

本报特约

儿童意外伤害进入高发期

防溺水、护皮肤、避中暑……这份指南家长须知

本报记者 王璐 通讯员 苟春铮

暑假来了，孩子们自由活动的时间变多，发生意外伤害的风险也随之增加。七八月份是儿童各类意外伤害事故的高发期，溺水、皮肤损伤、中暑等事件频频发生。

湖南中医药大学第一附属医院儿童医学中心副主任谢静介绍了暑期儿童几种常见意外事件及其应急处理方法，帮助家长在意外发生时迅速做出反应，护航孩子健康。

伤害一：溺水

随着气温升高，不少孩子喜欢玩水，溺水成为了夏季儿童最易发生的意外伤害。溺水可能发生在游泳池、河流、湖泊、海滩等处，甚至是家中浴缸、水盆等。家长应时刻关注孩子的活动，尤其是在水边或高温环境中时，务必尽到看管义务。

应急指南：1.立即呼救。发现孩子溺水时，应立即大声呼救，寻求帮助。2.迅速施救。在确保自身安全的前提下，尽快将溺水儿童救上岸。如果不会游泳或不确定水域情况，不要贸然下水，可利用漂浮物救援。3.检查呼吸和心跳。将溺水儿童平放在地面，检查其呼吸和心跳。如果没有呼吸或心跳，立即进行心肺复苏。心肺复苏包括胸外按压：将双手叠放在溺水儿童胸部中央，以每分钟100~120次的频率、5~6厘米的深度进行按压。每按压30次后，进行人工呼吸2次，依此循环。人工呼吸：采用仰头抬颌法，同时去除口腔分泌物，捏住其鼻子，口对口吹气2次，每次1秒钟，并观察儿童胸部是否起

伏。4.保持温暖。如果溺水儿童恢复呼吸，但仍然昏迷，应保持其温暖，防止失温。可以用毛巾或衣物盖住儿童。5.送医治疗。即使溺水儿童恢复意识，也应立即送往医院进行全面检查，以防止延迟性并发症。

伤害二：皮肤损伤

暑假期间，孩子在户外玩耍时容易摔倒或被周围尖锐物体划破皮肤，导致擦伤或割伤。高温季节长时间暴露在阳光下，也容易导致皮肤晒红或晒伤。在户外活动时，应让孩子穿戴合适的防护装备，并注意防晒。外出时，家长可随身携带一个急救包，内含创可贴、消毒液、纱布、止痛药等应急物品。

割伤处理：1.清理伤口。用清水或生理盐水彻底冲洗伤口，用棉签蘸取酒精或碘伏轻涂伤口周围，避免感染。2.包扎伤口。用干净的纱布或创可贴包扎伤口，保持伤口清洁。包扎时不要过紧，以免影响血液循环。3.观察伤口。定期检查伤口，若发生红肿、疼痛加剧、流脓等感染迹象，应及时就医。

晒伤处理：1.降温处理。用冷水或冷敷布轻敷晒伤部位，缓解疼痛和红肿。冷敷时间不宜过长，每次10~15分钟。2.涂抹药膏。使用芦荟胶或其他晒伤修复霜，轻柔涂抹，避免进一步刺激皮肤。3.补充水分。多喝水，保持身体水分充足，可以适量饮用含电解质的饮料。4.避免再次日晒。在皮肤恢复前，避免再次

暴露在阳光下。外出时应穿戴防晒衣物，涂抹防晒霜。

伤害三：中暑

夏季高温，孩子长时间进行户外活动，身体无法有效散热，容易导致中暑。家长要教导孩子不在烈日下长时间玩耍。

应急指南：1.转移至阴凉处。立即将中暑儿童转移到阴凉、通风的地方，避免继续暴露在高温环境中。2.降温处理。解开儿童衣物，用湿毛巾或冷水擦拭身体，尤其是额头、颈部、腋下和大腿根部等部位，帮助降温。可以用风扇吹风加速散热。3.补充水分。饮用凉水或含电解质的饮料，帮助恢复体液平衡。4.卧床休息。让中暑儿童平躺休息，抬高双腿，促进血液循环。5.观察病情。密切观察患儿症状变化，如果出现高热不退、呕吐、抽搐、意识模糊或昏迷等，应立即送医治疗。

