

如何预防 儿童意外伤害 专家为你支招

眼看着暑假即将来临，如何让孩子们远离意外伤害，复旦大学附属儿科医院创伤急救中心成员、外科副主任医师郑继翠结合既往病例，特别总结了各种意外伤害如何预防的要素

交通意外伤害

- 1.低龄儿童乘私家车要正确使用儿童安全约束系统，如儿童安全座椅；
- 2.任何年龄的儿童都要注意步行安全。低龄孩子一定要在家长监护陪同下过马路，大年龄的青少年要记得行走抬头看，而不是做“低头一族”；
- 3.防汽车盲区：无论是道路边，还是小区内，都要让孩子远离汽车盲区，特别是对幼小的儿童，家长监护很重要；
- 4.电瓶车、电动车、自行车目前仍是我们常用的交通工具，在儿童乘坐这些交通工具时，骑行的人一定要注意远离机动车车道、运用儿童座椅，幼小的儿童不宜乘坐这类交通工具等。

高空坠落/跌落伤

在儿童意外伤害致病机制中，跌落/高空坠落伤占半数左右。2018年高空坠落伤较之前明显增多，这些坠落伤不仅发生在节假日，发生在低龄儿童身上，在非节假日和大龄儿童或者青春期儿童之间也时有发生。

- 如何预防这些跌落意外的发生？
- 1.对低龄儿童的监护是重中之重
 - 2.窗台、阳台下不要放置桌椅板凳等；
 - 3.窗台阳台窗户使用限位器，或者安装栅栏；
 - 4.反复提醒孩子高处的东西要大人帮忙拿；
 - 5.对于青春期和年龄大龄儿童，要注意其情绪的疏导，关注电子产品的使用，对于有情绪改变的孩子要特别引起关注。

溺水

- 1.孩子游泳或戏水前，为防止意外发生，家长必须为儿童准备好游泳救生衣等器材，并选择正规的游泳场所；
- 2.时刻提醒大龄儿童不要在禁止游泳的地方游泳或嬉戏；
- 3.对于低龄儿童，在家里也要防止溺水，记得关闭马桶盖，桶内、浴盆内的水及时倒掉，因为哪怕两厘米的水也能引起孩子发生溺水。

异物

- 1.小的异物（小玩具、坚果等）容易引起孩子呼吸道堵塞，所以低龄孩子在玩此类玩具或者进食坚果时，家长要紧密监护，不要嬉闹、奔跑等；婴幼儿建议不要进食坚果、果冻、汤圆等食品；
- 2.提醒孩子不要把玩具、电池、磁珠等放在口内，以免导致异物进入消化道。
- 3.家中的洗涤用品、化学品等都要妥善保存，不要放在饮料瓶内、也不要放在孩子能够触及到的地方。

烧烫伤

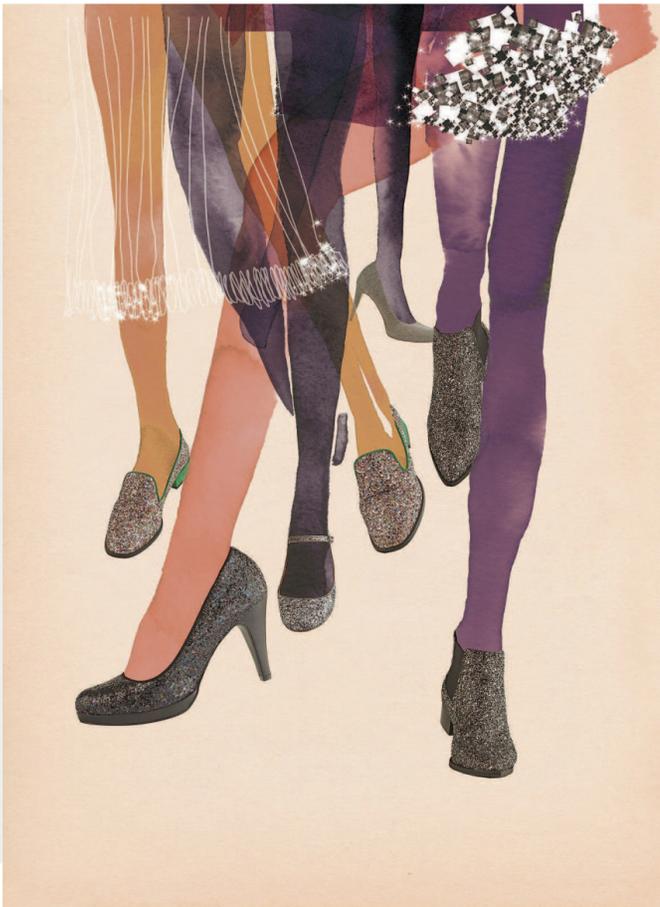
- 1.家中安装烟雾报警器和一氧化碳报警器。
- 2.低龄儿童不要进入厨房，特别是成人不要抱着孩子进行烹饪，对于大龄儿童可以教其如何正确烹饪；
- 3.热的汤、水、食物等放在远离孩子的地方；
- 4.给低龄儿童洗澡时注意水温。



