

家庭急救知识之四

预防儿童意外伤害从家庭做起

儿童意外伤害是指突然发生的各种事件对儿童身体所造成的损伤，包括各种物理、化学和生物因素。

儿童容易发生意外伤害一方面是因为孩子的身体、独立意识成长很快，好奇心强，活动范围与日俱增，接触危险的机会也在不断增加；另一方面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，缺少避险逃生的知识和能力，这就使得儿童遭受意外伤害的概率较大。

据统计报告显示，意外伤害是我国儿童的首要死亡原因，儿童意外伤害70%发生在家里。

1.预防儿童意外伤害要避免家庭环境中的安全隐患。

家庭装修时，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，不要让电线暴露在外；家里的火柴、打火机等放在孩子看不见、够不着的地方；尽量不要让孩子单独接触煤气灶、热水器等。高层房屋一定要给阳台、窗户加装护栏，护栏高度不能低于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家具，减少孩子受伤的机会。如果孩子年龄很小，不要在桌子上铺台布之类，以免孩子扯住垂下的台布玩耍时，物品掉下来砸伤孩子，如果桌子上有水壶、刀、剪之类的物品会对孩子造成更严重的伤害。

2.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，比如玩刀可能会划伤身体，玩火会烧疼皮肤，脑袋上套塑料袋玩耍可能会窒息等。家长不

光要告诉孩子哪些是危险的，最好在不受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，这对孩子从小树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、防电等安全教育，可以把家用电器、燃气具等的使用方法和注意事项告诉孩子。对孩子进行急救教育，教他们如何拨打110、120电话求助，如何说清楚求助者的姓名、性别、年龄，周围有什么标志性建筑，住在哪个小区，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的灯，使急救人员能快速找到。

3.家长要掌握一些必要的急救知识和技能。

家长要学会心肺复苏术，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微信公众号)

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

爱牙课堂

矫正牙齿需要拔牙的情况有哪些

很多人不理解，为什么矫正牙齿在很多情况下都需要拔牙？拔掉健康的牙齿，感觉好可惜。许多人出于对拔牙的恐惧，常常放弃矫正牙齿。那么，什么情况下，需要先拔牙再矫正呢？

1.牙齿存在严重拥挤或接近重度拥挤时，要想保证矫治后效果的稳定，就应根据需要拔除牙齿。若不拔牙而勉强排齐牙列，矫治效果就会不稳定，容易复发。

2.虽然牙齿排列整齐，无拥挤现象，但是上颌前突、双颌前突。要想矫治前突畸形，也需要拔牙矫治，即拔牙后的位置，由内收前牙来占满，这些都是矫正牙齿拔牙的原因。

为什么牙齿不齐？据统计，70%的人牙齿是不齐的，这主要是由于人类进化引起的。

人类演化过程中咀嚼器官表现出退化、减弱的

趋势（以前吃粗粮，现在吃细粮）。咀嚼器官的减弱以肌肉最快、骨骼次之、牙齿最慢，这种不平衡的退化关系造成了牙槽骨的退化速度比牙齿快，也就是说牙槽骨根本容不下32颗牙齿（含4颗智齿），一个萝卜一个坑，由于坑不够了，于是拥挤、不齐就发生了。当然，引起牙齿不齐的原因还有其他，比如遗传因素、环境及生活习惯因素（如乳恒牙的替换障碍、长期咬下唇、口式呼吸等）。

颌骨发育不足，导致牙齿生长空间受限；牙齿宽度过大，造成牙列拥挤；牙齿无法整齐地排列于颌骨等症状的患者应该选择拔牙正畸治疗。漯河啄木鸟口腔门诊部张旭耀提醒：矫正牙齿时究竟拔不拔牙，一定要听专业医生的指导意见再做决定。

