



孩子健康成长的前提是保证安全，避免意外伤害的发生。在北京市家庭教育指导服务2023年“新蕊云课堂”系列直播讲座中，解放军总医院第七医学中心副主任医师中州表示，当孩子出现磕磕碰碰的小伤时，家长如果掌握一些简单的儿童意外伤害处置方法，可以第一时间做出正确判断和处置。

儿童意外伤害防范指南

专家支招填补安全“漏洞”

□本报记者 任洁

运动前做好热身可有效避免意外伤害

儿童天性好动，家长要告诉孩子怎样保持安全，怎样远离危险，哪些事情可以做，哪些尽量不要去做。几乎所有的关节损伤都是因为运动前没有做足够的准备活动，尤其是崴脚，一旦出现第一次就有可能出现习惯性崴脚。做好运动前的热身，有效的准备活动可以避免意外伤害。

孩子受伤出血时，家长不要慌张，先进行止血，使用无菌纱布是最好的，如果没有，可以拿卫生纸加压迫止血，这是最简便也是最有效的方式。如果能够在1到2分钟内把血止住，接下来可以做消毒处理。如果出血量特别多，压了几分钟都压不住，那就必须去医院就诊，路上根据出血部位做相应压迫。手出血时要向

上抬手，可以减慢出血；出血点在下肢时，就不要让下肢活动。假如现场发现一些尖锐的物品，比如木刺、钉子、玻璃碎片等，要观察是否残留在体内，尤其是木刺、毒刺等，这些都是问诊时医生需要了解的情况。

家庭要配备应急处理用品

有孩子的家庭要配备一些应急处理用品。需要提醒的是，曾经备受推崇的红药水、紫药水效果并不可靠。而酒精在一定的浓度下才有效果，浓度比较低的时候没有意义，但浓度特别高很容易挥发，消毒效果没有想象中那么好。而且酒精刺激性太强，治疗时难以忍受，所以现在医院很少用酒精。家里要常备碘伏，购买时看配料表，不要购买含酒精的。纱布的作用很多，而且价格低廉，无菌纱布也多多益善。

此外，建议家里放一些抗生素药膏，非处方药最常用的是莫比罗星，因为皮肤感染主要是阳性球菌比较多，这款药的对症效果不错。扭伤可以用一些止疼药，还有气雾剂，能有效缓解疼痛。家长还要学会创可贴的正确使用方式，不是简单撕下来一粘，两边要做修剪，包扎的时候才能粘得更牢固一些。

出现关节损伤后要及时就医

如果孩子出现踝关节损伤，首先要摸一摸脚腕内踝和外踝，最容易出现的是两侧的韧带损伤，最严重的是内踝外踝压缩性骨折。一般脚腕活动不好容易造成韧带损伤，需要减少活动，比较严重的话要到医院做支具固定，特别严重要做石膏固定，目的是减少踝关节活动，疼痛也会有所缓解。

当孩子出现膝关节损伤后，必须立刻去有专业小儿外科、小儿骨科的医院，否则很容易出现后遗症，延误病情。

儿童常见的肘关节损伤多发生在3-7岁，这跟他们的骨骼发育特点有关，经常出现不完全的脱臼情况，再大一点的孩子关节相对长结实，就很难出现脱臼了。看到孩子前臂无法抬起，这种情况下需要尽快去医院，由医生诊断是不是要做手法复位。一般来说，撞伤或拉伤后孩子手臂能抬起来就不用太担心，一旦脱臼就抬不起来了，这时就要去医院做进一步确认。

带孩子看病与医生沟通有门道

家长带着孩子去看急诊时，怎么跟医生沟通是有门道的，有时候家长很着急，说了半天说不到点子上，这时，有效沟通就显得尤为重要。简单来说就是简明扼要，语言尽量精炼。因为医生会根据家长的表述问一些更具体的问题，以确定孩子现在的状况。

家长要明确告诉医生这些信息：第一是什么时候受的伤；第二是在哪里受的伤；第三是被什么东西伤了，是摔伤、撞伤还是扭伤，损伤后有什么临床表现，有没有发烧等症状，这些都是医生比较注意观察的。

有的孩子病情比较急，比如出血了，这时家长不要说“孩子出血特别多”，而是要用具体物品来形容，比如出血一瓶盖、半瓶等等，让医生有一个简单的判断。

此外，医生还会问孩子之前有没有过一些特殊病史，比如服用癫痫药、做过手术，或者有什么药物过敏史，家长要准确掌握相关情况。

很多家长觉得孩子有病就去急诊，实际上急诊医生能提供的问诊时间，包括病种、能力都跟专家门诊有很大区别，如果想踏踏实实仔细地看病，但凡不是特别着急的话，建议还是选择看门诊，或者专业门诊效果会更好。

·广告·

丰台区市场监管局花乡街道所

开展创建品质餐饮示范店“四落实”回访检查

为进一步推动品质餐饮示范店申报主体落实食品安全主体责任，高标准开展花乡街道品质餐饮示范店创建工作，丰台区市场监管局花乡街道所近日结合前期工作要求，对申报品质餐饮示范店的餐饮主体进行回访检查，对存在的问题进行现场指导，督促其“四落实”，积极迎接创建验收工作。

