

玩水好时节 这些事情要注意



在水边或者海边度过炎热的夏天,无疑是人们向往的惬意选择。当火热的太阳照耀着大地,城市的喧嚣和繁忙似乎也被热浪裹挟,而水边的世界则成为清凉的天堂。

中国有句俗语:欺山莫欺水。看似平静的江河湖海边,其实可能潜藏着各种危险,有些甚至威胁到人的生命。

下水游泳谨防溺水

江河湖海的水情复杂,激流、暗涌、漩涡随时可能存在,且水深以及水底情况不明,溺水往往会发生在这些地方。另外,如果下水前准备不充分,在水温较低时肌肉容易发生痉挛,进而引起溺水。

注意不要前往不熟悉、无安全设施、无救援人员的水域游泳。

下水游泳前,应做5~10分钟全身肌肉拉伸。下水过程要慢,一边下水一边将身体打湿,以使身体适应入水前后的温差变化,防止肌肉痉挛的发生。有心脏病、高血压、糖

尿病等基础疾病者,不建议下水活动。

游泳时间不宜过长,防止因体力消耗过大引起肌肉痉挛。游泳前和上岸休息时,应适当饮用含盐饮料,及时补充体内水分和电解质。

发生溺水该怎么办

在发生溺水时,人们通常会很慌张,甚至盲目挣扎,这样反而会降低生存的概率。如果发生了溺水,最重要的就是先学着让自己冷静下来。

身边有漂浮物一定要抓紧,借力浮出水面。如果周围有人,应立即呼救。

如果周围无人,要尽可能放松全身,尝试让自己采取仰泳位,将头部后仰,让口鼻可以露出水面呼吸,双手和双腿有规律地划水,不要惊慌,保存体力,等待救援。

发生肌肉痉挛时,如果周围有人,应第一时间向周围人说明自己腿抽筋的情况,如果可以坚持,尽快

游到岸边;如果周围没有人或已经无法动弹,可以调整为仰泳姿势,用手将抽筋那条腿的脚趾用力向脚背侧掰,待痉挛缓解后,再慢慢游回岸边。

如被水下物体(如水草)缠住,切莫惊慌,避免乱蹬,以免水草越缠越紧。如果周围有人,要向他们求助;如果周围没有人,可先深吸一口气,潜入水中,慢慢解开或扯断水草,并尽快离开水域。

此外,溺水者被救上岸后,要立刻判断其生命体征。可用力拍打溺水者的肩膀并大声呼喊。如果溺水者还有呼吸,意识清醒,可以给他盖上毛巾保暖,并观察是否有其他不适,再送到医院进一步检查。

溺亡的核心原因是呛水后缺氧,抢救的黄金时间只有4分钟,因此当已昏迷的溺水者被救上岸后,最关键的救治措施就是尽快使其恢复呼吸。

(来源:健康中国 微信公众号《玩水好时节,这些事情要注意》)

盛夏来临 如何驱蚊更安全



每当盛夏来临,人们都会受到蚊虫的骚扰。市面上驱蚊产品越来越多,各种品类让人眼花缭乱,不少家长在给孩子选择驱蚊剂时可谓煞费苦心,怎样选择更安全呢?在此,给家长们几个选购建议。

目前,市面上电蚊香液的主要成分大多为氯氟醚菊酯、四氟甲醚菊酯、四氟苯菊酯、七氟甲醚菊酯和炔丙菊酯等,均属于拟除虫菊酯类。该类物质因其高效、低毒、价廉等特点被作为杀虫剂广泛应用。电蚊香液也因使用方便、安全等因素被很多家庭选购。

