

暑期将至,这四类伤害在儿童中最常见,各位家长注意了!

快暑假了,很多家长发愁:天天忙于工作,家中小孩却无人照看。

作为缺乏安全意识的未成年群体,儿童成为近年来意外伤害高发的群体。

《中国青少年儿童伤害现状回顾报告》显示,我国每年有超过5.4万名儿童死于伤害,平均每天148人。1-4岁年龄组死亡占比最高,占33%。来自全国伤害监测系统的门急诊监测数据显示,2010-2015年门急诊中0-18岁儿童伤害病例中1-4岁年龄组占比最高,家中是伤害发生最多的场所,7-8月伤害发生相对较多。

6月6日,河南省儿童医院疾病预防控制中心副科长孙忠源通过大河健康报向广大读者发出预警:时刻绷紧“安全”这根弦,以下四类伤害在儿童中最为常见。

坠落伤:20厘米高摔下来就可能致命
坠落伤最常见的是孩子从凳子、桌子、床等处坠落。

坠落伤的伤害程度不一定与其坠落高度成正比,20厘米的高度坠下就有可能致命。发生坠落伤怎么办?

首先家长应评估周围环境是否安全,并带孩子尽快脱离危险环境,然后查看孩子的意识是否清醒,检查其脉搏、呼吸。若意识清醒,可查看孩子有无明显出血,若有明显出血应及时包扎止血。同时让周边的人来帮助救援,或拨打120求助专业人员。

