

# 假期谨防儿童意外伤害

春节快要到了,学校陆续开始放寒假,孩子们将在家里度过一个月的快乐假期。与平时生活不同,孩子们大部分时间将待在家里或是跟家长一起外出,家长们一定要注意安全防护,据有关数据显示,儿童的意外伤害70%发生在家里。

学龄儿童的知识、独立意识、活动范围与日俱增,接触危险的机会也在不断增加,可是孩子往往缺乏生活经验和危险意识,辨别能力和预见性都比成人差,对危险反应迟钝,缺少避免逃生的知识和能力,这也是造成儿童伤害的重要原因。

预防儿童意外伤害要避免家庭环境中的安全隐患。家庭装修的时候电源插座的位置最好高于1.6米,避免儿童接触,如果插座位置较低,可以使用儿童防触电插座保护盖把不用的插座孔盖上,电线更不要暴露在外。家

里的火柴、打火机等最好都放在孩子看不见,够不着的地方。尽量不要让孩子单独接触燃气灶、热水器等。高层房屋一定要给阳台、窗户加装护栏,护栏要么是封闭式的,要么高度不能低于1.1米,护栏栏杆间距不能大于11厘米,护栏必须是纵向的,横向的护栏孩子容易当成梯子攀爬玩耍。有儿童的家庭尽量选择圆角的家具,减少孩子受伤的机会,另外如果家里有年龄很小的孩子,最好不要在桌子上铺台布之类,以免孩子扯住垂下的台布玩耍,桌子上的物品掉下来会把孩子砸伤,甚至桌子上有水壶、剪刀之类会造成更严重的伤害。

另外要让孩子从小树立安全意识和急救观念。告诉孩子什么是危险的,比如玩火会烧伤皮肤,脑袋上套塑料袋玩耍可能会憋死人等。家长不光要告诉孩子哪些是危险的,最好在

不受到伤害的前提下让他们亲身体会一下危险的感觉,并告诉孩子如何躲避危险,这对孩子从小建立安全意识非常重要。对于大一些的孩子,家长要及时对孩子进行防火、触电的安全教育,可以把家用电器燃气具等的使用方法和注意事项教给孩子。

对孩子进行急救教育,教他们如何拨打110、120电话求助;如果说清楚求助者的姓名、性别、年龄,周围有什么标志性建筑物,自己家在哪个小区,门牌号多少,自己一个人在家的话打完电话要打开房门,如果是夜晚就打开房间所有灯光,使急救人员能最快速度找到。这些急救教育对孩子树立急救意识起到很大作用,使孩子受益一生。

家长也要掌握一些必要的急救知识和技能。家长要学会的是心肺复苏术,掌握心肺复苏术的操作要点,不

同情况下心脏按压和人工呼吸的先后顺序;掌握气道异物处理的“海姆立克急救法”;掌握烧烫伤的一冲、二盖、三走院前处理步骤;掌握常见外伤的止血、包扎、固定等处理方法。

(更多健康知识请关注漯河健康教育公众微信)

市健康教育所



## 疾病预防

健康科普知识

主办:漯河市疾病预防控制中心  
漯河市健康教育所

源汇区中医院·健康园地

## 食管压迫型颈椎病的治理

食管压迫型颈椎病主要由于椎间盘退变继发性前纵韧带及骨膜下撕裂、出血、机化钙化及骨刺形成所致。此种骨刺体积大小不一,以中、小者居多,矢状径多小于5毫米,在临床上相对少见,易被误诊或漏诊。早期主要为吞咽硬食物时有困难感及餐后胸骨后的异常感(烧灼、刺痛等),渐而影响吞咽软食与流质饮食。单纯的食管压迫型颈椎病患者少见,约80%的病例尚伴有脊髓神经根或椎动脉受压症状。因此应对其进行全面检查。

早期颈椎病,主要表现为颈部和肩背部酸痛发紧、头痛、头晕、上肢麻木,程度较轻,可先不做特殊治疗,注意以下几个方面的调节:

一是注意适当休息,避免睡眠不足。睡眠不足、工作过度紧张及长时间持续保持固定姿势等,将导致神经肌肉的过度紧张,强化颈椎病症状。

二是改变用枕习惯。颈椎的生理曲度(简称颈曲)并非一成不变的。随着年龄的增长,颈椎会出现退行性改变、颈椎骨质增生,从而使颈曲发生改变,甚至使颈曲变直或反张弯曲。颈曲的改变或消失,往往意味着椎体稳定性变差,椎间隙变窄,椎间孔变小,椎

