

夏季户外活动增多 家长应做好这几类防护

近日,国家卫生健康委在国家卫生健康委2号楼新闻发布厅召开新闻发布会,介绍促进儿童青少年身心健康有关情况,并答记者问。

提问:

现在已经进入六月份,孩子们户外活动增多,容易发生意外伤害。请问,家长该如何做好防护?

首都医科大学附属北京儿童医院主任医师 倪鑫:

感谢您的问题,这个问题非常好。我们知道,目前导致我们国家儿童死亡原因排在第一位的依然是意外伤害。到了五、六月份,天气变暖了,穿的衣服也少了,家长也鼓励孩子多到户外去活动。但在这里面有一个核心的问题就是如何预防意外伤害,最常见的一般是三类:

第一类,从临床来看就是溺水,有的孩子可能到水边去玩儿,或者去游泳,离开了家长的视线,就容易出现这样的问题,因此这方面我们也希望家长一定把孩子看好,千万不要离开自己的视线。

第二类是坠楼和交通意外。这两种情况我们在临床上也经常碰到,比如孩子在家里从阳台摔下去了。所以,在家庭中,要把孩子常去的走廊,包括家里的门窗做好安全防护,不能让孩子很容易就从高处坠落。还有交通意外,一定要遵守交通规则,过马路时家长千万要拉住孩子,别让孩子离开家长视线。

第三类,也是最常见的,夏季孩子穿得比较少,经常到户外玩儿,容易出现蚊虫或是小动物的咬伤。要避免出现这些问题,最重要的是做好防护,家长一定要有安全意识,要把孩子看好,不要离开自己的视线。

如何避免这些意外情况的发生?最重要的3岁以下孩子气管异物,比如纽扣电池、花生米、瓜子仁这些,可能孩子在吃的过程中,哭或者笑的时候误吸到气管里,形成气管异物,一旦发生以后,尤其是卡在我们声门这个位置的时候,家长发现以后,我们可以使用经过培训的海姆立克法,让他迅速把异物排出来,使呼吸道通畅。当然,一旦出现了这些问题,我们也不要过于着急,一方面迅速施救,另一方面拨打120,送往医院。最后送家长们一句话:希望每一位家长对孩子多一分关心关爱,确保每一位孩子的生命安全。

提问:

儿童用药和成人有显著不同,请问这方面有哪些常见的误区?家庭照护中,要如何避免这些误区?

儿童用药安全:儿童不是成人的缩小版



首都医科大学附属北京儿童医院主任医师 倪鑫:

感谢您的提问,这个问题也非常重要。我们知道,儿童处于生长发育阶段,我们常说,儿童不是成人的缩小版,他所有的脏器,尤其是肝肾还没有完全成熟,而我们用的药物,往往都是经过肝肾代谢,所以儿童用药一定要非常谨慎。

一般来讲,从临床看,有三个常见的用药误区:

第一个误区,孩子发烧咳嗽,家长一着急,就会把自己吃的药掰一点点给孩子吃。临床中我们碰到一个孩子,家长带着来了,基本属于嗜睡状态,呼吸也变慢了,后来一问,因为孩子咳得厉害,他把自己的药掰了一半给孩子吃

了,成人药里面是有可待因的,所以孩子出现嗜睡、呼吸受抑制。像这样的情况,我们一定要跟家长说,千万不要把药物掰一半给孩子。

第二个误区,就是孩子一有感冒发烧,家长着急,说用点抗生素吧,实际上抗生素有它的使用规范的。比如我们在临床当中也发现孩子发烧拉稀,家长就给吃上抗生素了,结果一查是病毒性腹泻,抗生素是不管用的,所以一定要对症。

第三个误区更常见,孩子病了,吃一种药不好,着急,再来一种药。比如感冒药,一般都是复方的,里面对乙酰氨基酚,它通过肝脏去代谢,如果两种药叠加使用,很容易出现孩子的急性肝损伤。这三类是临床中最常见的。怎么去预防,我也想给各位家长提几个意见:

第一,家里要常备一些儿童的常用药,把药放在不同的地方,跟成人药分开。这样孩子出现一些常见的症状,比如嗓子疼、感冒、发烧,还有儿童容易出现急性喉炎,夜里出现犬吠样的咳嗽,备一点激素,记好存放地方,必要时迅速给他吃上。

第二,在给儿童用药之前,提醒一定要“三看”,一是看一看这个药物具体的成分,二是看一看这个药物的用法和用量,三是看一看药物使用过程中是否有叠加或者复方成分,几种药有没有配伍禁忌。

最后,对于儿童用药,现在在互联网咨询也非常方便,社区也能够保障儿童健康。如果孩子家长真的心里没数,可以挂互联网的号,或者到社区咨询,能够有效确保孩子用药安全。

(中国疾控中心)

