胀、青紫,则应先冷敷,24个小时后可使用活血化淤药物或热敷,切忌伤后立即擦红花油;如果被锐器所伤,应及时就医,必要时注射破伤风抗毒素针,以免感染破伤风。

孩子跌倒后如果疼痛难忍,跌伤部位动不了,或有明显肿胀、畸形,通常是出现了骨折。孩子骨折后,如果有出血状况,首先要止血,可用指压止血法,压住伤口血管上端,用干净的纱布、绷带等包扎伤口,不便包扎的伤口可扎止血带止血。其次,要做好骨折部位固定,可用木(纸)板等坚硬物固定骨折肢体,以减少骨折处周围组织或血管的进一

步损伤。

头部受伤时,首先判断大脑有无受损,出现以下症状要立即送往医院:意识不清、躁动不安,面色苍白,出冷汗,双眼上吊,口角歪斜,单侧或双侧肢体瘫痪、抽搐,头痛、频繁呕吐,耳鼻内流血或流水。如果头部外出血较多,应用干净毛巾或纱布进行压迫止血。面部淤血或头皮血肿一般不需特殊处理,可进行冷敷,但不可揉搓。

马西凡提醒,如果孩子受伤后立即大哭,并能正确说事情经过,一般没有大碍,应让孩子仰卧休息,注意垫高头部。孩子睡觉时,家长要隔一段时间叫醒孩子,观察孩子的反应,尤其留意48个小时内的变化。

动物咬伤、抓伤

孩子被猫、狗等动物咬伤或抓伤后,应马上彻底清洗伤口,切忌不对伤口进行任何处理就直接涂药水、包纱布。一般动物咬的伤口是外口小、里面深,因此冲洗应尽可能把伤口扩大,并用力挤压周围组织,把伤口上的动物唾液、血液冲洗干净。如果伤口出血过多,应立即止血,再送医院急救,并且一定要尽快接种狂犬疫苗。

烧烫伤

如果是小面积轻度烧烫伤,皮肤仅红肿,没有起泡、破皮,应立即用凉水冲洗局部10到20分钟。如果皮肤表面起泡或破皮,则不能用水洗,有衣物粘连住皮肤不能硬扯,应该剪去衣物没有粘连住皮肤的部分,及时用湿凉毛巾或冰袋降温,并不要把水泡弄破。“千万不要在烧烫伤处涂牙膏或油性软膏。紧急处理后,要视伤情送孩子到医院救治。”马西凡建议。

异物卡喉

对于儿童来讲,常见的卡喉异物有花生米、豆类、瓜子、硬币、鱼刺、枣核等。异物卡喉后,如果孩子脸色青紫、喘不过气来,可能是出现了大气管阻塞,应马上将异物排出。对两岁以下的宝宝,家长可以坐在有靠背的椅子上,将宝宝放在腿上,背部紧靠着家长的胸部,然后用手使劲向后、向上挤压宝宝的上腹部(脐上区域),压后随即放松,反复数次。

如果宝宝已能独立站稳,家长可用双臂从身后将宝宝拦腰抱住,同时右手握拳,顶住其上腹部,左手则按压在右拳上,然后用力向上、向后,猛烈而迅速地挤压其上腹部,压后随即放松。

误服药物、毒物

如果孩子误服药物或毒物,家长首先要了解究竟服了什么,然后根据种类判断如何进行应急处理。

某些药物的不良反应或毒性小,如维生素类,吃错或多吃一两片,问题不大。但有些药物,如安眠药、退热药等,儿童多吃了会出现昏迷、心跳加快,甚至出现休克,危及生命。一些外用药品大多具有毒性及腐蚀性,误服后一定要及时处理。

如果孩子误服腐蚀性液体,可立即喝牛奶、豆浆;误服强碱药物,可立即喝食醋、柠檬汁、橘汁等;误服强酸药物,可服用肥皂水、生蛋清,以保护胃黏膜。如果孩子误喝了碘酒,可立即喝米汤、面糊等淀粉类流质,以阻止人体对碘的吸收;误喝了癣药水、止痒药水、驱蚊药水,可立即喝浓茶。

“处理后要及时将孩子送往医院就诊,最好带上装药物或毒物的瓶子及呕吐物。”马西凡提醒。

帮你战胜焦虑和抑郁

本报记者 马晓非

生活中,几乎每个人都曾经有过焦虑、抑郁情绪。然而,如果焦虑、抑郁情绪持续时间过长,且影响到日常工作和生活,则需要及时到医院就诊。许昌市人民医院神经内科一病区综合采用药物治疗、心理治疗、物理治疗等方法,帮助众多患者战胜了焦虑、抑郁。

“现代社会竞争日益激烈,生活节奏越来越快,每一个人都有可能遇到压力与挫折,从而产生抑郁、焦虑等负面情绪。这种情绪会对人们的生活、工作等造成不良影响,严重时甚至使人走向极端。”7月11日,许昌市人民医院神经内科一病区主任陈铁虎对记者说。世界卫生组织的研究数据表明,从1990年到2016年,抑郁症和焦虑症患者增加了将近一倍。