啄木鸟口腔提供



电话: 2690120

漯河市人民东路479号（人民路与解放路交叉口西行50米路北）

健康知识

多数人不宜喝凉茶消暑可饮食疗汤水

夏季，暑热难耐，很多人都喜欢喝传统凉茶消暑。但随着人们生活与工作模式的改变，中草药所制凉茶已不再适宜大部分都市人，不妨用不放糖的茶饮来代替传统凉茶，更好喝也更方便。

传统的凉茶是将药性寒凉、能解人体内热的中草药熬制出来的植物性饮料。但正是药性寒凉、解内热的普遍凉茶特性，决定了它不再适合大部分都市人在夏天饮用。

夏天再热、室外温度再高，都市人大多早出晚归，白天在凉爽的空调房里工作，晚上回到家也是“冷气”伺候，在空调的帮助下夜夜安睡。这样的生活和工作模式下，几乎很少受到大自然热气的侵袭，所以体内没有暑气，可能还积聚了不少寒气，稍有不慎，反而容易受凉感冒。因此，白天在空调房办公、晚上在空调房睡觉的人们，不建议常喝凉茶，以免导致体质偏寒、抵抗力下降而生病。

此外，糖尿病患者、

需要减肥或控制体重者更要慎喝凉茶。凉茶一般比较苦寒，常常会放较多的糖去调味，务必少喝。一盒250毫升的市售凉茶饮料含糖量都在20克左右，相当于喝咖啡时放了好几包砂糖了。

即使人们体质改变，内火少了，但夏天酷暑难耐，该喝什么饮料养生呢？不喝中草药熬制的凉茶，可以喝“食本凉茶”。

建议自己在家用常见的食材做一些老少皆宜、不那么苦寒的“凉茶”，比如陈皮绿豆水、冬瓜薏米水、甘蔗马蹄水、枸杞菊花水等。为了达到更健康的效果，这类茶饮可以不放糖，直接饮用；为了达到美味且清润的效果，放点蜂蜜也不错。

室外作业或在外奔忙者可偶尔喝凉茶。传统凉茶依然有它的适用人群。最好喝本地凉茶铺当天熬制的温茶，其糖分和添加剂相对少一些。如果去超市购买，最好选择常温的罐装凉茶，不要选冰箱冷藏的，以免损伤脾胃。

据新华网

我与柳江医院二十年——有奖征文

愿做无怨无悔柳医人

时光荏苒。柳江医院已走过20年的光辉历程。我用青春和汗水见证了医院的发展。

柳江医院从以前的综合性科室，发展成了集门诊、急诊科、五官科、妇产科、心内科、泌尿外科、高血压内科等于一体的专科病房；从以前低端的检查设备到引进了DR、CT、磁共振等大型先进医疗检查设备。

医院泌尿外科购进了尿道膀胱镜，低温等离子电切设备、软镜钬激光碎石技术的应用等为患者提供了更可靠的诊疗保证。

如今的柳江医院交通便利、设施齐全，环境优美。为了缩短候诊时间，医院在门诊设置了导医台、导向标识，不断更新硬件设备，形成网络化管理，简化就医流程，最大程度地方便患者。医院的健康驿站及体检中心不仅为病人提供了一个更舒适、整洁、美观的就医环境，也为医护人员提供了良好的工作环境。

医院是我家。作为柳江医院的一分子，我已在此工作了18年，从内科到外科，再到外科手术室，经历并熟悉不同岗位和各种疾病的护理。这些岗位全都见证了我的成长，也丰富了我的护理经历。

头上的燕尾帽使我明白了天使光环背后

更多的是责任，是病人及家属期待的目光。多少个深夜，急促的电话声把我从梦中惊醒；无影灯下，无数个不眠的夜晚，与医生并肩作战，同死神做斗争，同时间争分秒，抢救患者生命。我印象最深的是：手术室外病人家属充满期待的眼神；每每把病人推进手术室的刹那，面对陌生的环境，病人紧张、焦虑、无助的表情。在患者的眼里或许我们是头戴白帽、脸戴口罩、只露两只眼睛的陌生人！可当我们把病人推出手术室告诉家属，“手术做完了，过程很顺利，现在送回病房”时，换来了患者家属连连的感谢。

