



安全度暑，学会科学应急

暑假伊始,关于儿童安全事故的新闻就频上热搜。无论是儿童还是家长,积极了解科学的应急处理知识,才能尽量避免遗憾,让盛夏暑期,只留下快乐的童年记忆。

防溺水!

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 魏星
发现有人落水,青少年不可贸然下水施救

每年暑假都是学生溺水事故高发季。网络上随即出现了大量溺水急救的信息,但其中不少有急救误区和急救逻辑错误。广州市第一人民医院急诊医学副主任医师王西富指出,遇到同伴溺水时,不要贸然下水救人,应在岸上借助救生设备、绳索等救援,同时应立即寻求成人帮助。

错误做法1:我游泳技术好,我下水救。

王西富:水中救人是技术活,不是游泳技术好就能救人。溺水者本能地会抓住或抱住施救者,让施救者也陷入困境。

错误做法2:倒背控水或让溺水者俯身在施救者膝盖上控水。

王西富:任何形式的倒水或控水都是过时的、无用的、有害的!溺水者如果清醒,则陪伴安慰,必要时送医院观察;溺水者如果失去反应但仍有呼吸,则给予侧卧,保持气道开放,等待120救援,控水反而可能增加误吸和窒息危险;溺水者如果没有反应也没有呼吸,则为心跳停止,需要即刻心肺复苏。而控水会耽搁心肺复苏的时间,减少存活机会。

错误做法3:溺水者心脏骤停,在实施心肺复苏时,应先进

行胸外按压,再给予人工呼吸。

王西富:溺水心脏停跳属于窒息性心脏骤停,实施心肺复苏应优先给予人工呼吸2-5次,再进行胸外按压,后续按压与呼吸以30:2进行。

当然,溺水重在防范。王西富认为,这需要更多的、有效的教育措施和方式预防儿童溺水。例如增加安全教育实践和体验课,通过实践活动将安全理念建立起来;再例如一个成年人看到一群孩子在没有安全措施的水域游泳,就应该直接出面制止或者报警制止。这需要全社会的广泛共识。



图/视觉中国

防摔伤!

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 张诚斌 司徒志浩 朱钦文
儿童意外摔伤,家长应该怎么办?

儿童天生活泼,假期活动频繁,摔伤骨折的几率也在增加。专家提醒,儿童不慎摔伤后,家长要注意及时正确进行应急处理。

尽早干预!延误治疗或致畸形愈合

“前不久我才接诊了一位年仅6岁的骨折儿童,因前期治疗效果不佳,导致左前臂出现畸形,外院建议行手术治疗。最后我们以中医正骨手法牵引正骨复位,并予以夹板外固定后,骨折畸形才得以成功矫正。”南方医科大学中西医结合医院骨科主任黄刚介绍,每年暑期是儿童意外伤害的高发期,其中外伤导致儿童骨折尤其多见,多发生在肘部。

相关统计数据表明,导致儿童骨折原因一般有四大类,居家活动损伤发生率最高,约占骨折发生的39%,车祸外伤约占22%,户外活动损伤和运动损伤分别约占20%。黄刚提醒,儿童对疼痛不敏感,或是未必能准确

叙述疼痛,容易导致延误治疗。家长应多注意细节,例如不寻常的哭闹或四肢莫名肿胀、不愿意活动等。若发现孩子骨折,要及时就医,以免因延误治疗,骨折端错位而产生畸形愈合。

摔伤后,家长应如何应急处理?

儿童摔伤后,家长应如何应急处理?局部制动,禁止按摩和热敷!

黄刚介绍,家长应在尽量不移动孩子受伤部位的前提下,检查受伤部位。如发现肿胀、疼痛、活动受限、畸形、骨擦感(骨折部位的摩擦感)以及骨擦音等现象,则高度怀疑骨折。此时应避免骨折断端移位,用小木板或树枝将受伤肢体顺形包扎固定,尽快拨打120急救电话求助。

“等待送院治疗的过程中,家长不仅自己要保持镇定,也要尽量转移孩子注意力,可以多和孩子聊天或讲故事。”黄刚说,“这种方法确实能够有效缓解疼痛感,也避免孩子因哭闹进一步

令骨折端移位。”

骨折恢复期,居家护理如何注意?

