

### ●儿童夏季保健系列报道之六

近年来统计数字表明,因意外伤害被送入医院急救的,将近 70% 是 0~14 岁的孩子,3 岁以下孩子最多,而在夏天的发生率最高。还有调查数据显示,尽管儿童意外伤害已经成为 0~14 岁儿童的首位死亡原因,而且 52% 的意外伤害还发生在家里,但一项对 1000 名有 0~6 岁孩子的家长调查发现,33% 的家长对哪些是意外伤害还不清楚;34% 的常见伤害是家长知道却在繁忙或慌乱中情况下发生的。

# 筑好儿童安全防护网之室内篇

□整 理 高雄

## 用电安全记心上

现在家用电器特别多,因此要提醒家长关注用电安全,教育儿童懂得电对人体的危害。不要用手去接触插头、灯头,不要把充电器等与电有关的物品当作玩具。同时更要考虑到儿童自保意识和能力仍然很低的特点,从硬件设施上着手,消除用电安全隐患。

注意事项:儿童房内的电器不宜多,尤其是年龄较小儿童的房内,电器更不宜多;应避免使用落地电器,防止儿童绊倒后发生触电事故。

将铁丝、刀剪等可以导电的物品放到儿童不易够取的地方;不要把毛巾、衣物等搭在电线上。选购电源插座、接线板时,要尽量选择带有多重开关并带保险装置的。

无论何种设计的电源插头、插座、充电器等都要置于儿童摸不到、够不着的地方。

电灯或其它家用电器

的电线如受潮或破损,要及时检修或更换;为了保险,应将电源插头用绝缘胶布等固定。

调试、维修电器时不要让儿童在现场,避免其模仿。

各种家用电器用途不同,使用方法也不同,有的比较复杂。一般的家用电器应当在家长的指导下学习使用,对危险性较大的电器则不要自己独自使用。

使用中如发现电器有冒烟、冒火花、发出焦糊的异味等情况,应立即关掉电源开关,停止使用。

电吹风机、电饭锅、电熨斗、电暖器等电器在使用中会发出高热,应注意将它们远离纸张、棉布等易燃物品,防止发生火灾;同时,使用时要注意避免烫伤。

电风扇的扇叶、洗衣机的脱水筒等在工作时是高速旋转的,不能用手或者其他物品去触摸,以防止受伤。

## 烧烫伤 最常见

一岁多的贝贝(化名),长得白白胖胖讨人喜欢,但是双腿、胳膊却已经被烫得不忍目睹。贝贝的父亲说,贝贝妈妈将烧开水的水壶放在了地上,一不留神,孩子就过去将水壶拉倒,热水将他的胳膊、腿烫伤。据接诊的烧伤整形科专家介绍,贝贝当时被送到医院时已经休克,全身 30% 烫伤。比贝贝大一岁的另外一个孩子,从背部到小腿严重烫伤,当日她奶奶将装有稀饭的盆放在了地上,没想到一转身的工夫,孩子就一屁股坐到了稀饭盆中。卫生部曾经有一项儿童因意外伤害住院的调查,结果显示烧烫伤是导致儿童意外伤害的首因。据悉,烧烫伤患者有约 50% 是儿童,而夏天则更多。

据介绍,夏天人们穿得少,皮肤外露,是烧烫伤的高发季节,特别是刚刚会走路的儿童,自我保护能力很差,好奇心也很

强,如果家长稍有疏忽,很容易发生危险。因此医生提醒:必须给孩子营造一个安全的环境。让孩子远离煤气、热水瓶、饭锅等各种危险品,盛有热汤、热饭等的容器要妥善放置;同时有幼儿的家里最好不要用桌布,以免孩子拽拉时发生意外;火柴、打火机等可燃物,应放在孩子够不着的地方;如果孩子被烫伤,应该将烫伤部位用自来水冲洗或浸泡,以使皮肤快速降温,再用纱布覆盖,然后迅速将孩子送往医院,不要随意涂外用药,以免感染。切忌凭借经验为孩子揉搓烫伤部位,以免造成表皮脱落进一步损害。土法止疼,如搽盐、肥皂、酱油、牙膏等不仅给治疗带来不便,还有造成感染的危险。需注意的是,烫伤严重时,不要给宝宝喝水,以免引起肺水肿或组织水肿等并发症,可饮用一些含盐的饮料或盐开水等。

## 意外坠伤要常防

住在四楼的 3 岁的宝宝,妈妈趁他睡觉下楼买盐。不巧宝宝睡醒,找不到妈妈,打开窗户(幸好有铁护栏),光着脚站在窗台上,一手抓护栏,一手伸在空中哭喊着“妈妈,找妈妈”,还不时试图往护栏外面钻,哭闹中不时摔倒在窗台上。邻居看到,从旁边窗户安慰他,有人赶紧去帮他找妈妈,等妈妈回来把孩子抱下来,他已经尝试了每个护栏之间

的空隙,把将近半个身子探在外面!调查显示,跌落在儿童意外伤害中比例最高,占有伤害的 34.7%,其中坠楼危险性最大。夏天穿着少,宝宝们灵活地攀爬、跳跃,活动范围广,有时大人想象不到的空间也成了他们的乐园,因此,摔伤也就成夏季的安全大防。