下肢静脉曲张 重在早防早治

静脉曲张 易患人群

- 有遗传病史、先天性静脉壁薄弱或静脉瓣膜功能缺陷的人，静脉壁易于扩张，近端静脉瓣膜闭锁不全使血液倒流，进一步影响其属支，最终造成“蚯蚓腿”。
- 久站的人，例如交警、教师等。血柱垂直的重力对下肢静脉压力增大，同时回流直接破坏大隐静脉瓣膜。
- 妊娠妇女或盆腔肿瘤患者，由于腹内压增高，下肢静脉回流受阻，可引起下肢静脉曲张。



■王小平 张宇

下肢静脉曲张也就是民间常说的“蚯蚓腿”。人美先看腿，下肢静脉曲张似乎除了影响美观，对身体并无大碍，但是稍不留神，“蚯蚓腿”长期发展会带来一些严重并发症，如下肢静脉曲张伴有血栓形成、水肿、出血、溃疡（俗称“老烂腿”）等。“老烂腿”会严重影响病人的日常生活，足肿、腿疼不说，还痒得难受。

下肢静脉曲张会发展到多严重呢？

让我们先给疾病分个级：一期毛细血管瘤扩张，网状静脉曲张；二期在站立位时腿部可见弯曲增粗的表浅静脉血管，“蚯蚓”样高出皮肤，常有小腿酸胀、易疲劳等不适感觉；三期曲张血管增多，脚肿，患肢增粗，皮肤瘙痒，严重者呈现湿疹、瘀积性皮炎等皮肤病变；四期血液成分渗透皮下组织，“脏东西”的持续积累造成局部皮肤发红，变紫，直至发黑，色素沉着，皮肤失去弹性而变硬；五期急性溃疡期，腿“烂”了，发生破溃，很难自愈，严重影响工作与生活；六期反复发作的静脉性溃疡，常见于踝关节附近及小腿下段，俗称“老烂腿”。“蚯蚓腿”发展为“老烂腿”的过程几乎不可逆转，患者要想少受罪，应尽早去正规医院诊治。

“蚯蚓腿”“老烂腿”喜欢招惹哪类人？

中医认为，导致“蚯蚓腿”的主要原因是患者先天禀赋不足，脉道薄弱，加之久立、久行、过劳、或受风寒、湿痹侵袭，致脉道损伤；气滞于下，脉道运通无力、弛张无度；血壅于下，则瘀血阻脉、壅胀过甚、血管迂曲怒张。滞瘀湿寒并作，则腐伤络脉皮肤，皮肤溃烂成“老烂腿”。

如何治疗下肢静脉曲张？

- 1.压力治疗：在腿部皮肤完整且无感染的前提下，根据自身情况选择此种治疗方法——穿医用弹力袜。根据精确测量下肢长度及周径，选择合适强度及适当长度的医用弹力袜，兼顾舒适性和有效性。弹力袜虽然不是万能的，但是对于需要进行压力治疗的人却是必须的。压力治疗适用于静脉曲张患者以及手术后的患者。
- 2.口服药物治疗：消脱止、迈之灵、地奥司明片等药物可以控制疾病发展。
- 3.微创、手术根治：传统手术方法具有根治性，但存在手术切口多、

有创伤、需恢复时间、影响美观等缺点，而采用传统中医方法结合现代微创技术治疗此类疾病具有疗效确切、痛苦少、恢复快、简捷、安全的优势。微创治疗是一种新的、安全的、非传统开刀的治疗方法，在彩色多普勒超声引导下，仅在患肢下肢静脉处做一静脉穿刺或小切口，然后将特制的微波天线探头导入患肢大（小）隐静脉根部，将曲张的下肢静脉管腔进行瞬间治疗封闭，就好像将坏的“下水管道”封死一样，污水也就不复存在。同时配合服用特定的中药、西药，使迂曲、伸长、扩张呈蚯蚓状的血管一次性变平、消失。治疗操作时间短，患者术后即可下床活动。对于有湿疹、皮肤色素沉着、皮肤溃疡的患者，术后配合清热利湿、活血通络、补虚生肌的中药内服外用。

如何防患于未然？

培养好的生活习惯，避免久坐久站，站立时应适当活动，注意休息，饮食要保持低盐；休息时可将患肢抬高，促进静脉回流，减轻水肿，还能预防静脉曲张的发生，有条件的患者一天做四次抬腿运动，每次30分钟，高度要高于心脏水平，老年人可酌情降低标准，以不加重心脏负担为宜。