所谓“伤筋动骨一百天”。黄刚提醒,骨折恢复期的居家护理要格外小心,以防再次受伤。尤其是去除石膏夹板等外固定后,可以在医生指引下,进行主动性的功能锻炼,帮助恢复。但绝不要掉以轻心,急于进行剧烈活动。“因为此时骨折愈合尚未牢固,要注意避免外伤,以免出现再发骨折。前臂骨折是再发骨折最常出现的部位。”

黄刚提醒,骨折后采取石膏夹板进行外固定后,要定期复查X光片,看看骨折复位是否有变化。若出现骨折掌侧成角畸形,要及时干预。

此外,较严重的骨折有时会同时出现神经损伤,导致患肢活动受限。神经的恢复往往迟于骨折的愈合,此时家长应辅助儿童进行功能锻炼,耐心等待神经恢复。如超过3-4个月仍未恢复,则需进一步就诊。

儿童夏季感冒,暑湿暑热大不同!

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 王剑 李稼清

最近广州气温高企,持续蒸烤模式。孩子们感冒发烧的也不少。广州中医药大学第三附属医院主任中医师陈文利提醒,孩子们夏季的感冒症状一般分为暑湿感冒和暑热感冒,两者病因、调理和治疗都有不同,家长要注意区分。

暑湿感冒VS暑热感冒

陈文利介绍,暑热感冒和暑湿感冒都发生在夏季,都因感受暑气而生。但两证的病因和病机,区别主要在于是否夹湿。

暑湿感冒的病因是人体感受了夏季暑湿时邪,又因喜欢纳凉和饮冷,使体内的暑湿为风寒所遏,疏泄受阻,因而发病。症状表现外则发热不扬,头身困重;内则胸脘痞闷,脾胃不和,消化系统功能障碍,口虽干而饮不多,舌苔虽腻而少黄。若暑湿犯肺,肺气不清,还会有咳嗽痰黏,鼻流浊涕的症状。治疗则以解表化湿、理气和中为主,比如可以服用藿香正气丸。

暑热感冒是因久早酷热而

生,属于纯粹的阳热证候。此类感冒的重要特征是热象突出,是四季感冒中症状较重的一种类型。因暑热之邪,侵袭肺卫,热蒸肌表,兼以耗伤津气,所以出现发热、微恶风寒、汗出热不退、心烦、口渴、苔黄,脉浮大而数等症状。暑热感冒治疗以清暑益气,养阴生津为主。

宝宝如何预防夏季感冒?

夏季要想宝宝少感冒,不要过度贪凉,少吃生冷和发物,可吃葱姜蒜,多饮水;经常开窗通风,保持室内空气畅通;减少在空调房间里的时间,空调温度不要调得过低(一般情况下,室内与室外温度之差不超过7℃)。另外,还要注意让宝宝进行适宜的户外活动,保证充足的睡眠时间。

有条件的家长还可以用芳香化浊类中药如苍术、艾叶、藿香、白芷、山奈等,制成香囊或香薰,具有除瘴避秽的作用。此外还可以选足三里、关元、肺俞等进行推拿、拔罐、刮痧。

防治小儿暑热药膳

【芦根山药莲子粥】

配料:莲子15克,山药30克,太子参10克,芦根20克,粳米50克,白糖适量。

制法:先将太子参、芦根淘洗干净后,加入1升水先煎20分钟,并渣过滤后,放入洗净的莲子、山药、粳米。用文火慢慢煮成稀粥,再加入适量的白糖调至稀粥刚有甜味即可(注意不可过甜)。

功效:益气养阴,健脾宣肺。适用于小儿热伤气阴,症见发热、汗多、疲乏无力、口渴、不思饮食等。

【石膏竹叶绿豆粥】

配料:石膏10克,鲜竹叶15克,芦根30克,绿豆30克,粳

米50克,白糖适量。

制法:先将鲜竹叶、芦根洗净后与石膏共煎30分钟,去渣过滤取汁,再与绿豆、粳米共煮成稀粥,调入适量白糖即可。

功效:祛暑泄热,益气生津。

【薏苡仁藿香扁豆粥】

配料:山药20克,薏苡仁30克,藿香10克,白扁豆30克,粳米50克。

制法:先将薏苡仁、山药、粳米淘洗干净,加适量清水,用文火慢煮成稀粥,再将藿香、白扁豆(捣碎)单煎10分钟,过滤、去渣取汁,调入稀粥共煮3-5分钟即成。

功效:清暑利湿,适用于小儿暑热症,暑湿困阻中焦。

防中暑!