体退变,神经受压以及颈伸肌慢性损伤。

三是积极锻炼。特别是颈肩部肌肉的锻炼,正确的锻炼可以强化肌肉力量,强化正常的颈椎生理曲度,增加颈椎生物力学结构的稳定性,同时促进血液淋巴的循环,有利颈椎病的恢复。

目前颈椎病治疗手术的方法大致可分为颈椎前路手术、颈椎后路手术和微创手术。通常按照患者病情以及医生的经验判断选择不同术式,最终达到解除神经压迫、增强颈椎稳定性等目的。

### 专家简介

彭胜耀,在源汇区中医院工作,是市高新技术研究会副会长;毕业于河南新乡医学院,从事骨科专业

近30年,多次在国家级医院进修;对治疗关节骨柱、复杂创伤有较深的造诣;2012年被评为“漯河市卫生管理先进个人”,2015年被评为“漯河市医德标兵”,2017年被评为“漯河市劳动模范”。



近日,舞阳县卫计委组织全县各级医疗机构及基层乡镇群众开展了无偿献血活动。活动自1月8日起,于29日结束。截至目前,全县有24家医疗机构和基层乡镇群众共计1188人无偿献血,献血量累计472000毫升。王鹏摄



近日,市二院“天使减贫行动”医疗团队到召陵区东城办事处开展义诊活动并到贫困户家中走访。活动期间,专家们详细了解贫困户健康状况,为贫困户测血压、听诊、提供健康咨询。本报记者 刘彩霞 摄

### 老爸老妈俱乐部活动

“快快乐乐迎新春”系列活动之三

## 笔墨凝书香 新年送万福



会员们展示领取的福字。

策划/李江蔓

文/图 本报记者 刘彩霞

春节是恭贺新年、阖家团圆的重要时刻。无论城市还是农村,家家户户都要精选一副大红春联贴于门上,以增加节日的喜庆气氛。一副火红的春联传递着新年的问候,承载着新年的祝福,洋溢着喜庆祥和的节日气氛。

1月23日,老爸老妈俱乐部第三场春节系列活动与郑州银行漯河分行联合举行,共同为老爸老妈们送去新春的祝

福。

### 书法老师现场挥墨

当天上午9点,老爸老妈俱乐部会员早早来到现场。此次活动邀请了河南人民出版社漯河分社社长、原字圣书画院院长李胜以及俱乐部内书法爱好者王天福、徐林甫、赵春新、王天保这5位老师进行现场书写。他们擅长的书法流派各不相同。经过简单的纸、笔、墨

准备,老师们立即进行春联书写。

春联最显著的特征就是形式上成对成双,内容互相照应,紧密联系。“上下联字数相等,这是春联最基本的要求。此外,上下联词组要相同、词性要一致、平仄要相调。这样读起来音韵和谐、铿锵有力。”王天福编写边讲解,“不同的人群适合不同寓意的对联,家有老人的多选福寿延绵的对联,家中经营生意的多选财源广进,平常人家则更多选择具有万事如意、平安顺遂的对联。”

此次活动不但是写春联,更是能近距离欣赏书法。只见每位老师的桌前都围观着不少市民,老师们在书写中用笔顿挫有力、行云流水,引得众人赞不绝口。上下联都已经写好了,当然不能漏掉横批。每位书法老师根据自己所写对联内容,进行现场即兴创作。

### 老爸老妈喜获春联

此次活动送出的春联,大多是由书法老师们现场书写而成。老爸老妈们有的在在现场提前准备的20余副春联中,挑选出自己喜欢的一两副让书法老师书写,有的则是带来自己改编的对联让书法老师进行书写,有的则是领取几张红纸自己回家写。



书法老师为会员们现场书写春联。

“这是我自己精心找的对联——德泽天下佑子孙,道法自然万事荣。横批:积善之家。这副对联我改动了几个字,寓意也很好,特别适合家有老人和孩子的家庭。”会员李阿姨笑着说。

活动现场还有一名小朋友在家长的鼓励下,自己提笔书写春联。一些市民看到后,还专门委托小朋友给自己一副春联。

当天下午五点半,写春联活动圆满结束,每位参加活动的会员们都领到了自己所需的春联。一副小小的春联看似简单,实则承担和抒发大家对新年的美好愿望。工作人员也希望通过这一副副春联,向每位俱乐部会员送去新春祝福。