见证过生命的诞生，也看见过生命的消逝，看见过喜极而泣，也看见过悲痛而哭。经历过，才能体会到生命的可贵，才能更加热爱自己的职业并为之努力奋斗！

展望未来，我对医院充满信心，我为自己是一名柳医人而自豪。医院的发展需要我们共同的努力与奉献。我深信，丰碑无语，行胜于言。我既然选择了这个神圣的职业，就要无怨无悔地为医院的发展贡献力量，和医院共同进步。我坚信，通过我们的努力奋斗，柳江医院的明天会更加辉煌！

赵丽

老爸老妈俱乐部

首场中老年相亲会本周四举行

■本报记者 刘彩霞

日前，漯河日报社老爸老妈俱乐部筹备了中老年相亲会，并将于本周四举行首场线下活动。经过近一个半月的报名，共有60余位单身中老年人报名，确认参加首场活动的近40位。

据老爸老妈俱乐部负责本次活动的“小棉袄”江蔓介绍，相亲会首场活动场地由漯河柳江医院提供。现场活动以互动游戏和才艺展示为主。活动结束后，男女嘉宾可把心仪的号码写在记事贴上，由主持人邀请双方共同完成节目，配对的男女嘉宾合作表演节目，朗诵、唱歌均可。最后由现场嘉宾投票选出最佳情侣，并获得纪念品。

为了保证活动正常有序开展，周四下午3:30开始入场，请按时到达漯河柳江医院6楼会议

室。参加活动成员请带好个人的身份证、三证（户口簿、离婚证、丧偶证明）任意一种提前到场核验资料。如有才艺展示，请提前告知。如果您也是单身人士，且年龄在45岁以上，欢迎联系“小棉袄”专线15039571679（手机号即微信号）报名，本活动为公益活动，不收取任何费用。

此外，老爸老妈俱乐部会员招募正在进行，感兴趣的市民可拨打电话15039571679（微信同号）报名咨询。微信扫描二维码关注“老爸老妈俱乐部”微信公众号，即可查看往期精彩活动花絮。



安全用药

用药超时超量会加重病情

用药超时超量不但不会治病还会“致病”。

鼻塞 鼻塞时，点一滴鼻液，鼻子顿时就会通畅。可如果长时间使用这种收缩血管的药物，鼻腔血管就会失去本身的收缩能力。过量使用滴鼻剂，会加重鼻塞症状的发生。因此，使用滴鼻剂不应超过5天，更不可过量使用。发现反复发作，应及时去看医生，换用别的药。轻微鼻塞，一般只使用淡盐水喷一下或洗鼻子就可以了。

皮肤瘙痒 涂抹氢化可的松软膏能迅速缓解皮肤瘙痒，但有的人刚开始用效果不错，时间一长，皮肤瘙痒发作反而更频繁，甚至会出现皮肤红肿。因此，连续使用不要超过7天。特别要注意的是，不要将其轻易抹在面部和腹股沟等部位。另外，激素软膏不适合用于感染性皮肤病，用不对可能会加重病情。

头痛 止痛药种类很多，如泰诺、布洛芬、

阿司匹林等。偶尔因睡眠不好、精神紧张出现头痛，可适量服用止痛药。如果经常发作，一定要去看医生。研究发现，一个月里，因头痛吃止痛药累计15天以上，很可能陷入头痛——吃药——头痛的恶性循环，过量用药可能就是头痛挥之不去的原因。这时一定要在医生的指导下改用其他治疗方法。