以坠床伤的预防为例,想要预防,家长在离开时要检查床挡是否牢固,窗户是否安全,阳台有无堆放的杂物可使孩子随意攀爬,家里的柜子包括抽屉柜等是否固定在墙上等。

溺水:对婴儿来说,5厘米就可溺水
溺水,通常在夏季发生,尤其是在有江河湖海的区域。

实际上,儿童溺水并非都发生在河湖之中,家中是溺水发生的常见地点,对小婴儿而言,只要5厘米深的水即可发生溺水。

家长们一定要教育孩子,不要去危险的水域/水体、非正规的游泳池游泳。

如遇到小伙伴溺水,孩子千万不要自行救援,否则可能导致两个孩子都身处危险。孩子正确的做法是大声呼救,请周围的成人

帮忙救援。

另外,在家中用浴盆给小婴儿洗澡时,千万别丢下孩子一个人去接电话或做其他事情,以防孩子滑入水中溺水。

有小婴儿的家庭,家中的水桶、水缸一定要盖上盖子。

烧伤、烫伤:千万不要硬撕脱衣物

烧烫伤也是暑期儿童常见的意外伤害之一。烧烫伤的发生地点也是以家中为主。对于烧烫伤的处理,家长可记住五字口诀,即“冲、脱、泡、盖、送”。

>>冲:以流动的凉水冲洗伤口15—30分钟,如果无法冲洗伤口,可冷敷。不要用冰块,可能会造成孩子体温低甚至休克。

>>脱:充分泡湿后再小心除去衣物;可用剪刀剪开衣服,千万不要硬性撕脱衣物。

>>泡:在5—20度的清水中浸泡烫伤处30分钟。

>>盖:在有条件的情况下,给孩子盖上干净湿布或者消毒凡士林纱布等覆盖受伤部位。

>>送:如果孩子烧伤程度深或面积大,要及时送医。

误服异物,不建议对婴幼儿进行催吐
对于误服药物的孩子,尤其是年龄较小的婴幼儿,一般不建议催吐。若发现孩子误服,家长应带上孩子的误服药物尽快到医院就诊。

>>若误吞的是小玩具、零件等医生会根据评估情况决定让其自行排出还是采用医疗器械取出。如果需要自行排出,可让孩子吃一些粗纤维的食物促进肠蠕动。

>>若误吞的是电池家长一定要以最快的速度将孩子送到医院,让医生帮孩子取出。因为消化液、胃酸等可能会破坏电池表面,其内的电解液可能导致食道、胃部灼伤甚至穿孔。

预防伤害,家长应进行有效监护,绝大多数意外伤害是可以有效规避的。

在此提醒,家长朋友们一定要帮助孩子识别和规避环境中的危险因素和潜在的安全隐患,在孩子成长过程中不断培养孩子的危险意识。

按这几个方法吃面条、馒头、米饭,不用担心餐后血糖超标

米饭、面条、馒头是我们每天离不开的主食,也是升血糖大户,如果搭配不当,进食后很容易导致餐后血糖飙升,在进食量不变的前提下,怎么吃对血糖影响更小一些呢?

本文告诉您一些简单实用的小方法。

吃面条,升血糖慢的3个方法

1.选择杂粮面条:糖友要选择杂粮面条,如荞麦面条、苜蓿面条、全麦面条等,全麦面条的升糖指数仅有37,有利于控制餐后血糖。

如果吃白面面条,尽量选择全麦粉制作的面条。因为不同面粉制作的面条,升糖指数不同:全麦粉<普通粉<精面粉。

2.混合膳食:拌面时配合大量蔬菜,菜量与面条的量至少应该达到1:1甚至更多。

做面条时还可以搭配一些富含蛋白质

的食物,如鸡蛋、肉、虾、豆腐等,混合膳食的血糖生成指数比单独的面条低,这样可以延缓餐后血糖的上升速度。

3.巧煮面条:先把面条加热到半熟,然后捞出来放冷水中,冷透之后,继续放在锅里煮,就不容易煮烂了,口感比较筋道。

吃了之后,消化速度比较慢,对于控制餐后血糖上升比较有益。

如果咀嚼没问题,尽量吃煮的时间短一些的面条,不要吃煮成稀软的面。

意大利面在所有面条中血糖生成指数最低,就是因为其口感较硬。

吃馒头,升血糖慢的2个技巧

1.杂粮馒头:建议糖尿病患者每餐最好选择杂粮馒头,如全麦、荞麦、莜麦、豆面、玉米面及小麦面等混制而成的为宜。

2.荞麦馒头:荞麦面含20种氨基酸,包括人体必需的8种氨基酸,含量高于小麦、大米和玉米,同时具有降低血脂的作用,糖友也可以选择。

3.每餐的最后吃:馒头作为主食,放在一餐的最后吃,有助于减慢吸收,延缓餐后血糖升高的速度。

吃米饭,升血糖慢的3个技巧

1.选择混合米饭:不推荐糖友吃白米饭,可以选择混合米饭,如黑米饭、糙米饭,它们的升糖指数都不到55。

也可以将杂豆类与大米混合到一起食用,同时加大杂豆类所占比例,最好占到1/2左右,它们的饱腹感更强、消化速度慢,对控制血糖有好处。

杂豆包括:红豆、绿豆、豌豆、蚕豆、芸

豆、豇豆、扁豆等,杂豆需提前浸泡,以免煮不烂。

2.巧做米饭:先把蒸饭的水烧开,再把洗好的米放入开水中蒸饭,大约用平时蒸饭2/3的时间就能把饭蒸熟,这样减少了米在水里的浸泡时间,米饭的血糖生成指数也会稍微减低,对控制血糖有好处。

还可以把混合米饭蒸熟后冷冻,再拿出来加热后吃,冻米饭能增加抗性淀粉的含量,升糖指数会大大降低,更能保证血糖稳定。

3.巧搭配:吃米饭时要搭配富含膳食纤维的蔬菜以及富含优质蛋白质的食物,如鸡蛋、香干、鱼肉、鸡肉、鸭肉等,可以降低血糖生成指数,有利于稳定餐后血糖。

洗澡搓出来的“泥”真的只是因为脏? 健康洗澡,要注意这些

在洗澡过程中,想必很多人都出现过这样的烦恼,那就是每次搓澡都搓出大量的黑泥,而为了彻底“告别”这些黑泥,绝大多数人都会选择用力过猛的使用搓澡巾,殊不知这种做法其实是非常不可取的。