伤害四：蚊虫叮咬

夏季穿衣较少，孩子在户外活动时，容易被蚊子、蜜蜂、虱子或其他昆虫叮咬。去植物较多的户外玩耍需穿着轻薄、浅色长衣裤并涂抹驱蚊液。

应急指南：1.清洗冰敷。如出现叮咬红肿，用清水和肥皂清洗被叮咬部位，冰敷10~15分钟。2.涂抹药膏。可以使用抗过敏药膏或止痒药膏，缓解瘙痒和红肿。3.避免抓挠。提醒孩子避免抓挠叮咬部位，以防感染。4.观察症状。孩子若出现严重过敏反应，如呼吸困难、全身红疹或肿胀，应立即就医。

■门诊新闻

不让玩游戏，10岁儿子“袭击”妈妈

本报讯（通讯员 阳玲芝）小强（化名），自今年转学后，不适应学校生活，逐渐陷入了网络游戏的世界。每日游戏时间竟长达十多个小时，学习成绩一落千丈，甚至拒绝上学，选择长期休学在家。近日，他因沉迷于网络游戏而情绪失控，竟用鞋子重击母亲眼部，险些造成无法挽回的悲剧。家人将其送入湖南省第二人民医院（湖南省脑科医院）成瘾医学中心住院治疗，医生诊断小强为网络游戏障碍。

该中心主任周旭辉指出，随着网络游戏的普及，游戏障碍患者群体正逐渐低龄化，其危害不容小觑。家长们应高度警惕，一旦发现孩子出现网络游戏成瘾的迹象，应立即采取措施进行干预和矫正，切勿抱有侥幸心理。

如何判断孩子是否已患上“网络游戏障碍”？周旭辉建议家长从以下几个方面进行观察：一是孩子上网时间和频率是否显著增加；二是是否因上网玩游戏而耽误了正常的学习和生活；三是在被限制上网时孩子是否会出现明显的情绪变化且难以自控；四是孩子的生活是否已完全围绕网络游戏展开，放弃了其他兴趣爱好；五是孩子的性格是否发生显著变化，如变得孤僻、沉默寡言等。若孩子的情况符合上述特征中的三项以上，且持续时间较长，家长应尽快咨询专业医师的意见。

同时，周旭辉介绍，日常生活中家长应加强培养孩子健康的兴趣爱好和生活习惯，同时，也要学会科学合理地使用电子产品和网络资源，为孩子营造一个健康、和谐的家庭成长环境。

手指关节痛自行敷药 男子住进了监护室

本报讯（通讯员 杨晖 朱文青）郴州男子陈力杰（化名）前不久因右手指关节疼痛，自行外敷中成药，不料病情急剧恶化，右手肿胀、剧痛，后蔓延至整个上肢，并出现多脏器功能衰竭，一度住进监护室。经医护人员全力救治，方脱离危险。

陈力杰回忆，6月24日，他感到右手手指关节肿胀疼痛，便自行在家找到一盒中成药进行外敷。然而，外敷后情况并未好转，反而迅速恶化。在当地医院接受治疗后，病情仍迅速进展，出现无尿、颜面部水肿、黄疸等症状，后转至长沙市中心医院（南华大学附属长沙中心医院）急诊科。

医生诊断陈力杰为“坏死性软组织感染、脓毒血症、急性肾功能不全、肝功能不全、凝血功能障碍”等。由于病情危重，他被立即转入急诊重症监护室。经过多学科联合救治，陈力杰最终康复出院。

关于“坏死性软组织感染”的发病原因，医生介绍主要有以下几点：一是皮肤软组织受到开放或闭合性损伤，如挤压伤、肌肉拉伤等，为细菌入侵创造了条件；二是患者可能因酗酒、肥胖、糖尿病等导致免疫功能下降，容易感染细菌；三是部分患者可能对中药成分过敏，加重皮肤肿胀，为细菌繁殖提供温床。

医生提醒，坏死性软组织感染起病急、病情进展快，致死、致残率高。在使用外敷中药制剂时，应注意清洁，避免细菌进入组织。易感人群应纠正生活习惯，改善营养，加强锻炼，增强抗感染能力。一旦出现身体不适，应及时就医，切勿自行用药，以免延误病情。

“老”中医走进“新”生活

近日，湖南中医药大学第二附属医院联合湖南省中医药管理局推出系列湖湘中医药文创产品。一次性纸杯上，精美地印刷了“医圣”张仲景在长沙坐堂行医的典故；美观古典的团扇，绘制了“湘九味”9种药草图案；可随身携带的帆布包，则印上了马王堆汉墓医书的元素……这些创新产品让古老的中医以更加生动有趣的方式融入大众生活，更好弘扬中医药文化。

通讯员 刘丹 摄影报道

