

暑假到来,儿童意外伤害发生率升高 这份“安全防护宝典”请收好

“医生,我再也不敢乱吃东西了。”病床上,2岁7个月的小轩(化名)后悔地说。一粒小小的花生米,差点要了这个孩子的生命。

每年七八月份,学生放暑假的这两个月,儿童意外伤害的发生率比平时高出近一倍。溺水、气管异物、交通事故、跌落、烧烫伤……这些潜伏在孩子身边的“隐形杀手”,随着暑假的到来悄然逼近。

“孩子们正处于行动能力远远领先于风险判断能力的时期,这种‘能力与认知的错位’,是儿童意外高发的心理根源。”江门市妇幼保健院小儿外科主治医师熊君坦在接受采访时为家长送上暑期儿童“安全防护宝典”。

文/图 江门日报记者 梁爽 通讯员 管浩男



暑假期间,儿童意外伤害发生率升高。

小东西容易被孩子吸人气管

“医生,快救救我的孩子!”不久前的一个下午,一对夫妻抱着一名面色青紫的男童冲进江门市妇幼保健院急诊科。当时,孩子已经出现严重气喘、呼吸困难。

当时情况非常紧急,孩子已经快要

窒息了。检查发现,一颗花生米卡在了孩子的支气管里。手术室里,医生们争分夺秒,最终通过支气管镜成功取出了异物,孩子转危为安。

“每年暑假,气管异物的患儿都会明显增多。”熊君坦说,3岁以下的孩子是

气管异物的高发人群。花生米、瓜子仁、纽扣电池、小玩具零件……这些看似不起眼的小东西,在孩子哭闹或大笑时,很容易被误吸入气管。

“一旦异物卡在声门位置,几分钟内就可能让孩子窒息死亡。”熊君坦提醒

家长,如果发现孩子突然剧烈咳嗽、面色发紫、呼吸困难,应立即采用海姆立克急救法,同时拨打120送医。“千万不能用手去掏,反而可能把异物推得更深。更不要喝水吃东西,试图让异物吞下去,这只会加重患儿窒息风险。”

警惕溺水这个“头号杀手”

去年,江门一名7岁男孩仔仔(化名)在游泳池玩耍时意外溺水。当家人发现时,孩子已失去自主呼吸和心跳,口唇青紫,意识完全丧失。当时,现场人员立刻实施心肺复苏。经过江门市中心医院儿童重症医学科团队的全力救治,72小时后撤离了呼吸机,患儿在一周后康

复出院。医生提醒,夏天玩水成了很多孩子喜欢的活动,但溺水危险也悄悄潜伏在身边,家长与孩子要牢记防溺水知识,远离危险水域。

“每延迟1分钟心肺复苏,生存率就下降7%到10%。”熊君坦强调。溺水已成为我国14周岁以下青少年意外伤

害致死的头号诱因。“很多家长觉得游泳池有救生员就安全了,但溺水往往发生在家长低头看手机的几十秒内。”熊君坦说,“孩子一旦离开视线,就可能出事。”

熊君坦提醒家长,带孩子游泳要做到“四知道”:知道孩子去哪里、和谁

去、做什么、何时回。同时,要教育孩子牢记防溺水“六不准”:不私自下水游泳、不擅自与他人结伴游泳、不在无家长带领的情况下游泳、不到不安全设施的水域游泳、不到不熟悉的水域游泳、不熟悉水性的学生不擅自下水施救。

当心身边的“隐形陷阱”

除了溺水和异物,交通事故也是暑期儿童意外伤害的“重灾区”。“孩子身材矮小,又喜欢突然奔跑,司机很难及时发现。”熊君坦说,暑假期间,孩子户外活动增多,家长一定要加强看管,“过马路时一定要牵孩子的手,不要让孩子在停车场、小区出入口等车辆频繁通行的地方玩耍”。

