

## 健康促进 无烟生活

湖南省卫生计生委宣传处、健康教育宣传中心 主办



## 多措施防范孩子意外伤

提高实施精准性  
确保执行有效性

近日,冯大妈把煲汤的火开了就出门买菜,家里留下老伴和3岁的孙子。没想到,孙子跑进厨房玩,不小心打翻了汤煲,把整个手臂都烫伤了。医生提醒,高温烫伤一直是儿童最常见的意外损伤之一,家长一定要做好防护措施,谨防悲剧发生。



## 烫伤后应浇凉水

在烫伤的住院病人里,1-4岁的儿童为数不少,一般以热烫伤常见。究其原因,是因为儿童的好奇心强,对危险缺乏防范意识。据相关数据调查显示,由于煲汤水、粥水,不慎弄翻汤盆、粥盆致儿童烫伤的案例非常多,使一些地区少儿烫伤比例高达烫伤总数的40%。

倘若孩子是被高温液体(开水、热汤等)烫伤,第一步是要立即脱去被浸湿的衣物;而如果受蒸汽灼伤、高温物体的热接触伤后,则要立即离开现场,脱离致伤源。需要提醒的是,孩子如果被热水烫伤,不能为孩子强行脱衣裤,防止脱下衣服带下皮,而应该给孩子浇凉水,然后再用剪刀将衣服剪开。

脱离热源后,家长应尽快采取局部降温处理,越早降温效果越好。最简单、有效的局部降温方法是用自来水持续冲淋烧、烫伤部位;也可用毛巾、棉纱等浸湿冷水后冷敷创面。小面积烫伤冷疗的时间需要15-30分钟以上,以停止冷疗后,创面不再有剧痛为标准;如果大面积烫伤,要缩短冷疗时间,及时送到医院治疗。

## 广场地灯千万别手摸

据报载,不久前广州曾发

生两岁儿童手摸地埋灯双手起泡事件。现在很多广场都安置了在树下照亮植物的地埋灯,有的温度高达80℃-100℃,家长提醒小孩千万不要用手摸。儿童的皮肤娇嫩,烫伤后留疤的可能性很大,有可能成为伴随孩子一生成长的阴影。

## 尽量避免发生意外

**家居保护** 洗澡放水时应先放冷水再放热水,水温一般控制在40℃左右;电线及插座不要让孩子摸到,插座用塑料盖盖住,以免孩子好奇触碰电线;饮水机的热水出口要有保护装置。

**远离热液** 热水瓶、热汤要放置在孩子拿不到的地方;家长不要拿刚煮沸的热汤热锅,以免失手打翻;煮火锅、泡咖啡和茶时,注意孩子动向,避免小儿因绊到电线而弄翻茶壶、热锅或热水瓶等;不让孩子在厨房、浴室玩耍,厨房地板保持干净,防止滑倒、摔伤。

**远离危险品** 家里不放强酸强碱等危险物品,不要拿空饮料瓶去装天那水等危险溶液,以免孩子误食;不要让孩子玩火柴、打火机;不要靠近燃放中的鞭炮,也不可捡鞭炮。

周一海

## 吸烟危害何其多?

烟草危害是当今世界最严重的公共卫生问题之一,是人类健康所面临的最大的然而又是可以预防的危险因素。目前全球共有11亿吸烟者,每年导致近500万例可以预防的死亡。WHO强调指出,全球烟草种植、加工和消费消耗了自然资源,加剧了贫困。全世界有75%的吸烟者分布在发展中国家。

**致癌作用** 吸烟者患肺癌的危险性是不吸烟的13倍,每日吸烟在35支以上,则危险性比不吸烟者高45倍。此外,吸烟与唇癌、舌癌、口腔癌、食道癌、胃癌、结肠癌、胰腺癌、肾癌和子宫癌的发生有一定关系。

**对心、脑血管的影响** 心血管死亡人数中30%-40%由吸烟引起,吸烟者冠心病发病率比不吸烟者高3.5倍,死亡率高6倍,心肌梗死发病率高2-6倍,中风的危险性是不吸烟者的2-3.5倍,若吸烟者患有高血压,则中风的危险性高达20倍。此外还可以引起慢性阻塞性肺病,最终致肺心病。

**对呼吸道的影响** 吸烟是慢性支气管炎、肺气肿和慢性气道阻塞的主要诱因之一。吸烟者患慢性支气管炎较不吸烟者高2至4倍。

**对消化的影响** 吸烟易促使慢性炎症及溃疡发生,并延迟原有溃疡愈合。

莫丽亚

## 选鱼小技巧

**看鱼眼** 眼球凸起,黑白分明,洁净无污染者为优;眼球下陷,眼球发白者为次。

**看体表和肛门** 鱼体冰冻结实,色泽发亮,洁白无污物,肛门紧缩的冻鱼为优;如果鱼体发胀,颜色灰暗或泛黄,无光泽,有污物,肛门凸起,则为次。

**切开鱼体** 肉刺完好,脊骨处无红线,胆囊完整无破裂者为优;反之则为次。

受污染严重的鱼形体不整齐,头大尾小,脊椎弯曲,甚至畸形,还有的皮膜发黄,尾部发青,被污染的鱼气味异常。

韩香云

## 如何挑选莲藕

藕分红花藕(七孔藕)与白花藕(九孔藕)。一般来说,红花藕外皮为褐黄色,体形又短又粗,生藕吃起来味道苦涩;白花藕则外皮光滑,呈银白色,体形长而细,生藕吃起来甜。通常炖排骨藕汤用红花藕,清炒藕片用白花藕。另外,还有一种品质一般的麻花藕,外表粗糙,呈粉色,含淀粉较多。

挑选莲藕时应注意,以藕身肥大、肉质脆嫩、水分多而甜、带有清香者为佳。同时,藕身应无伤、不烂、不变色、无锈斑、不干缩、不断节,顶端的“鹦哥

头”越小越好。

要提醒的是,加工鲜藕时不要用生铁锅,以防鲜藕变色。为使去皮的莲藕不变成褐色,将去皮后的藕放在稀醋水中浸泡5分钟后捞起控干,就可使其保持玉白水嫩不变色。炒藕丝时,藕丝通常会变黑,如果一边炒一边加些清水,炒出的藕丝就会洁白如玉。由于藕性偏凉,故产妇不宜过早食用,一般产后1-2周再吃藕比较适宜。藕生吃清脆爽口,但有碍脾胃,消化功能低下、大便溏泄者不宜生吃。

郭旭光

## 旅游带醋用途多

一般外出的人,备茶的很多,带醋的却很少。其实,醋不仅可调味,而且在旅途中还有很多的用途。

一、对于易晕车、晕船者,出发前喝上一杯加醋的开水,会让你舒心良久。

二、旅途疲劳时,在洗澡水中加一点醋,浴后更觉舒适,可使皮肤光润、肌肉放松。

三、用棉花蘸醋塞住鼻孔,可以止血。

四、在“流感”发病季节,旅居房间用醋熏一熏,可以对空气消毒,预防流感。

五、遇到蚊虫叮咬后,擦点醋在叮咬处,可以消毒;疖肿初起时,抹上醋可以散瘀消炎。

六、如因环境条件改变、适应欠佳,引起失眠时,临睡前喝上一杯加醋的冷开水,保你安然入睡,效果不亚于安定片。

七、饭馆就餐,可用醋擦拭碗筷,食用点醋,可以预防肠道传染病,增进食欲。

泽川