14岁的小张总是无法集中注意力,失眠,厌学,走进学校就感到紧张,考试前感到压力特别大,甚至对学校、考试充满了恐惧。来到许昌市人民医院神经内科一病区之后,通过与小张耐心沟通,陈铁虎了解到,小张的压力主要来自于他姐姐。

小张的姐姐已经大学毕业,经常给小张灌输“你如果学习不好,将来就一无是处,无法在社会上生存”之类的理念。时间久了,小张一旦考试成绩差,就会感到害怕、自责,逐渐对学习产生厌倦、恐惧情绪。经过评估,陈铁虎发现小张已经发展为中度焦虑、抑郁。陈铁虎对小张进行了药物治疗和心理疏导,并与小张姐姐进行沟通,使其态度发生改变。两周后,小张症状缓解,有了学习的兴趣。3个月 after,小张病情恢复。

焦虑和抑郁是每个人在生活中都会出现的一种情绪。焦虑是个人不能达到预期目标或不能克服障碍而造成自信心受挫、失败

感增加、紧张不安,并伴随恐惧的情绪状态。抑郁是一种持续的心境低落、思维缓慢、悲伤消沉、无价值感、愉快感丧失等综合性情绪状态,是生理因素和心理因素共同作用的结果。

“如果焦虑、抑郁情绪持续超过两周以上,则属于病理性的抑郁、焦虑状态。如果焦虑、抑郁情绪持续超过两个月,那么很有可能是出现了焦虑、抑郁障碍。焦虑、抑郁情绪持续两周以上不能缓解,就应及时到医院就诊。”陈铁虎建议。

对于焦虑、抑郁患者,许昌市人民医院神经内科一病区医护人员首先会对其进行精准评估,判断病情的严重程度,然后依此为患者制订出个性化的治疗方案。

“在治疗方面,我们可综合采用药物治疗、心理治疗、物理治疗等方法,对患者进行有针对性的治疗。”陈铁虎说,除了药物治疗之外,心理治疗在治疗焦虑、抑郁中也发挥着重要作用。

在对患者进行心理治疗时,许昌市人民医院神经内科一病区医护人员非常注重与患者“共情”,站在患者的角度考虑问题,对其进行心理支持,使其对疾病有正确的认识,提高治疗的依从性。同时,该病区医护人员还非常重视与患者家属的沟通,为患者治疗营造良好的家庭氛围,提高治疗效果。

在物理治疗方面,该病区常用的方法是经颅磁刺激治疗。经颅磁刺激治疗是一种安全、副作用小的治疗办法,主要通过磁刺激前额皮质形成局部强磁场,从而调节、修复大脑内负责情绪状态的神经元。

精准的评估、有效的治疗,使许昌市人民医院神经内科一病区在焦虑、抑郁的治疗方面积累了丰富的经验,受到了患者的好评。

医界前沿

许昌市人民医院医疗新科技成果巡礼



8个小妙招 教你保护手机 支付安全

电子支付时代,怎样才能确保支付安全,以下8个小妙招,教你保护手机支付安全

第一招 用密码保护 别偷懒

手机开机密码、软件登录密码、支付密码……手机支付的用户们千万别偷懒,用各种密码武装起来。当然,别把密码存在手机上。

第二招 通过正规渠道购买手机

市面上所谓的水货手机,其进货、流通以及销售渠道缺乏安全保障,不排除手机被不法分子植入木马或者病毒的可能。通过正规渠道购买手机,至少从货源上减少了风险。

第三招 到正版商店下载应用软件

不要轻信网络、短信链接提供的软件下载地址,要到正规的应用商店下载正版应用软件,防止不法分子利用山寨软件窃取信息。

第四招 警惕异常短信

当收到“电子密码失效”“银行升级”等内容的短信时,一定要保持警惕。如有疑问,可直接拨打官方客服电话确认,千万不要轻易点击异常链接。

第五招 定期删除手机垃圾

别以为只有电脑需要定期清理,其实,手机也需要定期删除垃圾、清理缓存。一方面是为了提高手机运行速度,一方面可以通过定时清理来发现是否潜伏异常软件。

第六招 不随便扫描二维码

如果是客服号码发过来的二维码,一定要主动联系以确定安全;对于商家推送或在网站上看到的二维码,不要轻易扫码。一不小心,恶意病毒可能就会缠上你。

第七招 不使用陌生Wi-Fi支付

进行手机支付时,首先确保网络环境的安全,不要使用公共场所的Wi-Fi或者陌生Wi-Fi进行手机支付。

第八招 不点击不明链接

病毒木马通常隐藏在不明链接中。用户点击不明链接后,恶意程序将在后台自动运行,获取用户的账号、密码等关键信息。