熊君坦建议家长教育孩子:过马路要走斑马线,红灯停绿灯行;不在马路上追逐打闹;未满12周岁不骑自行车上

路,未满16周岁不骑电动自行车;乘坐汽车要系好安全带,12岁以下儿童应坐在后排并使用安全座椅。儿童在车后排也应系好安全带,临床接诊的儿童车内外伤大部分是在车后排没有系安全带,急刹车时易出现颈部损伤、头部磕伤。此外,车内特别是中控台千万不要放摆件及尖锐物品。

“暑假期间,孩子居家时间变长,跌落、烧烫伤、触电是居家儿童意外伤害的前三位诱因。”熊君坦说,很多家庭没有

安装窗户限位器或防护栏,孩子攀爬窗户、阳台,不留神就可能坠楼。建议家长及时安装防护设施,不在窗边、阳台放置可攀爬的家具。

此外,烧烫伤同样不容忽视。“一碗热汤,一杯开水,都可能让孩子终身留疤。”熊君坦说,“热源一定要放在孩子够不到的地方。”

熊君坦为家长们总结了一份简洁的“安全清单”:**防溺水**:全程看护,不让孩子离开视线;**防异物**:3岁以下孩

子不吃花生、瓜子等坚果,小物件收纳到孩子够不到的地方;**防跌落**:安装窗户限位器或防护栏;**防烫伤**:热水、热汤放在孩子够不到的地方;**防交通事故**:过马路牵孩子,不在停车场玩耍;**防触电**:插座加装保护盖,教育孩子不玩电。

“超过90%的儿童意外伤害,可以通过‘环境改善+有效看护+安全教育’来预防。”熊君坦表示,安全这根弦,一刻也不能松。

长期“低头刷手机” 当心颈源性头痛找上门

江门日报讯(文/图 记者/何雯意 通讯员/余嘉琪 刘森) 28岁的白领小文长期“手机不离手”,近日就医后被确诊为颈源性头痛——疼痛根源不在头部,而在颈椎。如今“低头刷手机”已成大众日常,颈椎每天承受超负荷压力,颈椎病正呈现普遍化、低龄化趋势,不少像小文这样的年轻患者,都被“颈椎病、头部受罪”的颈源性头痛找上门。

小文是典型的“低头族”:通勤路上刷短视频,午休追网剧,睡前刷社交平台,每天低头看手机时长超6小时。半年前,她开始出现单侧后脑勺、太阳穴胀痛,起初并未在意,以为只是休息不足所致。随着时间推移,头痛发作愈发频繁,从每周一次发展到每日发作,痛感还蔓延至头顶、眼眶,伴随脖子僵硬、肩膀发紧、头晕恶心,甚至低头工作十几分钟就难以忍受,严重影响工作与生活。

江门市五邑中医院脊柱与骨质疏松科负责人、副主任中医师钟诚接诊后诊

断,小文的症状为典型的颈源性头痛。这类疾病并非头部本身发生病变,而是由颈椎骨骼、肌肉、神经受损引发的牵涉性疼痛,属于典型的“颈椎病、头部受罪”。

钟诚解释,长期低头、久坐不动、姿势不良,会使颈部肌肉持续紧张痉挛,压迫颈椎神经和椎动脉,痛感放射至头部后,就会引发后脑勺、颞侧、头顶疼痛,常伴头晕、恶心、眼胀、颈肩僵硬酸痛等症状,与小文的临床表现完全吻合。

颈源性头痛的影响不仅在于疼痛本身,还会扰乱正常作息、降低睡眠质量,进而导致注意力分散、易疲劳、工作效率下降;病痛的持续困扰还可能引发情绪紧张、焦虑抑郁状态,全方位降低生活质量。专家提醒,反复头痛且伴颈肩不适时,需警惕颈源性问题,及时就医排查,切勿只当作普通头痛拖延诊治。