然而,由于摆放位置较低以及家长的安全意识欠缺,电蚊香液已成为易被儿童误服的杀虫剂之一。近日,就有不少医院收治了误服电蚊香液的患儿。

若发现孩子误服了电蚊香液,家长要及时带孩子到就近的专业机构进行积极救治,可以给予洗胃、补液疗法等处理。

目前,市面上的电蚊香液种类多样,配方复杂,孩子误服后,会导致临床表现多样,增加临床救治难度。

因此,家长在带孩子前往医院就医前,务必带上误服的电蚊香液或为医生提供电蚊香液的类型,以便医生分析其内在成分,给予对症处理。

腹泻致死率排第四 拉肚子到底有多要命

在夏天引发的众多不适里,腹泻的危害常常被低估。世界卫生组织的调查显示,腹泻致死率仅次于肿瘤、心脑血管病、糖尿病,高居各种疾病死亡率的第四位。

拉肚子为什么会要命?《生命时报》邀请中部战区总医院消化内科副主任医师郭凯,为你详细解答。

如果粪便特别稀薄,超过正常含水量,或次数大于每天3次,排便量超过每天200克时,可定义为腹泻。

夏季气温高,各种看不见的微生物也活跃起来,食物更容易变质,因吃隔夜菜、外出就餐等引发的腹泻也变多了。天气炎热多雨,为肠道致病菌提供非常适宜繁殖的环境,出汗较多,饮用大量水,稀释了胃液浓度,降低胃的抵抗力,饮食贪凉,比如食用冰镇水果、冷饮、凉拌菜等,加重胃肠道负担,并且凉菜没经过加热,更有利于细菌、病毒的繁殖。

轻微腹泻通常可以自愈,不少人对此不够重视,认为只是拉肚子而已。事实上,随着腹泻次数增多,大量水分与电解质随粪便排出,水分丢失过多会导致脱水、电解质紊乱、肾功能不全、休克等,严重者可致死。

有几类人本身就是腹泻的高危

人群,如不重视可能面临致命风险。

1.慢病人群

腹泻时丢失的除了大量水分,还有电解质、糖分等。如果患有心脏病、高血压、糖尿病等基础性疾病,即使短期内丢失大量水分,也可出现血容量急剧下降,心脏灌注量减少,造成血液黏稠度增高,进而形成血栓,堵塞冠状动脉血管。严重腹泻时,甚至可诱发室颤等恶性心律失常、低血糖,引发急性心血管事件。

老年患者若频繁如厕,无法得到充分休息,血压更易升高,或可引发冠状动脉痉挛,诱发急性心肌梗死。

部分老年人腹泻时,一些心脏病表现可能被掩盖,造成漏诊,比如有些急性心肌梗死会以腹痛为首表现。

2.婴幼儿、儿童

《儿童急性感染性腹泻病诊疗规范(2020年版)》指出,腹泻仍是我国儿童的常见病以及5岁以下儿童的主要死亡原因之一。

幼儿腹泻会很快出现脱水,尤其是伴随呕吐时,严重脱水可引发休克,有生命危险。

此外,儿童免疫力较成人弱,腹泻原因较复杂,冬春之交易感染诺如病毒,夏季多为感染性或消化不良性

腹泻,秋冬交替时需警惕轮状病毒,因此一定要及时就医,对因治疗。

3.孕妇

频繁、剧烈腹泻可造成胃肠蠕动加速,时间长了可刺激子宫收缩,导致流产或早产。

一旦孕妇腹泻超过24小时,一定要尽快就诊。如果平时反复腹泻,孕妇对营养物质的吸收也会受影响,可引发营养不良,也需及早治疗。

腹泻时千万不能硬扛,轻度腹泻可以多休息,及时补充淡盐水,最好是口服补液盐。但在明确病因之前,慎用阿片类止泻药,以防掩盖病情。其中,出现两种情况尽快就医:

1.成年人腹泻持续2天以上仍无好转,已出现脱水,伴有严重的腹痛或直肠痛,甚至出现血便或黑便,发烧39℃以上;

2.儿童,尤其是幼儿腹泻在24小时内没有改善,或出现脱水,发烧39℃以上,有血便或黑便。

需要提醒的是,腹泻如厕下蹲或站起时要缓慢,以防体位快速改变诱发心脏病。

(来源:生命时报 微信公众号《腹泻致死率排第四!拉肚子到底有多要命》)

夏季驱蚊小TIPS

守护你的夏日安全

- 1.婴幼儿和儿童防蚊尽量采用物理方法,特别是6月龄以下的婴儿,可使用蚊帐;在衣物选择上,可选择色彩较淡和宽松的款式。
- 2.对于含有避蚊胺、驱蚊酯、派瑞卡丁等农药成分的防蚊产品,一定要选择正规厂家生产的。家长通过网络途径购买驱蚊产品时,要选择正规的购买网站并查看产品成分和含量。
购买时,家长还要注意查看产品中驱蚊物质的含量,为婴幼儿和儿童驱蚊,应选择驱蚊物质含量相对较低的产品。
- 3.对于市场上出现的新型防蚊产品,不要轻易相信商家的宣传,要谨慎选择,不仅要看防蚊的作用,更要考虑其成分的安全性。
- 4.家里的电蚊香液要妥善放置,避免孩子接触到。

健康中国

(来源:健康中国 微信公众号《盛夏来临,如何驱蚊更安全》)