（作者均为上海市中医医院外科医生）

如何防治甲沟炎

■杨连娟

甲沟炎在皮肤科门诊中并不少见，临床表现为甲板近端和两侧皮肤红肿、疼痛，通常单个指/趾甲发病，严重者会影响患者的生活和工作。急性甲沟炎发病前常有外伤史，通常外伤后2-5天内出现不适症状。发病初期因疼痛轻微，病人往往不重视。如果不及时治疗，随着炎症加重，会发展为甲下脓肿，累及甲母质还可能会导致甲板暂时性或永久性变形。

甲沟炎是怎样引起的

这要从甲的构造说起，甲的组成包括5个主要的结构：甲母质、甲板、甲床、甲上皮和甲皱襞。甲上皮位于皮肤和甲板之间，将两者融合在一起。这种结构提供了一个封闭仓，避免外来的刺激物、过敏源和病原菌进入。如果甲上皮和甲皱襞受到直接或间接的损伤，这些损伤破坏了相对密闭的甲结构，使病菌进入，引起指/趾甲皱襞和甲周组织的感染，导致了甲沟炎。

损伤在日常生活中十分常见，有一些非常微小的损伤我们甚至都没有注意到，例如洗碗、微小刺伤、咬或者指甲的倒刺、吮咬指甲、过度美甲等。

急性甲沟炎有哪些治疗方法

- 1.急性甲沟炎要依据严重程度来选择治疗方法。治疗方法包括热敷；局部使用抗生素；口服抗生素；严重者需要手术切开排脓。
- 2.轻中度患者以局部用药为主。如果只有轻微红肿，可以选择温水热敷，或使用碘伏、三乙酸铝溶液或者1%醋浸泡，每天3-4次，每次15分钟，口服乙酰氨基酚或者非甾体类消炎药止痛。外用抗生素软膏可以选择莫匹罗星、夫西地酸和复方多粘菌素B等，还可以联合局部使用糖皮质激素。如果疗效欠佳可以加用口服抗生素，常选择抗金葡菌的抗生素，对于咬甲的病人使用的抗生素要覆盖厌氧菌。如果已经形成脓肿，在口服抗生素无效的情况下可以选择外科治疗。如果甲床下已经积脓，则需将脓腔上的甲部分切除，可以选择拔甲也可以

不拔甲。如果得到及时规范的治疗，急性甲沟炎的愈合情况很好。但是，如果不去除诱因，很容易再次复发。

怎样预防甲沟炎

- 1.正确修剪指/趾甲，不宜剪得过短。每次修剪时，留下足够指/趾甲盖住皮肤。
- 2.甲周围有倒刺时，用指甲剪齐根剪掉，不要用手撕扯。
- 3.防患于未然。木刺、竹刺、缝衣针、鱼骨刺等是日常生活中最易刺伤甲沟的异物，参加劳动或忙于家务时，应格外小心。
- 4.平时注意手指的养护，注意手部皮肤的润肤保湿。戴手套做家务（选择内衬是棉的橡胶手套）。
- 5.及时治疗手足以及甲周浅表的刮伤、擦伤和裂口。
- 6.尽可能不做美甲，因为美甲过程中整理甲上皮、把甲上皮推后等操作常引起甲上皮损伤。

（作者为上海市皮肤病医院副主任医师）

求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

chenq@whb.cn

问 癫痫患者如何安排作息

答 陈敏

上海市中医医院脑病科副主任医师

癫痫患者只要接受正规治疗，70%病人可以药物控制。平日里，癫痫患者除了仍要坚持定期门诊随访复查脑电图，尤其视频长程脑电图外，还需要做到不擅自减药、漏药，滴酒不沾，不喝咖啡、浓茶，尽量少喝可乐及碳酸类饮料。因为癫痫发作与大脑过度兴奋直接相关，而上述饮料可以增加大脑兴奋性。反倒是辛辣食品及荤菜都没有神经兴奋性，可以适当食用。

缺少睡眠也会诱发疾病，因此癫痫患者不要熬夜，要保证充足睡眠。平时玩游

戏的时间不多，所以很多人会趁节假日痛快玩一把，但因为闪光刺激是部分癫痫发作的诱发因素，且激烈的对抗游戏会使大脑兴奋，极易诱发发作。故癫痫患者不要长时间接触电脑、手机、电视等电子屏幕，建议短时（比如半小时）接触。

当然，和家人一起外出休闲旅游，参加力所能及的体育活动是完全可以的，但身边需要有人陪同，避免意外发生。节假日聚餐相对较多，患者仍需按时吃饭，饮食要均衡，避免过饱或空腹，因为这些都是癫痫发作的诱因。