(图片由AI生成)



穿着外裤 到底能不能直接坐床上

相信很多人都有过这样的经历:穿着在外奔波了一天的衣服和裤子,回家后直接往沙发或床上一坐、一躺,心里偶尔会泛起一丝“恶心”的感觉。一想到这些衣物碰过各种公共场所的表面,比如地铁座位、办公室椅子和餐厅座椅,甚至不知道此前都是哪些人接触过的,就觉得浑身不自在。

问题来了,这种健康担忧有必要吗?穿着外裤能直接坐在床上吗?今天,我们就来深入探讨一下。

对大多数健康人群不用过于担心

对于大多数健康人而言,通过日常外出衣物感染传染性疾病的概率很低。

虽然理论上衣物可能在疾病传播中扮演“中间”角色,但它的重要性尚不明确,而且总体风险很小。之所以这样说,主要基于以下几个原因:

1. 需要足够数量的病原体

病原体并不足以让人生病,一般都要达到一定的数量才能引发感染。

2. 病原体存活时间有限

不少导致呼吸道和胃肠道疾病的病原体在体外存活的时间并不长。一项研究发现,病毒在棉质衣物上会比较快地失活,甚至,仅乘车通勤后回家,衣物上有传染性的病毒量就可能减少80%之多。

3. 衣物纤维的“吸附”作用

衣物的纤维可以在一定程度上“锁住”病毒和细菌颗粒,让它们不那么容易通过接触转移到人的手上或其他表面。

4. 传播效率远低于直接吸入

主流观点认为,与直接吸入感染者咳嗽或打喷嚏产生的飞沫相比,衣物上附着的病原体“生物利用度”要低得多。同样的,相关研究发现,由衣物上的悬浮颗粒引起的“二次吸入暴露”情况,要比在工作场所的吸入暴露低2到3个数量级,这几乎是完全可以忽略不计。

要注意的特殊情况

和普通外衣不同,医务人员的白大褂则是公认的传播载体。

研究发现,医护人员的白大褂上经常会沾染上耐甲氧西林金黄色葡萄球菌(MRSA)、万古霉素耐药肠球菌(VRE)等致病菌。类似地,针对护士白大褂的研究显示,50%的样本都有致病菌污染,包括金黄色葡萄球菌、大肠杆菌等。

不止于此,白大褂上的细菌污染程度还会随着工作时长而增加,这些细菌甚至可以在白大褂上存活数天到3个月之久。

为了防止病原体从医院传播到院外(尤其是家中),对于医务工作者,应尽量避免在医疗区域外穿着白大褂,更不要把白大褂穿回家、带回家和其他衣物一起清洗。

除了上面聊到的白大褂外,个别特殊职业和情况下的外衣,也比普通人要有更高的传播风险。

比如,处理垃圾的工人的工作服就比较脏。甚至有学者统计过,从他们的工作服检测出了275种真菌和54种不同的细菌。可想而知,如果不注意卫生,这些微生物很可能会通过衣物被带到家中各处。

上面这些微生物不一定致病,但如果是遇到一些偶然情况,比如家庭成员免疫功能低下,则可能会出现医学上说的“机会感染”。此外,在集体环境中,共用毛巾、床上用品等个人物品(不仅限于衣物),也是已知的感染传播途径。

最后,要是遇到衣物被体液、呕吐物弄脏,要立即更换和清洗。如果皮肤有开放性伤口、烧伤等情况,护理上也要特别注意。

外衣的另一个风险可能携带过敏原

上面讨论过,对普通人来说,通过外衣感染疾病的总体风险比较低,但外衣还有另一个被忽略的风

险,那就是许多常见的过敏原(例如花粉)会通过外衣“搭便车”进入我们的家中。

如果你是季节性过敏(例如花粉过敏)患者,就要特别注意了,可以采取下面的措施来预防过敏:

1. 回家后立即脱掉外衣;
2. 定期用吸尘器清洁布艺家具;
3. 由于花粉也会附着在人的皮肤、头发甚至眉毛上,在花粉季外出时可以考虑戴上帽子和太阳镜,且回家后洗头、洗脸。

无论病原体来自哪里,良好的手卫生是阻断传播链、保护自己和他人的最有效、最简单的方法之一。其实,许多常见疾病的传播都和手有关系,比如被污染的手触摸了眼睛、鼻子和嘴巴,就有感染的风险。

总之,穿外裤坐在床上引发疾病的风险很低,不必过于担忧。但如果自己或家人身体不适,又或者心里感觉不舒服,换掉外衣外裤就好了。

(健康北京)