1月22日,市六院医务志愿者在漯河西站候车厅为旅客宣传急救知识。本报记者 张晨阳 摄

市120急救指挥中心

## 开展急救宣传活动

本报讯(记者 刘彩霞)为进一步增强市民的急救、自救、互救意识,日前,市120急救指挥中心开展以“为生命让行”为主题的宣传活动。

市区11家急救站积极响应,在附近广场及人口密集区域,如黄河广场、双汇广场、烟厂花园、森林公园东门等地分别举行宣传活动。现场发放公益活动倡议书、急救知识宣传手册,并有急救人员现场讲解心肺复苏等常见急救技能,得到市民们的广泛好评。同时,现场推广“微急救”微信公众号。据悉,“微急救”是市120急救中心为缩短院前急救反应时间,利用微信公众号创建的急救报警方式,它不仅能够直观地看到呼救病人的个人病史,而且还能定位报警人的地理

位置,有效缩短了调度员与报警人之间关于报警位置及既往病史的问询时间,为抢救患者争取到了更多的宝贵时间。

除了在广场及人口密集处开展宣传活动,各急救站还在医院门诊前及门诊大厅悬挂宣传标语横幅,通过医院电子屏或电视设备播放“为生命让行”公益宣传视频,并安排专人在急诊科、门诊大厅发放急救知识宣传手册及“为生命让行”公益活动倡议书近千份。同时,市120急救中心将制作的“为生命让行”标识,粘贴在救护车车身明显位置,倡导公众主动为救护车让行。

通过此次宣传活动,进一步扩大了急救知识的覆盖面,增强市民的急救意识和让行意识,达到了预期的宣传目的。

## 乱吃药会加重胃病

不少患者胃疼后选择吃止痛药,其实这是错误的。胃疼不同于其他部位的疼痛,胃疼可能由于胃酸分泌过多导致胃黏膜受到了损伤,或是由于胃痉挛导致的疼痛,还有因为消化不良功能不好,吃得过饱导致的胃痛。胃疼要对症治疗,乱用药的结果可能会导致药物伤害胃黏膜,加重病情。

不少患者认为胃炎是炎症,

随意吃消炎药。其实胃部偏酸性,一般细菌都不会在胃里生存,尤其是胃炎患者一般不用服用消炎药。只有在幽门螺旋杆菌的情况下才需要使用消炎药,但是也要在医生的指导下使用。

还有一些老胃病患者,长期自己服用吗丁啉等药品。专家称,这也十分危险,因为不少药物长期服用都有不良反应。

据新华网

### 征集令

## 征集幸福瞬间 让年味更浓

■本报记者 刘彩霞

疲惫的返乡旅程后,家人久违的微笑释怀了整整一年的辛苦劳累;组团的拜年问候中,好久不见的小伙伴们传递着暖人的幸福笑容;灯火通明的团聚里,一桌子“家乡味道”满足了平日味蕾的思念……幸福,值得铭记。将这些幸福瞬间记录下来,发送到“老爸老妈俱乐部”微信公众号,我们将与您一起共同铭记属于你的新春幸福。

即日起,老爸老妈俱乐部向广大老年朋友征集幸福瞬间的照片。如果

您在春节期间拍摄下自己身边珍贵、温暖、温馨的幸福瞬间,可以把照片发送至“老爸老妈俱乐部”微信公众号,或发给“小棉袄”微信(微信号15039571679)参与活动。此次活动,照片投稿时间截止到2月15日。届时,工作人员将会认真挑选,将温馨的摄影作品刊登到微信公众号“老爸老妈俱乐部”、《漯河晚报》上进行展示,将您的幸福分享给大家。

征集时间:1月24日~2月15日

参与方式:1.关注微信公众号“老爸老妈俱乐部”,把照片发送至微信公

众号。2.可添加俱乐部“小棉袄”微信号:15039571679发送。3.可发送至工作人员邮箱:1157013048@qq.com。三种参与方式选一即可。

参与要求:

1.拍下您在春节期间精彩、幸福的过节瞬间,可以是阖家团聚、喜庆祥和的团圆照,可以是全家出游的游客照,也可以是老人与孩子其乐融融的场景……内容健康向上,遵守国家法律法规。总之,您的幸福自己定义。

2.投稿照片需要写清楚姓名、电话,并在照片上配几句简短说明、介

绍或者新年期许。

3.照片必须是原创,需清晰,手机、相机拍摄均可。照片风格不限。

4.照片格式为JPG格式,大小至少在1MB以上。照片不可PS,适当调色即可。

5.老爸老妈俱乐部拥有对投稿作品进行宣传推广、刊登出版的权利。

我们期待您的积极参与!

