

# 预防儿童溺水的六项措施

■喻彦

每到暑假，总会发生儿童溺水这类悲剧事件，让人唏嘘不已。儿童溺水是一个全球普遍存在的问题，据世界卫生组织统计，在全球范围内，溺水是1-14岁儿童死亡的前五大原因之一。

我国儿童溺水死亡率存在明显的地域和季节差别。水域丰富的南方各省更容易发生儿童溺水，农村绝大多数自然水体往往距离村庄、学校比较近，是儿童溺水的主要发生地。

溺水一年四季均会出现，但多发生于4-9月即雨季和较炎热季节，7月为高峰。

儿童溺水是指儿童呼吸道淹没或浸泡于液体中，产生呼吸道等损伤的过程。溺水2分钟后，人会失去意识，4-6分钟后，神经系统便会遭受不可逆的损伤。

儿童溺水虽然是意外事件，但国内外很多研究表明，儿童溺水是可以防控的，这需要多个部门共同参与，采取综合措施，才能起到事半功倍的效果。

## 家长陪护很重要

强化和落实成年人的监护责任是预防儿童溺水的重要措施。家长或看护人的监护缺失或片刻疏忽是导致1-4岁儿童溺水的根本原因。

因此儿童家长或看护人应该做到：

1. 绝不能将儿童单独留在浴缸、浴盆里，或呆在开放的水源边；
2. 儿童一定要由成人监护，不能将5岁以下的儿童交给未成年人看护；
3. 在儿童乘船、嬉水、学习游泳时，家长应为儿童准备并使用合格的漂浮设备，如救生衣等；
4. 带儿童在有专职救生员的公共游泳场所游泳，救生员可提供救援和复苏急救，也可减少游泳儿童发生溺水的危险行为。

## 安全隐患多排查

在江、河、水库、鱼塘周围设立明显警示牌，进行危险提示，避免儿童接近这些危险水体；

在池塘、小溪、沟渠等自然水体周围安装围栏；



家中有5岁以下儿童的农村家庭，如果房屋在距离池塘、小溪等自然水体25米内，应在院子或通向室外的房门安装栅栏，以阻挡婴幼儿自行外出；居民家中的水缸、水桶等蓄水容器应加盖，使用澡盆、浴缸等后要马上将水倾倒在干净、卫生间坐便器应盖好盖。

## 工程设施加保障

加强水井管理，为水井安装汲水泵，若无条件安装，也应加设防护盖，注意合理设计，避免儿童攀爬；架设和维护桥梁，工程部门在江、河、湖上架设安全的桥梁，已建桥梁应注意维修和保养，保证行人出行安全；加强基础设施建设管理，给窨井、粪池、建筑工地蓄水池和石灰池加盖，并加强巡查和监督。

## 健康教育不能少

健康教育的对象包括学生、教师、

家长等，对家长和教师进行溺水事故风险教育，强调监护的重要性，提高他们对儿童溺水危险的认识，促进看护行为改变。教会学生游泳的技能、判断安全水域的能力，以及安全急救的技能。

## 游泳技能要掌握

国外多项研究表明，5岁以上儿童学会游泳可以起到保护作用。开设游泳课的学校应聘请有资质的教练，并提供安全的游泳训练场所。

## 医疗救护需及时

儿童溺水的后果包括死亡和神经系统严重损害所导致的残疾，溺水后尽早开始基础生命支持，恢复有效呼吸循环是成功复苏、降低死亡率和神经系统后遗症的最有效方法。万一发生溺水，需要及时、正确

的急救，以提高生存率。

### ★水中救援

尝试救援一名溺水儿童时，救援者在确保自身安全的前提下，尽可能快速接近溺水儿童，最好采用交通工具（船、救生筏、冲浪板或漂浮物）。

### ★心肺复苏

溺水儿童最初和最重要的治疗是立即给予通气，迅速开始人工呼吸，以增加溺水儿童生存的几率。

### ★正确急救

在抢救的同时，溺水儿童可能会呕吐。如果发生呕吐，立即将溺水儿童的头偏向一侧，用手指或布去除呕吐物，防止呕吐物堵塞呼吸道，并及时做好保暖护理。

### ★拨打“120”急救电话

现场初步心肺复苏的同时，应拨打“120”急救电话，做进一步救助及转运。

（作者为上海市疾病预防控制中心副主任医师）

# 家里的药如何防暑降温

■徐安妮

面对高温天，不但食物容易变质，药品如果不及“降温”也会“中暑”。而药物“中暑”，不仅会导致药物失效，还有可能引发各种健康问题。气温高、湿度大、光照强很容易导致药物“中暑”。那怎么判断家里的药物需不需要“避暑”呢？