问 儿童雾化需注意哪些事项

答 刘晓辰 郭玲晨 李智平

复旦大学附属儿科医院临床药学部

换季时节，喘息性疾病的发病率提高。吸入疗法是呼吸道疾病的主要治疗方式。在儿科门诊，我们经常看到一些患儿在做雾化治疗。那么雾化疗法在呼吸道疾病的治疗中有什么优势？

雾化吸入的优点主要有以下五个方面：

- 1.直接作用于病灶
- 2.局部药物浓度高
- 3.用药量少、副作用少
- 4.见效快速、疗效显著
- 5.使用方便

既然雾化吸入的优点那么多，而且已经广泛应用于呼吸道疾病的治疗中，那么我们在进行雾化治疗时需要注意哪些事项呢？

- 1.做雾化前半小时清除鼻腔分泌物，以防雾化时发生呕吐、误吸等意外。
- 2.做雾化前清除鼻腔分泌物，以防影响雾化药物的吸收。

3.刚开始雾化气量不宜过大，可先用较小雾量，约2分钟后可增大雾量，时间不宜过长，以10-15分钟为宜。

4.在体位选择上，婴幼儿雾化吸入时，选择半坐位或者坐位为宜，家长应该教会儿童通过深长缓慢的呼吸来增大胸廓活动度，提高肺活量。

5.对不配合的患儿，采取安抚分散其注意力等方法，若仍不能安静配合的患儿应暂停雾化或采取睡眠后雾化。

6.防止药液喷向患儿眼部，以免损伤眼结膜。

7.雾化时若发现患儿有频繁刺激性咳嗽、呼吸困难等不适症状应暂停雾化。

8.雾化后可轻轻拍打患儿背部，以利于痰液排出。

9.雾化后要及及时抹干净口鼻部留下的雾珠，并用温开水漱口。



问 科学补碘有啥讲究

答 于雪梅

奉贤区中心医院内分泌代谢科主任

小刘怀孕了，但她却高兴不起来，因为检查发现小刘甲状腺功能低下，尤其听说甲状腺功能低下影响胎儿智力发育，小刘更加忧心忡忡。这天，她特地来咨询。医生发现，6年前小刘体检发现甲状腺小结节，从此再没有吃加碘盐和海鲜。碘是人体一种微量营养素，孕期需要量增加，小刘怀孕后明显缺碘，所以出现了轻度甲状腺功能低下。小刘一听，反而高兴了，“我可以吃海鲜了，以后我就吃加碘盐。”

碘确实是个“两面派”，吃少了、多了，都可能影响甲状腺健康。近年来，常有不实报道，让一些民众谈“碘”色变，长期不敢吃海鲜和加碘盐。从1996年到2016年的20年间，我国经历了“全民食盐加碘-下调碘浓度-各省灵活选择”的政策沿革，目的就是

希望我们所有人达到碘适宜的状态。因此，科学补碘的关键，就在于要根据不同地区的碘自然资源的状态，量体裁衣，实行不同浓度的食盐加碘。既谨防碘缺乏病，又关注碘超量过量的潜在风险。

最新调查发现，我国目前处于碘充足状态，而且全国各地一直在检测碘营养状况，评估加碘盐的成效，市民不必过于担心加碘盐。如果担心甲状腺疾病，可以到内分泌代谢科就诊咨询。

另一个误区是多吃海产品就不缺碘了。海产品含碘量确实比陆地产品要多，但只是单纯海鱼海虾当中的碘，还不足以满足人体需要。而且不同人群的生理需求量差异比较大，如小刘怀孕了，碘的需要量也增加。一般情况下，孕妇正常饮食并食用加碘盐就能满足碘的需要。

食疗药膳

药膳家常菜

★玫瑰蜜番茄

【基本配伍】番茄100克、玫瑰花3克、蜂蜜100克。

【制做方法】番茄烫去皮切块去籽略放入盐。玫瑰花挑净，调入蜂蜜浇在番茄上即成。

【成品特点】酸甜爽口，玫瑰花香。

【药食功效】养胃生津，活血养颜。

【服用用量】可同时供2-3人食用。

【禁忌注意】玫瑰花需用药用的刺玫瑰花，一般礼品花卉无药效作用。



★荷香虫草鸭

【基本配伍】草鸭200克、荷叶10克、冬虫夏草6克（或北虫草等也可代替）、血糯米50克，调料适量。

【制做方法】草鸭洗净焯水略腌制。冬虫夏草洗净黄酒浸泡备用。干荷叶泡软备用。血糯米加水蒸熟略凉加入麻油、辅料调味拌匀，荷叶包入冬虫夏草、血糯米上蒸笼蒸至酥烂。

【成品特点】荷香鸭酥，血米糯软。

【药食功效】清热养阴，补益脾胃。

【服用用量】每人一荷包鸭，可做4-8人食用。

【禁忌注意】感冒发热时慎用。用虫草菌粉需合理调味。

（由上海市中医医院供稿）