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 粤疾控
大暑天中暑怎么办?省疾控中心给指引

大暑将至,广东开启“炙烤”模式。广东省疾控中心提醒,暑假学生外出旅游、军训都需注意个人防护,备好饮用水、遮阳帽等,做好防暑措施。

中暑是指在高温和(或)湿度较高的天气状况下,特别是不透风的环境中,因体温调节中枢功能障碍或汗腺功能衰竭,以及水、电解质丢失过多,从而发生的以中枢神经和(或)心血管功能障碍为主要表现的急性疾病。主要分为轻重症两种——

轻症中暑:表现为头晕、头疼、面色潮红、口渴、大量出汗、全身乏力、心悸、脉搏快速、注意力不集中、动作不协调等。

重症中暑:包括热痉挛、热衰竭和热射病,可以表现为这3种类型的混合型。严重可致昏

迷、器官衰竭,甚至死亡。

如何预防中暑呢?做到“三要两不要”。

三要包括:一、要多喝水,在高温天气下,不论是否运动,都应增加液体的摄入。如果需要,在高温环境下进行剧烈运动,至少每小时喝2-4杯凉水(500-1000ml)。对于暴露烈日下的人,由于汗液的大量排出,可以通过饮用盐开水或含有钾、镁等微量元素的运动型饮料补充盐分和矿物质,饮料含盐量为0.15%-0.2%为宜;二、要清淡饮食,多吃水果蔬菜,少食高油脂食物。保证充足睡眠;三、在室内可通过空调、电扇降温。当室内温度高于35℃,应考虑使用空调,合理设置空调温度,并注意适时开窗通风。

两不要包括:一不要饮用含酒精或高糖饮料,因会导致身体失去更多体液。尽量避免饮用冰冻饮料,以免造成胃部痉挛;二不要高温时段外出。室外活动最好避开正午时分,尽量将时间安排在早晨或傍晚,并尽量多在背阴处活动或休息。应当尽量选择轻薄、宽松及浅色的服装,佩戴宽檐遮阳帽及太阳镜。外出随身携带防暑降温药物,如仁丹、风油精等。

如发现自己或周围的人有中暑症状,该怎么办呢?广东省疾控中心提醒,立即停止活动,转移至阴凉处休息;补充水分,小口慢饮;解开领口扣子、领带等,保持周围通风,涂抹或服用解暑药物;休息后若不好转,应及时就医,以免病情加重。



广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长张忠德教授

伤后身痛汗不固 助阳温通益表功

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案:周女士,32岁,外伤后体痛多汗3年余

3年前的冬天,刚生产完不久的周女士意外发生车祸,脾脏破裂大出血,住院治疗1个多月才基本恢复。但此后就留下了些后遗症,浑身疼痛,怕冷,头、背及腰腹部尤为明显。又特别容易出汗,不管多冷的天,稍微动一下就大汗淋漓,严重时1天要更换五六次衣服,给生活带来了很大的困扰。3

年来周女士不断寻医求治,但一直没见好转,还渐渐出现大便烂、次数多,头晕、眠差、多梦,腰酸腰痛,经期腹痛、血块多等问题。因听说德叔擅长用中医药调治疑难杂症,前来就诊。初诊时正是炎炎夏日,但周女士却穿得严严实实,还戴着帽子、围巾,面色偏黄白,皮肤潮湿,精神有些紧张。

德叔解谜:脾肾亏虚,卫气不固

德叔表示,周女士有外伤病史,从头到脚诸多不适,症状很多,乍一看无从下手,但若能抓住主要症状,把握基本病机,还是有章可循的。现在最困扰周女士的问题是浑身痛、汗多、怕冷,集中反映了阳气不足,不能温养肌肤,寒邪凝滞于经络。出现阳气不足的原因有二:其一,是产后、伤后气血大伤;其二,是受伤后的治疗,时值寒冬,大量输液导致经络寒凝。腰酸腰痛,大便烂、次数多

则是她脾肾阳气不足的表现。

德叔在治疗时以“益火之源以消阴翳”为大原则。脾胃为先后天之本,脾胃是气血生化之源,所以治疗上首要解决的问题是温健脾胃、通阳固表。考虑到患者久病担忧多思,耗伤心肝气血,同时兼以疏肝养心安神。服药1周后周女士怕冷、身痛症状已有明显改善。继而以平调五脏治其本,兼以散寒通阳固表治其标,患者病情得到了很大改善。