首先要看药物的包装盒或说明书。根据规定，凡我国上市的药物，其包装盒或说明书上必须写明该药的贮藏条件。比如遮光、避光、密闭、25℃以下保存，2℃-8℃保存，密封、熔封或严封等。根据贮藏条件，眼药水开封后最好放冰箱，但糖浆、软膏、喷雾等就不宜低温保存。

让我们来总结一下如何给药物降温，哪些药需要降温。

首先，给药物“降温”，最方便的方法是利用家里的冰箱。

1. 部分外用药：如滴眼剂、洗剂等，特别是开封后，放入冰箱，不仅可以预防药物变质，还可以获得较长的保存时间。

2. 部分栓剂：如咪喹莫特栓、女性阴道用的栓剂药，储存条件都是25℃以下，三伏天家里不开空调的话，室温都是超过储存标准的，这些药会因气温过高出现软化，影响使用。

3. 部分活菌制剂：如培菲康（双歧杆菌三联活菌胶囊，治疗轻中度急性腹泻及慢性腹泻）、培菲康散剂（双歧杆菌三联活菌散，用于治疗儿童腹泻）、常乐康（酪酸梭菌二联活菌胶囊，适用于急性非特异性感染引起的急慢性腹泻）等，这些药物建议2℃-8℃条件下保存，否则，菌群会失活。

4. 代煎中药：大部分代煎的中药都建议放入冰箱保存，这有助于延长中药的保质期。

5. 胰岛素：胰岛素在未开封之前建议放入冰箱保存，但温度不能低于2℃，否则容易使其产生结晶，而一旦开封后，就应在室温下存放（最好不超过25℃），且最好在28天用完。开封后的胰岛素如果还放在冰箱保存，取出后没有恢复到室温就注射患者的疼痛感会加剧，部分人可能耐受不了。

但是，一到夏天就把所有的药都一

股脑地扔进冰箱也是不妥的，需要提醒的是：以下几类药放入冰箱就会适得其反——

1. 糖浆类：如止咳糖浆、抗过敏糖浆、解热镇痛溶液、感冒糖浆等，开瓶后一般不需要放在冰箱内，在室温下保存即可。低温储藏会使药物溶解度降低，析出糖和药物等沉淀物，以至于药物浓度发生改变，影响药效，甚至可能出现不良反应。

2. 软膏类：如红霉素软膏、新霉素软膏、尿素软膏等，储存温度过低可能引起基质分层，影响软膏的均匀性和药效。

3. 喷雾类：如云南白药、沙丁胺醇气雾剂、布地奈德鼻喷剂等，低温保存容易发生喷雾不畅，药雾不均匀等，继而影响药效。

## 夏天该如何保存药物

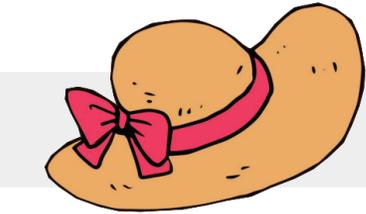
总的来说，药物的包装盒或说明书上，没有标注具体的存放温度（或25℃以下）时，只要室温下保存就可以了，不用刻意去放冰箱；不管什么药，都不应该放在阳光直射的地方；凡是开封了的药，特别是糖浆、喷雾等，应尽量用完，如果一个疗程内用不完，要注意密封，以免影响药效。那么什么是常温保存呢？根据《中华人民共和国药典》的规定，常温是指10℃-30℃。也就是说，这些药最适合的保存温度是10℃-30℃，如果家里超过30℃，最好要开空调了。药典还规定，药品“贮藏”一项中，没有规定贮存温度的，一般指常温保存。

