

阅读提要

■ “一群初中生骑自行车下坡时，车刹不住，都摔倒了。一位擦伤，脸、胳膊、腿擦伤严重；一位骨折；还有一位挫伤，身体多处淤青。最严重的一位经过全力抢救，最终还是遗憾离世。”山东省济南市急救中心急救部部长黄珂提及自己曾参与暑期急救的一次经历，现在还历历在目，颇为可惜。

■ “一位小学生一上午吃了5根雪糕，中午开始腹泻不止，出现胃肠痉挛性疼痛，最后呼叫120进行急救；一位中学生吃了隔夜的食物，多次腹泻，出现电解质紊乱，浑身无力……”重庆市急救医疗中心急诊部副主任医师罗杰向记者描述，在历年暑期急诊出现的各种情况中，饮食安全问题也是暑期接诊比较多的情况之一。

溺水、外伤、中暑、腹泻……

孩子暑期绷紧安全弦

健康时报记者 孔天骄 张爽



2023年5月30日，山东省济南市急救中心进行防汛应急救援演练。

受访者供图

进入7月，各地中小学陆续进入暑假，在享受假期、户外活动的美好时刻，更要做好暑期安全防范。

7~9月是溺水高发期

预防溺水牢记“六不准”

“每年进入暑期，急救中心与医院急诊科接诊的溺水患儿数量都会显著上升。”北京急救医疗培训中心主任陈志与福建省儿童医院急诊科负责人张敏军等多位专家告诉记者。

每年7~9月是溺水高发期。三五成群结伴去野外游泳，下水摸鱼虾、打捞落入水中的物品等都是发生溺水的常见原因。郊区水库、河道及无人看管的水塘往往是溺水事件的高发地区。

家中溺水的案例也不少。张敏军在急诊中曾遇到多例家中溺水事件：曾经有一个小男孩玩水时，不慎掉进家中水桶里，头朝下，被家人发现时已经失去呼吸。对于4岁以下的儿童来说，家中的蓄水容器，如水缸、水桶、浴盆等同样是儿童溺水的高发地点。

陈志提醒，预防溺水要牢记“六不准”：不准私自下水游泳；不准擅自与他人结伴游泳；不准在无成人带领的情况下游泳；不准到无安全设施、

无救援人员的水域游泳；不准到不熟悉的水域游泳；不准不熟悉水性的学生擅自下水施救。

若遇到其他溺水者，张敏军建议，要在确保安全的情况下进行施救，最好从背部将落水者头部托起，或从上面拉起其胸部，使其头部露出水面，再迅速将其拖上岸。“先让溺水者头部脱离水面，恢复供氧，再进行后续施救。”

对于有一定危险性、且没有濒水绿地的河道边，建议安装救生三件套：救生圈、救生箱、救生杆。其中，救生杆适合在岸边对溺水人员进行营救。

外伤严重时危及性命

要正确识别 擦伤、挫伤、裂伤

“一群初中生骑自行车下坡时，车刹不住，都摔倒了。一位擦伤，脸、胳膊、腿擦伤严重；一位骨折；还有一位挫伤，身体多处淤青。最严重的一位经过全力抢救，最终还是遗憾离世。”山东省济南市急救中心急救部部长黄珂提及自己曾参与暑期急救的一次经历，现在还历历在目，颇为可惜。

在急救中心，每年暑期接诊的外伤患儿数量都比较多。黄珂解释：“暑期小孩出去玩的机会比上学时多，户外自由活

动的时多，他们会选择骑自行车、玩轮滑等活动。此外，夏天穿的衣服少，皮肤露出的位置更多，一旦摔倒，就很容易发生擦伤、扭伤。”

发生擦伤后，可能会出现轻微渗血。可以用肥皂搭配清水，对表皮伤口进行冲洗，也可用碘伏进行表面涂抹。如果擦伤较重，出现肿胀或渗液，可适当使用消炎的外用药膏。但如果在野外环境中发生擦伤，或擦伤部位粘有铁锈，要尽快清洗伤口，打破伤风针。

如果发生挫伤，主要是皮下组织损伤。没有表皮出血，表现为肿胀、皮肤淤青，建议24~48小时之内进行冷敷，不要揉搓受伤部位，直到肿胀与疼痛减轻后，再选择贴膏药或采用其他方式处理促进恢复，一般7~14天可以愈合。如果挫伤发生在身体的腹部、胸部等重要部位，则一定要去医院拍片，确认是否伤及脏器。

如果出现皮肤撕裂，可能会伤到血管，也可能出现肌肉的断裂、肌腱的撕裂。要在第一时间止血，同时前往医院做彻底的清创，并进行手术缝合。裂伤属于比较严重的皮肤及皮下组织损伤，具体的拆线时间和愈合时间需要医生根据受伤部位进行确定。

下转 16版

人民健康 健康中国

儿童暑假急救手册

气道异物 查疾病	幼儿急疹 查疾病	小儿急性喉炎 查疾病
胡蜂蛰伤 查疾病	海蜇蛰伤 查疾病	食物中毒 查疾病
发烧 查疾病	溺水 人民日报健康号	蚊虫叮咬 人民日报健康号
摔落 人民日报健康号	烧、烫伤 人民日报健康号	触电 人民日报健康号
摔伤 人民日报健康号	腹痛 人民日报健康号	人咬伤 人民日报健康号
惊厥 人民日报健康号	流鼻血 人民日报健康号	泪道阻塞 人民日报健康号
晕车 人民日报健康号	动物咬伤 大夫说	牙齿外伤 人民日报健康号

扫码收藏
《儿童暑期急救手册》