因为这些所谓的黑泥只不过是人体皮肤分泌的油脂、汗液与细菌、灰尘混合过后所形成的特殊物质而已,它们的存在是不会对人体健康产生过大影响的,因此只要定期进行适度清洁即可。

而如果为了彻底清除黑泥而选择过度频繁的用力搓澡的话,其实是很容易对皮肤健康产生不利影响的,严重时甚至会引发受伤流血。

因此,对于黑泥的存在,大家千万不要过度紧张或恐慌。

那么除此以外,想要保证洗澡健康还需要关注哪些重要事项呢?下面就一起来详细了解下?

1、洗澡频率

想要维持好身体的清洁卫生,就一定要定期洗澡。只不过对于洗澡频率的合理选择,很多人都不知道应当如何判断。

事实上,最适宜的洗澡频率主要是受到天气因素和出汗状况的共同影响。如天气较热、出汗量较大时,是可以选择每日洗一次澡的,而当气候较为寒冷、空气较为干燥且出汗量较小时,则可以选择3~5天洗一次

澡。

2、洗澡时长

提到洗澡的作用功效,除了清洁皮肤以外,最重要的一点就是放松心情、释放压力。

因而在洗澡过程中,有的人会选择过度延长洗澡时长,这种做法其实是非常不可取的。因为洗澡环境相对密闭且体温往往较高,如果洗澡时长过长的话,是很容易因脑供血不足而引发头晕、头痛烦恼的。

所以通常情况下,建议大家最好将洗澡时长控制在30分钟以内,如果选择泡澡的话,则不宜超过45分钟。

3、洗澡水温

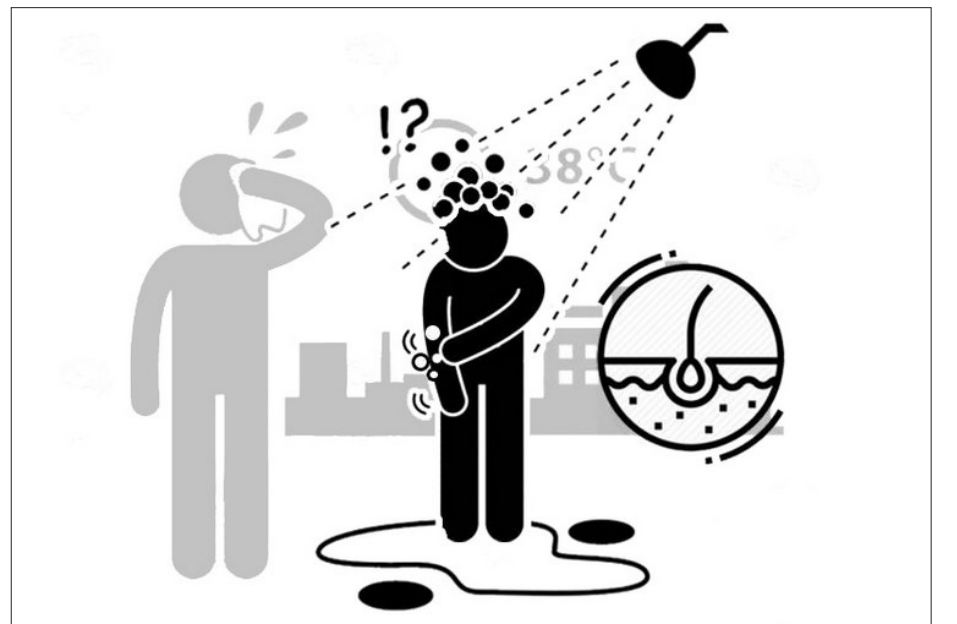
在现实生活中,为了节省时间或寻求刺激,有的人会选择直接使用冷水洗澡,这种错误做法是非常不可取的。因为冷水对人体皮肤造成的不良刺激非常严重,且很可能对血液循环造成不良影响,这是很容易引发受凉感冒。