日常该如何保护颈椎、远离颈源性头痛?医生表示,关键在于纠正姿势、减



颈源性头痛的根源不在头部,而在颈椎。

轻颈椎负荷。一是杜绝伤颈习惯,不卧床玩手机,避免长时间低头刷手机;二是保持正确姿势,看手机时可将设备举高至视线平齐,减少低头幅度,坐姿保持腰

背挺直,避免弯腰驼背;三是坚持颈部锻炼,日常可做颈部伸展、抗阻运动,强化颈部肌肉力量,也可通过打羽毛球、游泳等运动,全方位锻炼颈肩肌群。

盛夏酷热难耐如何是好? 调养护阳 科学避暑

江门日报讯(记者/何雯意 通讯员/刘森) 盛夏高温,酷热难耐,出门易中暑,久居空调房,又频发空调综合征,这可如何是好?江门市五邑中医院治未病科中医师林汉瑜博士提醒市民,暑为阳邪耗气伤津,空调冷风属非时寒邪,寒暑交织易致阴阳失衡、气血瘀滞,建议大家顺应时节,注重调养护阳,科学避暑,合理防暑,安度盛夏。

林汉瑜表示,中医将中暑分阳暑、阴暑。长时间户外暴晒,暑热蒸腾津液,耗伤心气,即为阳暑,多见高热心烦、头晕

汗出;贪凉久吹空调,寒邪闭塞腠理,暑湿郁于体内,则为阴暑,也是空调综合征的来源。夏季人体阳气浮于体表,毛孔常开,骤遇冷风,风寒湿邪侵入经络,阻滞气血,诱发头痛面瘫、颈肩酸痛、腹胀腹泻、皮肤干燥等症状;老人、孩童、经期女性与慢性病患者人群正气偏弱,容易出现以上症状。

林汉瑜提醒,防暑首重起居食疗。11时至15时暑气最盛,尽量减少外出。午时小憩20—30分钟,可养心阴、敛暑气。日常多饮温水,常备绿豆汤、荷叶

茶、冬瓜汤,清热祛湿、生津护脾,少食冷饮生冷,避免损伤脾胃阳气、助长内湿。日常可按揉合谷、内关穴,疏风散热、清心除烦,有效预防暑热不适。

如何规避“空调病”?林汉瑜建议,空调温度应恒定在25℃至26℃(或选择适宜自己的温度),室内外温差控制在7℃以内,杜绝冷风直对头颈、后背、颜面。办公时常用薄外套护住颈肩,穿短裙的女性可用薄毯遮盖膝盖,每小时起身开窗换气10分钟,每日全屋通风不少于10分钟,减少密闭环境病菌滋生。夜

间入睡开启空调定时或睡眠模式,避免整夜连续制冷,室内可置清水增湿,并定期深度清洗空调滤网与散热片。

林汉瑜提醒,盛夏时节养生要警惕三大误区。一是体健并非百毒不侵,久受寒凉照样耗伤阳气,日久诱发慢性关节炎;二是覆被睡觉难防“空调病”,密闭居室滋生致病菌,夜间熟睡吸入易诱发呼吸道具;三是大汗归来切勿骤开低温、直面冷风。遵循中医养生原则,外避暑邪之邪,内调脾胃正气,方能远离暑病与空调侵扰,安然度过盛夏。

随手揉眼隐患多 别让“小动作”伤了眼

“揉眼睛又不是什么大事,谁还没揉过?”日常生活中,眼睛发痒、干涩时随手揉一揉,是很多人习以为常的小动作。不少人觉得揉眼只是无伤大雅的习惯,却不知道这个带来短暂舒适的动作,可能会给眼部健康埋下多重隐患。江门市中心医院眼科护师黄嘉敏介绍,偶尔轻柔地揉眼,对健康人群通常不会造成明显伤害,但长期、不当用力揉眼带来的风险不容小觑。