预防保健:艾灸穴位,温通止痹痛

像周女士这类表现为身痛、多汗、怕冷等症的阳气不足人群,可进行穴位艾灸疗法,既能温振阳气,又能散寒通络止痛。选穴:关元穴、气海穴、百会穴。操作方法:将点燃的艾条置于离皮肤2~3厘米穴位处,进行熏灸;每个穴位灸10~15分钟,1周灸2-3次。

Tips:

关元:位于下腹部,脐下3寸(4横指处)。
气海:位于下腹部,脐下1.5寸(2横指处)。
百会:在头部,前发际正中直上5寸。

德叔养生药膳房 五指毛桃乌鸡花生煲

材料:乌鸡一只,花生50克,五指毛桃50克,巴戟天15克,生姜3-5片,精益适量。
功效:补气健脾温肾。
烹制方法:诸物洗净,乌

鸡切块放入沸水中焯水;上述食材放入锅中加清水或火煮沸后改为文火煲1.5小时,放入适量精益调味即可。此为2-3人量。

大暑天,少不了清热解暑汤

文/羊城晚报记者 余燕红

大暑节气是夏季的最后一个节气,正值三伏天内,是一年中最热的时期,此时最容易引发中暑、肠道疾病等。广州医科大学附属中医医院治未病科副主任中医师高三德建议,大暑养生应及时补充足够水分,可煲些清热祛暑、生津除烦、补气健脾的汤水辅助度夏。

●冬瓜苦瓜脊骨汤

材料:猪脊骨750克,冬瓜500克,苦瓜300克,蜜枣15克,食盐适量。

做法:猪脊骨洗净,剁成大块、洗净、飞水去腥。冬瓜、苦瓜分别洗净、去瓤,均切成大块;蜜枣洗净。锅中加入清水烧沸,放

入以上材料,猛火煲滚后转慢火煲1.5小时,加入食盐调味即可。

功效:此款汤水具有清热消暑、通便利水、生津除烦之功效;适宜夏季口渴心烦、汗多尿少、食欲缺乏、胸闷胀满者饮用。

●海带绿豆沙

原料:海带15克,绿豆100克,果皮(陈皮)丝少许,红糖适量。

做法:将绿豆洗净,浸泡两小时,海带切丝。然后把海带、绿豆、果皮丝一同放入锅中,加水煮。

煮熟后,加入红糖拌匀即可。功效:常食可清热解毒、凉血清肺、祛斑除痘。

忌食:有胃寒者忌食。

助力市民好口福,补贴圆好牙梦

派福利!“广东爱牙工程社区行”致电020-8375 2288即可申请种植牙高额补贴,免费领1折起进口种植牙名额!电话报名即可免挂号费、专家会诊费、数字化种植方案设计费。

文/宾果



“广东爱牙工程社区行”

由广东省临床医学学会携手德伦口腔共同推进“粤口腔健康”建设,针对缺牙、无牙等口腔问题提供多方面公益援助,帮助市民解决牙齿问题。

数字化种牙享高额补贴

0元种植方案设计(每日限50名)

0元专家挂号费(每日限50名)

1折起进口种植牙(每日限20名)

申领热线:020-8375 2288



何伯种上新牙后,生活质量大大提高

牙齿一旦缺失,什么时候种最划算?



博硕学位专家一对一会诊中

想恢复半口牙,只需植入4颗种植体

数字化即刻亲骨种植牙,只需植入4-6颗种植体即可修复半口牙,减少创口,缩短种牙时间和恢复时间,痛感低,更加关注患者感受,延长种植牙使用寿命的同时节省费用,适合全口或半口缺牙人士选择!



德伦口腔凭先进数字化技术获得高新技术企业荣誉

看牙齿,选择大品牌更有保障

中国因品牌而骄傲,世界因品牌而自豪。德伦口腔近日受邀中央广播电视台中央新影《对话品牌》栏目高端访谈,探索品牌背后的故事。这次有幸受邀,证明了德伦口腔品牌的实力。所以看牙齿一定要选择安全有资质的医疗机构!



德伦口腔连锁获批广州市社会医疗定点机构