

暑假来临,不过,这两个月也是许多父母最担心的“危险60天”。因为对于年龄较小、生活经验较少的中小學生来说,安全问题始终是家长和老师的一块心病。本报采访相关部门总结了暑期较常见的几种安全问题,希望能给家长和孩子提个醒。



## 暑假学生意外高发

### 意外伤害、近视、消化道疾病最常见

本报记者 马媛媛



#### ■意外伤害

### 溺水、车祸占前两位

随着夏日的来临,越来越多的市民选择到景观河边游玩。近日,记者走访潍坊市内虞河、白浪河、鸢都湖、浞河等水域了解到,潍坊市景观河游泳屡禁不止,年年都发生数十起事故。其中也包括学生暑期溺水死亡的悲剧。

“据我所知,白浪河去年淹死了大约六七个人。”潍坊市立医院120指挥中心的一名医护人员告诉记者,一到夏天,大人孩子都喜欢到河边去耍,但是很多人不了解水情,很容易发生意外。现在白浪河水底布满水草,万一被水草缠上,技术再好的游泳者也不能保证安全。

每年市区溺水事故都很多,那么这些溺水事故主要集中在哪些河段呢?根据各潍坊市120指挥中心的统计数据显示,除了虞河外,胜利街与东风街之间的白浪河、北宫街与玄武街之间的白浪河也常发生事故,一是因为水深,二是水底情况复杂,长满了水草,下水者很容易被缠住。白浪河水库每年夏天游泳的人也特别多,水库水深10多米,也是事故多发地。

此外,鸢都湖、浞河寒亭段和高新

清池附近、坊子白沙河也常发生溺水事故。因此家长最好不要让孩子暑期到这些较危险的水域游泳,家长带孩子到河边游玩时一定要小心,最好不要下水。

除了溺水,车祸也是学暑期应注意的安全问题。每年暑假来临,潍坊各大医院120指挥中心总能接诊到一些因车祸住院的学生。根据潍坊市120指挥中心的统计,去年暑假期间发生学生车祸事故近20起,已经成为学生暑期意外伤害的最大“杀手”。

对于交通事故的发生,120指挥中心总结了两种比较常见的导致车祸的原因,首先是学生不遵守交通规则,闯红灯现象时有发生,一些学生交通安全意识淡薄,易发骑车追逐嬉戏、闯红灯、或骑入机动车道违法等行为。医护人员提醒学生在暑期外出时,一定要遵守交通规则,提高自我保护意识。其次就是未取得驾驶资格无证驾车导致交通事故,以往出现过一些学生为练车,在未取得驾驶资格的情况下,偷偷将家里的车开上马路的情况。此种情况安全隐患极大,很容易出现有人员伤亡的交通事故。

#### ■消化道疾病

### 吃冷饮、烧烤要当心

记者在潍坊市第二人民医院看到,有不少功能性消化不良、急性胃肠炎及腹泻的中小學生患者前来就诊。这些孩子多数是父母上班,一人在家,每天应付三餐,饥一顿,饱一顿,也不注意饮食环境和卫生,随意吃烧烤、油炸食品、马路早餐。个别学生长时间看电视,通宵上网打游戏,也大大增加了暑期中小學生消化道疾病的发生。

潍坊市第二人民医院消化内科魏茂周主任介绍,每年暑假,都会集中出现一次急性胃肠炎及腹泻的中小學生患者,这与饮食卫生和饮食习惯有很大关系。

最近几天10岁的小天不爱吃饭,却喜欢吃雪糕,喝冷饮,6日,小天因上吐下泻被妈妈陈女士送潍坊市第二人民医院就诊。该院消化内科主任魏茂周指出,贪吃冷饮对儿童健康是非常不利的。过食冷饮会引起儿童胃肠道内温度骤然下降,造成局部血液循环减缓,损伤胃肠功能,影响对摄入的食物中营养物质的吸

收和消化,甚至导致儿童消化功能紊乱,造成孩子发生经常性腹痛,甚至出现呕吐、腹泻等急性胃肠炎症状。因此,夏季孩子最好远离冷饮。

魏主任介绍,暑热季节,人体胃酸分泌减少,消化系统免疫功能有所下降,而此时的气候条件又恰恰适合细菌生长繁殖,因此,夏季往往是消化道疾病的高发季节。魏主任表示,虽然孩子出现胃肠道疾病的原因有很多,但和其他原因相比,注意孩子的饮食,少吃冷饮,更容易避免孩子得上胃肠道疾病。因此,家长要合理安排饮食,注意均衡膳食营养。夏季的食物,应以清淡为主,多吃蔬菜、水果。每餐不要吃得过饱,避免造成胃肠道功能的损害。特别注意不要贪吃冷饮。另外,要注意饮食卫生和个人卫生,让孩子从小养成饭前便后洗手的好习惯。不吃腐烂变质食物,蔬菜、瓜果一定要洗净,餐具要经常消毒,不喝生水。平时多进行体育活动,增强身体抵抗力。

#### ■近视

### 看电视、玩电脑要有度

一年一度的暑假,对于经过一学期紧张学习的学生来说,又可以松口气,无拘无束地看电视,玩电脑,躺在床上舒服地看几本自己喜欢的书了。不少父母为了孩子能有一个好的前程,从小就普及孩子的电脑知识,殊不知,使用电脑有利有弊,如今电脑已经走进千家万户,许多学生经常迷恋于此,尤其是在寒暑假及节假日的时候,这种现象更为突出。甚至有的学生看电视,玩电脑通宵达旦。

由于不注意用眼卫生,许多学生的视力下降,长时间盯着屏幕,还会出现头晕、恶心的现象。如此刻薄地对待自己的眼睛,眼睛怎么能吃得消呢?