## 正确储存药品的方法

1. 药物包装盒、说明书不要扔，这上面除了有药物的贮藏方法外，还有药物的有效期，这个很重要。

2. 建议至少半年整理一次药箱，一方面排查一下药物是否过期，另一方面看下药物是否变质，若发现药物出现结块、软化、变色或糖衣开裂等现象，要及时丢弃，不宜服用。自身做好防暑降温的同时也不要忘了给自家的药箱降温、避暑。

（作者为上海交通大学医学院附属新华医院药学部药师）



# 太阳眼镜，你选对了吗？

■荣翔 郑昌月

炎炎夏日，爱美的姑娘总会记得涂防晒，保护肌肤。但是皮肤需要防晒，娇嫩脆弱的眼睛更需要防晒！防晒防晒，防的就是紫外线！

人眼可以感知的光为可见光，其中紫光波长最短。紫外线即是一种比紫光波长还短的不可见光，波长在10-400纳米之间。紫外线根据波长长短又分为A、B、C三个波段。

紫外线对于眼睛伤害极大。比如沙滩边短间接触大量紫外线会造成电光性眼炎，长期接触会造成白内障、翼状胬肉、黄斑病变、眼睑皮肤癌等。

可有效延缓皱纹和色斑的出现，保护眼部肌肤，延缓皮肤衰老，这比几十支昂贵的眼霜还更有用；

4. 可增强暗适应，减少驾驶安全隐患；

5. 遮挡夜间通宵加班带来的黑眼圈；

6. 造型搭配，万能“化妆品”，显脸小……

看到这里，是不是已经摩拳擦掌要去买一副太阳眼镜了呢？可是琳琅满目的太阳镜，又该怎么选？别着急，下面将告诉大家如何挑选一副合格、适合你的太阳眼镜。

## 如何挑选太阳镜

### 1. 首先要防紫外线

没有防紫外线功能的染色镜片，其深色的镜片会使瞳孔放大，导致紫外线大量射入，反而损伤眼睛。

太阳镜的首要功能就是防紫外线。那么如何知道一款太阳镜是否有防紫外线功能呢？

首先看标牌。有防紫外功能的太阳镜，一般有以下几种明示方式：只有达到上述要求的太阳镜，才是真正

意义上对紫外线有防护功能的太阳镜。建议大家选择标有“UV400”或“100%UV吸收”的太阳镜，更能减少紫外线对眼睛的伤害。

### 2. 合适的颜色很重要

首先，镜片应颜色均匀（渐变眼镜除外）。

其次，颜色深浅要合适。镜片颜色并非越深越好，镜片颜色的深浅主要与可见光的穿透率有关。颜色太浅透光作用太小；颜色太深则影响视力又削弱颜色。颜色的深浅主要根据天气、环境等有关。根据穿透率的不同，镜片可以由浅到深，对应的天气和地点情况也不同。

色系选择按需求。这里所说太阳镜镜片的颜色，是指镜片本身的颜色，而非最近几年流行的镀膜太阳镜表面你看到的颜色。建议大众选择颜色中深的茶色、灰色、深绿色镜片。

### 3. 镜框镜片要合适

最好选择相对较大，包覆性更好的镜片。因为紫外线并不是只从前方射入眼睛，周围反射折射的紫外线均会对眼睛造成伤害。所以镜片较大，镜腿较宽，防护面积较大的眼镜防护作用会更好。对于经常进行户外活动的人群来说，这一点尤为重要。

对于镜架，主要原则是选择较轻、佩戴舒适的框架。

## 萌娃也需太阳镜

晶状体作为眼睛的可调节镜头，出生时是透明的。随着年龄的增长，紫外线日积月累的照射，晶状体逐渐变浑浊，最后发展成为白内障，影响视力。

美国眼科视光学会曾经指出：儿童每年的紫外线暴露是成人的3倍，一生中80%的紫外线暴露发生在20岁以前。紫外线在各年龄段人群中都有可能带来眼睛问题，但儿童保护眼睛更是至关重要，因为他们的屈光系统更加透明，紫外线更容易到达视网膜。

婴幼儿太阳镜的颜色可以选择褐色或灰色。灰色镜片提供更自然的视觉质量，而褐色镜片则可以帮助过滤对眼睛健康不利的短波长蓝光。同时要注意的是镜片颜色不要

太深，室内等光线不强烈的地方不必佩戴太阳眼镜。因为儿童视觉发育关键期是出生后到8岁，这期间需要正常的光线刺激促进眼睛的发育，否则光线太暗，导致视网膜模糊，可能引起视觉的发育异常，比如弱视、近视等。

## 特殊人群佩戴太阳镜须知

### ★运动人士

运动时佩戴的眼镜必须具备安全、保护、舒适的特点。要佩戴具有“抗冲击性能”等标识的太阳镜，避免运动碰撞造成镜片破裂对眼睛造成伤害。专业运动镜与普通太阳镜很不一样，镜片多是PC太空片，能有效过滤杂光，有抗撞击的能力，不碎不裂，防止镜片破损造成对眼睛的伤害。

喜欢户外运动，比如水上运动比较多的人士，可以考虑选择偏光镜，可以有效减少漫反射形成的炫目。

### ★驾驶员

电瓶车、摩托车或是汽车驾驶员，均需佩戴具有抗冲击的太阳镜。颜色方面推荐茶色、灰色、咖啡色的镜片，切忌不要选择黄色和红色的镜片，因为可能会不易于辨识交通信号灯。长途的驾驶员勿戴颜色过深的眼镜，以免眼镜容易疲劳。

此外，如果觉得汽车引擎盖、路面等反射太耀眼，可以考虑选择偏光镜可以有效减少漫反射形成的炫目，但偏光镜会造成看手机、GPS、仪表盘等液晶显示屏不清楚。

### ★白内障术后或有视网膜病变的人

由于缺乏晶状体对蓝光的过滤作用，这类病人可能本身对蓝光更敏感，应当注意防蓝光保护。

### ★近视人群

近视人群可以佩戴可变色的近视眼镜，或者佩戴可固定于近视眼镜前的太阳镜夹片，也可选择佩戴隐形眼镜再加上墨镜。

（作者为同济大学附属同济医院眼科医生；荣翔为眼科主任、主任医师、博士生导师；专家门诊：周三、五上午）

## 这些药不能放入冰箱保存

1. 糖浆类：如止咳糖浆、抗过敏糖浆、解热镇痛溶液、感冒糖浆等，开瓶后一般不需要放在冰箱内，在室温下保存即可。低温储藏会使药物溶解度降低，析出糖和药物等沉淀物，以至于药物浓度发生改变，影响药效，甚至可能出现不良反应。

2. 软膏类：如红霉素软膏、新霉素软膏、尿素软膏等，储存温度过低可能引起基质分层，影响软膏的均匀性和药效。

3. 喷雾类：如云南白药、沙丁胺醇气雾剂、布地奈德鼻喷剂等，低温保存容易发生喷雾不畅，药雾不均匀等，继而影响药效。

## 食疗药膳

### 药膳家常菜

#### ★冬瓜海带棒骨汤

【基本配伍】 海带30克（鲜品加倍），冬瓜200克，猪棒骨200克。

【制作方法】 猪棒骨和海带分别洗净焯水去污，加净水，大火烧开小火炖至八成熟，加入冬瓜至酥烂，加调料即可。

【成品特点】 海带香软，汤浓骨酥。

【服用用量】 每份同时3-5人服用。

【功效分析】 利湿清热，补钙润肤。

【宜忌注意】 猪骨头烧烂酥后，嚼咽下才能补生药物。

#### ★竹荪草鸡汤

【基本配伍】 竹荪30克（鲜品加倍），草鸡250克，调料适量。

【制作方法】 竹荪先浸泡至软后洗净切段，草鸡洗净焯水，大火烧开小火炖至酥烂，加入竹荪略煮，加调料即可。

【成品特点】 香鲜汤醇，鸡肉滑嫩。

【服用用量】 可同时供3-5人食用。

【功效分析】 补气强身，清热防病。

【宜忌注意】 感冒发热和急性胃肠炎时慎用。

（上海市中医医院供稿）

（本版图片/视觉中国）