落实设备设施自检 检查餐饮企业设备设施自检情况，对操作间设备设施情况进行检查评估，发现问题现场提出整改意见，要求餐饮主体切实加强设备设施自检。

落实环境卫生自查 重点检

查餐饮主体操作间和就餐区域的环境卫生状况，提高其主动做好卫生清理和环境消杀工作意识。

落实食品安全制度 现场查看餐饮主体制定的各项食品安全制度是否完善，指导其查漏补缺，同时督促做好制度的落实工作。

落实餐饮主体责任 提醒餐饮主体积极填报“阳光餐饮”APP，落实好“日管控、周排查、月调度”食品安全主体责任。

下一步，丰台区市场监管局花乡街道所将继续按照创建品质餐饮示范店的工作要求加强指导和服务，进一步提升辖区餐饮主体管理服务水平。（李永奇）

上班族如何应对过度疲劳?

□本报记者 陈曦

在生活节奏越来越快的当下，越来越多的人开始关注自身的“亚健康”状态，过度疲劳就是其中的一种。今天我们请首都医科大学附属北京康复医院劳模健康管理中心主治医师关锐为您介绍几个缓解疲劳的小技巧：

以下症状提醒你“太累了”

全身肌肉酸痛 以上肢、肩膀、腰部酸痛最为明显，同时会伴有全身乏力、肢体沉重、无活动欲望等情况。

记忆力下降 过度疲劳后会表现出注意力不集中、反应迟钝、记忆力明显下降、容易忘事。

胃肠道反应 饮食没有胃口，吃不下饭，少量饮食即有腹胀感。

情绪控制不佳 家人谈话或其他正常的声音即有可能会引起焦虑情绪，暴躁易怒。

出现睡眠问题 入睡困难，躺下超过30分钟还辗转难眠；睡眠维持困难，虽然睡着了，但中途容易醒来；醒得早，而且醒来后基本很难再睡着；睡眠质量差，虽然睡了一觉，但是醒来后依然觉得疲惫。

消除疲劳、提高睡眠质量的小技巧

建立规律的睡眠时间 尽量每天在相同的时间上床睡觉并起

床，帮助身体建立稳定的生物钟，睡前避免过度使用电子产品。

创造良好的睡眠环境 选择舒适的床垫、枕头和被子，保持安静的睡眠环境，关闭噪音。

避免刺激性食物和饮料 如咖啡、茶、巧克力等，避免过量饮酒。

养成健康的睡前习惯 睡前避免暴饮暴食，阅读轻松愉快的小说或书籍有助于放松身心，快速进入睡眠状态。

上班族如何改善疲劳状态?

合理规划工作内容 避免出现紧急事项导致精神紧张、压力增大。善于运用碎片时间，工作间隙可适当站起来走动走动，伸伸懒腰，进行调节。

调整作息时间表 尽量保持充足的睡眠，成人每日平均睡眠时间为7-8小时。

坚持运动 工作压力增加时，先运动30分钟，回来再加班，工作效率反而会更高。人体在运动时，大脑会产生一种可以使人精神愉悦的物质，缓解工作生活产生的消极情绪。

定期体检 可以清楚了解身体状况，提前发现健康问题，从而避免很多疾病的发生。长期加班、熬夜的上班族可以有针对性地进行心电图检查、心脏彩超、血脂等检查。

【健康红绿灯】

绿灯

多吃蘑菇可维护胃肠道健康



金针菇等蘑菇富含真菌多糖。真菌多糖是一种很稳定的物质，弱酸弱碱不能伤它们分毫。真菌多糖不仅能刺激胃肠道蠕动，还为胃肠道的微生物提供了必要的食物，对于维护胃肠道健康起到积极作用。

护手霜要从指尖涂



很多人涂抹护手霜，往往会先将护手霜挤在手心，再延伸到指甲、指尖。但皮肤科医生推荐的方法刚好相反：先涂抹手部关节、指甲边缘，最后再到手心。原因是，指甲周围的皮肤容易干燥、脱皮，因此指尖的用量最多，这样才能达到养护效果。另外，护手霜应该在洗手后的2分钟内尽快涂抹，以最大化锁住水分。

红灯

吃辣流鼻涕其实是鼻炎



很多人吃辣后会流鼻涕的现象。其实，这可能是味觉性鼻炎的表现。味觉性鼻炎属于非过敏性鼻炎，通常在吃辣、冷、烫的食物时出现打喷嚏、流鼻涕的症状。在停止进食一段时间后，味觉性鼻炎的症状就会缓解。其本身对身体是没有危害的，只是鼻子不停流鼻涕，分泌物变多。

耳朵总痒可能是湿疹



耳道分布着丰富的神经，一般偶发的耳朵瘙痒，可能只是轻微的神经反应。若长期发痒，又掏不出什么东西，要警惕是否为外耳道湿疹。外耳道湿疹主要特征为耳道瘙痒，渗出有黄色液体，并伴有疼痛，容易复发。另外，真菌性外耳道炎也会引发外耳道皮肤瘙痒，多数由真菌感染所致，常合并细菌感染，夜间有加重迹象。平时注意不要过度清洁，避免反复掏耳刺激外耳道，加重病情。