记者在潍坊市眼科医院了解到,暑期来临,有不少前来就诊的学生,徘徊在楼道内等待检查。初中生小石同学说,假期除了按时写作业,剩余时间都是靠看电视和上网度过,时间长了,感觉眼睛刺痛、干涩,视力明显下降。据眼科医院验光师安海珍介绍,目前每天接诊十多例小学生和初中生,主要是近视眼和散光患者。诱发眼病的主要原因是中小學生不注意用眼卫生,导致近视、散光或结膜炎发生,或使原有眼病加重。记者从市人

民医院、附属医院等多家医院了解到,从暑期开始,眼病患者数量猛增,其中90%以上是中小學生。

导致近视学生激增的另一个“杀手”就是手机。王女士的孩子小成今年14岁,是一名初三学生。暑假来临,为了消磨时间,他将网上的很多学习资料下载到手机上,以便在无聊的时候阅读。即使到晚上七八点钟,他也仍然通过手机看学习资料。时间不长,就感觉到眼睛干涩,然后又发现看东西模糊,到医院就诊后才知道,自己患了假性近视。

记者了解到,在很多中小學生中,像小成一样手不离“机”的孩子不在少数。眼科医生介绍,“手机阅读”有很多弊病,手机屏幕的底色和屏幕上字迹的颜色对比不是很明显;其次,手机屏幕上的字一般很小,加上车身经常摇晃,特别是在晚上,公交车上光线很弱,要想在这样的环境下看清屏幕上的字迹,必须长时间保持紧张状态,时间一久,就会觉得眼睛不舒服,出现发红、充血、干涩、有异物感、分泌物多等问题。所以从用眼卫生的角度考虑,学生在暑期也应该控制“手机阅读”。

## 专家传授暑假安全急救法

假期间,孩子溺水和烫伤等意外伤害频发,如果方法不当,不但救不了人,反而加重伤情。记者采访潍坊各大医院120急救中心,专家给家长传授暑假常见的几种意外的急救方法。如果掌握好这些急救措施,面对突如其来的意外,就可能及时最大限度地减轻对孩子的伤害。

#### ●溺水急救

- 1.迅速将患者从水中拖出,清除口咽部、鼻腔内的污物,保持呼吸道通畅。
- 2.迅速倒出呼吸道及胃内积水,将患者俯卧,腰部垫高,头部落下,施救者以手压其背部。抱住溺水者的两腿,腹部放在急救者的肩部快步走动,使积水倒出。
- 3.如果患者呼吸或心搏已停止,应紧急现场进行心肺复苏术。
- 4.经短期内抢救后心跳、呼吸不恢复者,不可轻易放弃抢救,一方面持续进行抢救,一方面向医院呼救。

#### ●骨折急救

- 如果只是小型骨折,如手指或脚趾,孩子会感觉非常疼痛,家长可以自己带着孩子去医院。但对于更严重的骨折,如穿透皮肤的大腿骨折,孩子已不能走动或失去知觉,严重失血,或暂时停止呼吸,请按以下步骤操作:
- 1.立刻拨打120求救。
  - 2.如果伤口出血较多,应找来干净的布包止血,可用干净柔软的东西作为软垫,直接放在伤口处,然后用宽的带子紧紧捆绑,尽量不要用止血带,因为使用不当很可能会造成肢体坏死,导致截肢。
  - 3.最好使患者平躺,千万不要盲目搬动患者,更不能对受伤部位进行拉拽、按摩。
  - 4.检查受伤部位,及时就地取材,可选用树枝、木棍等固定受伤部位,防止伤情加重。
  - 5.在没有固定物品时,对受伤的上肢可以用手帕、布条、领带等悬吊并固定在胸前;下肢可以与未受伤的另一肢捆

绑固定在一起。

- 6.不要试图把变形或弯曲的肢体弄直,也不要将突出伤口外的断骨塞回伤口内,以免感染。

#### ●吸入异物急救

- 1.让患儿脸朝下,屁股朝后趴在救护者前臂上,同时用大腿撑住胳膊,注意要使其头的水平位置比整个身体更低些。
- 2.用另一只手的小指一侧的手掌(小鱼际肌)对准婴儿的两个肩胛骨之间的脊椎部位连续拍击5至8次,注意拍击要有一定的力量,但不要用力过猛,是拍击,而不是捶打。
- 3.如此方法可有效让异物咳出,如果被呛儿童咳得不像开始那么厉害,可以正常呼吸了,家长再扒开他的嘴看看,如果可以看见东西在他的嘴里或咽喉部,可以用手指夹出来。
- 4.上述方法未奏效时,应分秒必争尽快送医院耳鼻喉科,在喉镜或气管镜下取出异物,切不可拖延。

本报记者 马媛媛