文/江门日报记者 何雯意 通讯员 黄积雄

长期揉眼会带来损伤

在眼科门诊,因不当揉眼导致眼部受损的患者不在少数:有儿童频繁揉眼半年后,被查出重度散光,甚至出现圆锥角膜早期改变;有过敏性结膜炎患者越揉越痒,引发角膜上皮大片剥脱,眼部疼痛难忍无法睁眼;有年轻女性揉眼后导致隐形眼镜移位,划伤角膜,留下永久性白斑,对视力造成不可逆影响。

为什么揉眼会让人产生“舒服”的感觉?黄嘉敏解释,揉眼动作会短暂刺激泪膜分泌,给干涩的眼球带来一瞬间的湿润感;同时会按压三叉神经,产生类似镇痛的舒适感,还能轻微刺激迷走神经,使心率放缓,带来放松的感受。但这种舒适感往往只能维持短数秒,随之而来的损伤却可能长期存在,部分严重损伤甚至不可逆,会对视力造成永久影响。

一是诱发结膜充血与反复感染。日常双手接触手机、门把手、键盘等物品,携带大量细菌病毒。用力揉眼相当于将病菌直接送入眼内,破坏眼部防御屏障,极易形成“感染—不适—揉眼—加重感染”的恶性循环,引发结膜炎、麦粒肿、睑板腺炎等疾病,症状越揉越重。

二是造成角膜擦伤。角膜是眼球最外层的透明组织,厚度仅约半毫米,十分脆弱。揉眼时,指甲、睫毛甚至细小灰尘都可能划伤角膜上皮,引发剧烈眼痛、畏光、流泪、睁眼困难等症状。轻度擦伤一两天可自愈,但严重、反复擦伤可能形成角膜白斑,永久影响视力。

三是加重散光,甚至诱发致盲性圆锥角膜。长期、用力、频繁揉眼会持续挤压角膜,改变其正常球形形态,使角膜逐渐变凸,引发度数不断加深的散光;严重时可能发展为圆锥角膜,即角膜中央变薄、向前凸出呈圆锥状。圆锥角膜属于致盲性眼病,中晚期只能通过角膜移植治疗。青少年、高度近视人群角膜结构相对脆弱,受损风险更高。

四是导致眼压一过性升高。揉眼时眼球受外力压迫,眼内压力会瞬间飙升。健康人群眼压通常可较快恢复,但青光眼患者或有青光眼家族史人群,这种眼压波动可能诱发急性

青光眼发作,造成不可逆的视神经损伤。

五是加速眼周皮肤衰老。眼周皮肤是全身最薄的皮肤之一,几乎没有皮脂腺,十分娇嫩。长期揉眼、拉扯眼周皮肤,会导致眼轮匝肌松弛、皮肤弹性下降,引发眼睑松弛下垂、眼袋加重、细纹及鱼尾纹提前出现等问题,虽不影响视力,但难以逆转。

六是造成感染扩散。若单眼已发生感染,如红眼病、病毒性角膜炎,揉眼后手部沾带的病菌会传染至另一只眼,造成双眼同时感染。更严重的是,揉眼可能将感染扩散至眼内深层,引发角膜炎、眼内炎等重症,大幅提升治疗难度。

用轻按代替揉搓

眼部发痒、干涩时忍不住想揉怎么办?黄嘉敏针对不同场景给出了安全有效的替代方案,比揉眼更能从根源缓解不适,且不伤眼。

眼痒、过敏发作时首选冷敷。用干净冷毛巾或包裹毛巾的冰袋,闭眼冷敷5—10分钟,可收缩血管,快速止痒消肿。症状严重者应及时就医,遵医嘱使用抗过敏眼药水,切勿自行购药。

眼睛干涩、疲劳时采用热敷搭配人工泪液。用40℃左右的热毛巾或蒸汽眼罩热敷10—15分钟,促进睑板腺分泌,改善眼表环境;日常可使用无防腐剂的单支装人工泪液,每日4至6次缓解干涩。

有异物感、疑似进灰或睫毛时建议进行专业冲洗。优先前往医院眼科,由医护人员用生理盐水冲洗结膜囊;也可选用正规洗眼液冲洗,注意避免频繁使用含防腐剂的洗眼液。

实在忍不住想触碰时,可用轻按代替揉搓。取一张干净纸巾折成小方块,轻轻按压眼角,切勿来回揉搓。按压后仍有不适,可以通过冷敷或滴眼药水来缓解。

黄嘉敏提醒,日常应避免用脏手揉眼,用指甲揉眼角、用衣袖或纸巾反复擦拭眼球表面,以防给眼部带来额外损伤。揉眼后若出现视力突然模糊、看不清、畏光、流泪不止、睁不开眼、眼睛红肿等症状,切勿拖延或自行处理,应尽快前往正规医院眼科就诊,避免延误病情。

谨防“荔枝病” 夏季食用荔枝须谨慎

江门日报讯(文/图 记者/何雯意 通讯员/曹昆恒) 夏季到来,香甜多汁的荔枝成为不少市民的夏日时令水果,但过量食用荔枝容易引发身体不适。蓬江区环市街道社区卫生服务中心主治医师孙文波提醒,空腹大量食用荔枝极易诱发“荔枝病”,即急性低血糖,儿童、老年人及体质虚弱人群应重点做好防范。

孙文波介绍,“荔枝病”在医学上被称为急性低血糖脑病综合征,是空腹大量进食荔枝后诱发的急性严重低血糖病症,在夏季临床接诊中较为常见。该病的高发人群主要集中在三类群体:一是4—11岁儿童,该年龄段孩子的代谢功能尚未发育完善,且自控力较弱,容易一次性进食过多;二是老年人群,这类人群身体机能下降,血糖调节能力减弱;三是体质虚弱、基础疾病较多的人群,其自身糖原储备不足,耐受度更低。

据了解,“荔枝病”的临床表现轻重差异明显。轻症患者多出现头晕、恶心、心慌、乏力、出冷汗、手抖、强烈饥饿感等典型低血糖症状,及时补糖后可快速缓解。重症患者则会出现手脚冰凉、肢体抽搐、嗜睡、昏迷等表现,严重时可引发低血糖脑病,对脑组织造成不可逆损伤,甚至危及生命。孙文波特别强调,儿童发病进展往往更快,家长要格外留意孩子食用荔枝后的状态变化。

谈及“荔枝病”的发病机制,孙文波解释主要有三个方面原因:一是荔枝尤其是未成熟的青荔枝,含有次甘氨酸A、MCPG两种物质,可直接阻断肝脏的葡萄糖合成途径,导致身体无法自主升高血糖;二是荔枝富含大量果糖,短时间内的果糖摄入量会刺激胰岛素过量分



荔枝好吃但不要贪多。

泌,进而引发血糖快速下降;三是儿童、体质虚弱人群本身肝糖原储备少、代谢能力弱,空腹状态下缺乏血糖缓冲机制,更容易出现低血糖反应。

一旦出现“荔枝病”相关症状,科学处置至关重要。孙文波表示,若仅出现轻微头晕、心慌等症状,可立即饮用白开水、葡萄糖水,或食用糖块、饼干等易吸收的碳水化合物快速补糖,同时平躺休息避免摔倒。若患者已出现昏迷、抽搐等重症表现,应第一时间送往医院静脉补充葡萄糖,此时不要给患者喂食、喂水,防止发生呛咳、窒息等意外。

孙文波提醒,科学食用荔枝是预防“荔枝病”的关键。不要空腹吃荔枝,建议在饭后间隔30分钟再食用;要控制食用量,儿童一次不超过3—5颗,成人一次不超过10—15颗;尽量选择红皮成熟的荔枝,避免食用发青的未成熟果实,从源头降低患病风险。