所以为了身体健康着想,建议大家一定要合理调节洗澡水温,通常情况下最好控制在35~40度之间。

如果水温过高的话,是有可能烫伤皮肤或引发皮肤干燥的,这对于皮肤护理同样会非常不利。

4、洗澡时机

洗澡虽好但一定要避开不良时机,如在空腹状态下以及饱食状态下,就都是不建议



立刻洗澡的。首先,如果在空腹状态下发生洗澡行为的话,很可能会因供血不足而引发低血糖、低血压问题。

其次,如果在饱食状态下发生洗澡行为的话,则很可能会导致消化不良、食欲不振、腹胀腹痛。

以上是洗澡相关的重要知识介绍。首

先,对于黑泥问题,大家并不需要太过介意,只要及时进行适当清洁即可。

其次,如果想要保证洗澡健康,一定要合理控制洗澡频率、洗澡时长、洗澡水温以及洗澡时机,否则是很可能会因洗澡不当而导致身体健康大幅受损的。

16岁高二学生查出肠癌! 不想肠癌找上你,这些事情要做好!

近期,我科室收治了一位正在读高二、才16岁的晚期肠癌患者小张。前段时间小张经常有腹痛、腹泻的症状,因为学习紧张,就没把这些事放在心上。同学们跟他开玩笑说:你怕不会是得了肠癌吧?他哈哈大笑:肠癌是老年人的专利,我爷爷70岁得的肠癌,肠癌离我还有十万八千里呢!一周前小张出现腹痛加重、便血症状,来到湖南省肿瘤医院消化泌尿内二科就诊,经检查确诊为结肠癌,且癌细胞已经转移到了肝脏。连我们都大吃一惊,这么年轻就得了肠癌,而且一发现就是晚期。

那是什么原因让大肠癌也开始青睐年

轻人呢?让我们通过小张的案例来了解一下其中的缘由!

01 不健康的饮食、生活习惯

小张一直喜欢吃辣条、烧烤、炸鸡等食品,不喜欢吃蔬菜水果。高脂肪、少纤维素饮食、缺乏维生素的饮食,属于大肠癌的诱因。

02 遗传因素

爷爷是肠癌患者,某些特殊类型大肠癌,如遗传性非息肉病性大肠癌,也可能更多与遗传因素相关。具有遗传性的家族性腺瘤性息肉病一定会发生癌变,同时有大肠癌家族史者,患病风险也高于正常人。

03 环境因素

高中学习压力大,长期精神紧张可能导致自身的机体免疫力下降,这也给大肠癌提供了可趁之机。

04 对疾病知识的缺乏

没能及时到医院进行诊断和治疗,才导致发现病情时就是晚期,错过了最好的治疗时期。大肠癌是中国第三大高发恶性肿瘤,其发生与饮食生活习惯、环境、遗传等因素密切相关。随着环境和人们饮食生活习惯的改变,现在大肠癌已经不再是老年人的专利,年轻人大肠癌发病率正在以每年2%的速度增长。

采取哪些措施能预防大肠癌呢?

01 建立良好的饮食、生活习惯:饮食上须减少高脂高蛋白、烧烤类食物的摄入,多吃新鲜的蔬菜、水果,因为这些食物里面含有大量的维生素和膳食纤维,能够润滑肠道,软化大便。同时远离烟酒,坚持适当的运动,保持健康的体重,可以减少肠癌的发生几率。

02 出现溃疡性结肠炎、克隆氏病、血吸虫病、肠息肉等原始疾病时及时治疗。

03 通过肛门指检、肠镜、粪便隐血、粪便DNA等检查对大肠癌进行早期筛查,做到早发现、早诊断、早治疗,才能有效预防大肠癌