黑牙 牙齿漂白剂可去除牙齿表层的污渍，但如果频繁使用，漂白剂进入牙齿深层，就会导致半透明的“黑牙”，且这种损伤是不可逆的。漂白牙齿最多1~3年进行一次。

干眼症 视疲劳时眼睛会又红又干，滴眼药水，可缓解眼睛充血。但经常用会影响局部血液循环，反而加重充血，导致眼睛干涩疼痛。因此，医生建议尽量少用滴眼液。

据《家庭医生报》



提升药品供应保障水平 助推健康漯河建设

地址：漯河市源汇区湘江西路1006号

百次献血英雄榜

点滴小爱 汇聚大爱

——记无偿献血者赵三合

■本报记者 刘彩霞

近日，记者在爱心献血屋内见到赵三合，当时他刚献完血小板。作为一名普通市民，他常年奔波在我市各个无偿献血志愿活动中。每逢双休日，市中心血站会开展无偿献血活动，现场都会看到赵三合认真为市民讲解献血知识的身影。作为我市一名无偿献血志愿者服务队的成员，他用耐心细致的服务，让越来越多的爱心人士加入到无偿献血的队伍中。

说起自己第一次献血的经历，赵三合记忆犹新：“2006年1月16日，我和朋友在市中心看到一辆无偿献血流动车，对无偿献血感到非常好奇。上车询问医护人员操作流程后，决定尝试献



血。”赵三合说，第一次献血时，他从医护人员口中了解到定期献血有益健康，除了献全血还可以献血小板，便下定决心要无偿献血。后来，一有空闲，赵三合就主动到血站无偿献血，并坚持了13年。截至今年7月10日，赵三合的献血总次数达188次。他曾多次荣获全国无偿献血金奖、银奖，漯河市无偿献血一等奖，漯河市最美志愿者等荣誉称号。



人人享有安全血液

漯河市市中心血站

地址：漯河市天山路28号 热线：0395-3331389

市中医院“诚信服务之星”风采展



■本报记者 刘彩霞

耿鹏是市中医院外一科的一名主治医师，2007年参加工作至今，始终坚持以患者为中心。他与患者在一起的时间，远远超过和家人在一起的时间。为了患者的平安健康，耿鹏在平凡岗位上，无怨无悔地奉献着青春。

5月2日，市中医院外一科收治一位患结肠肿瘤的高龄女性患者。因为患者年龄大、身体弱，易出现术后常见并发症，所以耿鹏每天到病房给患者拍背，协助患者排痰并教会家属拍背技巧，以避免发生并发症。每次查房结束后，患者都会感激地握着耿鹏的手。家属还曾经偷偷地塞给他2000元红包表示感谢。“作为一名医生，治疗疾病是我的职责。这2000元钱对于普通家庭来说是一笔不小的数目，更何况老太太还在住院治疗阶段正需要花钱，这一张张钞票都是其家属省吃俭用积攒下来的。”耿鹏说。经过再三拒绝，患者家属依旧想用红包表示心意。耿鹏体谅家属的用心，收下红包后立即转交到住院处充到患者账户上。在耿鹏的心里，老太太能康复出院，就是他最高兴的事。

5月10日中午12时，耿鹏已经连续值了24小时班，其间还做了两台手术。正当他准备喝口水润润嗓子时，听到值班护士呼叫。担心病房里出现紧急情况，耿鹏急忙放下水杯快步走到护士站，询问情况后得知是有

患者康复就是我最大的幸福

——记市中医院外一科主治医师耿鹏

一名患者慕名而来。该患者因纵隔肿瘤转院到市中医院外一科治疗。耿鹏反复观看影像学资料后，决定使用胸腔镜为其做手术。术后第二天患者情况良好。看到患者笑着和家人谈话，耿鹏心中的成就感油然而生。该患者出院后特意送来一面锦旗，激动地说耿医生是他的恩人。

作为一名外科医生，耿鹏始终尽力把患者病症治好，并将其痛苦降至最低。对他来说救死扶伤是他的职责，不断学习提高诊疗技术、造福患者也是他的职责所在。