注意事项:窗户边不要放孩子可攀爬的桌子、凳子等家具;窗户保持关

闭或只开一定的宽度;窗户下半最好是封闭的,确保宝宝不会爬出去;楼层

## 危险物质藏一旁

华老太买完菜一回到家,独自留在屋中的小孙女就举着一个空的玻璃瓶高兴地迎向她,嘴里喊着:“奶奶,甜,甜!”华老太接过玻璃瓶一看,竟是自己早晨吃完药随手放在茶几上的“川贝枇杷糖浆”,幸亏瓶内原本所剩不多,华老太忙倒了一杯水为孙女灌下,令她庆

幸的是,放在茶几上的消炎药原封不动,否则后果不堪设想。

注意事项:尽管不少药物制成糖衣片,形如糖豆,但在给孩子喂药时,不要哄骗孩子那是糖果,以避免孩子信以为真,当家长不在时取之服用。也不要当着孩子的面服用药物,防止他们模仿大人的

## 独自在家别玩火

俗话说,水火无情。假期开始后,家长一定要告诫孩子,独自一人在家时,千万不要玩火。不能划火柴,更不能摆弄打火机玩。一旦发生火灾,要拨打 119 报警,然后想办

法逃离出去。如烟雾呛人,要用湿毛巾捂住嘴,逃离现场。需要注意的是,如果居住在高层建筑里,千万不要选择跳窗户的办法逃生,要尽量打开门逃生。

栏。当地上有水时,马上擦干,或等晾干再离开,以免孩子奔跑时滑到。不

要让孩子独自在床上、桌上蹦跳,爬行。

样子吃药。家长要经常告诫孩子,不要随便服用药物、野果等物。平时要将剪刀、药物等危险品放置在孩子不容易拿到的地方。

一旦发现孩子误服了药物,要尽快弄清孩子在什么时间误服了什么药物和大概的剂量,并找出药物的包装,为就医时提供

可靠的诊断依据。如果发现早,孩子暂时没有什么症状,可给孩子少量饮用温开水,然后用筷子压住其舌后部,引起呕吐,排出部分药物后再送医院。为争取最佳治疗时机,请家长们一定要就近就医,切勿舍近求远奔大医院。

### ●安全小贴士:

家长有必要在家中明显位置将各类求助电话张贴明示:

如 120(急救电话)、119(火警电话)、110(匪警

电话)、114(查询电话),并且将各类求助、报警电话的作用详细说明;让孩子背熟家长、亲戚、属地居委会的电话、地址,一旦遇到困难,就可以快速求助。

# 打开健康之门

均衡的营养、平衡的心态、适量的运动、充足的睡眠。可是,我们由于生活的压力、时间的紧张,很多时候就丢失了这些健康的条件。因此,恢复健康就必须找回健康的要素。首先要解决营养失衡的问题,据国家卫生部、科技部和国家统计局联合开展的“中国居民营养与健康状况调查”报道:“目前,我国正面临着营养缺乏与营养结构失衡的双重挑战。最近 10 年我国城乡居民营养与健康状况已得到改善,但由于营养不合理所致的慢性非传染性疾病如高血压、糖尿病、肥胖等在增多。”结构失衡矛盾日增与营养缺乏的矛盾并存,营养不合理的问题日渐严重。

今天我们就谈一谈如何做到均衡的营养:

1、营养要全面,食物品种要齐全。每天谷物、鱼肉蛋奶、豆制品、坚果、蔬菜水果样样全。2、蔬菜水果分量足。每天 500-900 克。3、蔬菜水果颜色丰富,五颜六色全都有。每天至少 7-9 种

不同颜色的蔬果。4、谷物粗粮化、杂粮化。5、少油、少盐要做到。6、早餐一定要重视。7、夜宵一定要拒绝。8、充足的水分。一天 50-60 毫升/公斤体重。

现在,我就来介绍一下重要的早餐如何搭配:

两种解决方法让你挑:专家给出的方法:每天早起 30 分钟,按照标准吃下一个鸡蛋、一片面包、一杯牛奶、两片苹果、一瓣香橙、三片胡萝卜、一个青椒、半个西红柿、一片西式火腿。

如果你只喜欢吃中式早餐,如果豆浆油条、面条等,那么您还需要除了面包以外的其他食品。

### 您能完全办得到吗?

康宝莱个人健康教练给出的方法:如果您因为工作繁忙没有时间做早饭或想偶尔偷懒,用康宝莱蛋白

混合饮料所调制的奶昔代替,解除您对健康的担忧!绝对方便快捷,几分钟您便可轻松调制出一杯营养全面而均衡、美味可口的细胞营养早餐,这样您可留出更多的时间做您真正想做的事情!

### 有奖竞答启事

“纪立农饮食健康大讲堂”自本期起,共刊登 6 期。针对每期“纪立农饮食健康大讲堂”的内容设计问题,读者填写答题卡并将 6 期答题卡寄给康宝莱公司,康宝莱公司根据读者的答题情况,选择正确答题的读者进行抽奖,共抽出获奖者 20 名,每人奖励价值 200 元的奖品。请务必填写个人姓名和身份证号码,将答题卡剪下贴在信封背面寄往:济南市东关大街 68 号 康宝莱济南分公司 邮编 250013

答 题 卡	
姓名 _____	身份证号 _____
电话 _____	
问:恢复健康首先要解决什么问题?	答:
问:康宝莱蛋白混合饮料调制的营养早餐是什么?	答: