

线索征集

健康维权，责无旁贷：在您的健康生活中，有没有遇到过——烦恼事、困惑事、愤怒事，请登陆健康时报网-监督频道，点击“我要举报”提供调查线索；下载健康时报app，点击左上角电话按钮，可在线报料。也可拨打健康时报电话(010-65363351、13001005428)或发送邮件至jksb16@jksb.com.cn提供调查线索。线索一经采用，有现金或精美礼品赠送。

媒体平台

阅读更多健康权威内容，请关注健康时报全媒体平台



人民日报健康客户端：权威医生在身边



健康时报微信：因专业而信赖



健康时报网：精品健康新闻 健康服务专家



人民名医直播：我与名医零距离



@健康时报微博：微健康 随时随地不随意



视频大夫说：权威专家 说尽健康事儿



快手：健康时报原创短视频



抖音：健康时报原创短视频



第十五届健康中国论坛：高质量 新开局 大融合



第六届国之名医盛典：推荐医者榜样 引领尊医舆论

版权说明

未经本社书面授权或同意，任何单位和个人，不得以任何目的、任何形式转载、转贴、深度链接或以其他方式使用本社全媒体上如纸媒、网站、微信、微博及其他介质上的作品。凡在人民日报健康客户端、健康时报官方任一载体上刊发、上线的所有作者各类图文视听产品，视为认可本社规则，即本社有权在包括但不限于本社其他载体上，如纸媒、网站、微信、客户端、微博以及结集出书、在包括但不限于今日头条、喜马拉雅等其他社会平台上开设的官方公号等其他形式的使用。本社支付的稿酬中包含了上述各类载体的所有报酬。

上接3版

# 孩子暑期绷紧安全弦



重庆市急救医疗中心急诊部罗杰（左）为患者进行诊疗。受访者供图

## 相比成人，小孩更易中暑

### 防中暑谨记 快速降温及补水

进入7月，热浪席卷全国各地。“几位中学生在户外跑步，其中一位倒地昏迷，送到我们这里时，体温达到41℃，被确诊为热射病。”张敏军每年在暑期都会碰到一些儿童青少年，因长时间待在户外导致中暑，被送到医院。

“儿童的年龄比较小，身体发育还没有成熟。相对成年人来说，身体的抵抗力肯定比较弱，所以，对于外界环境的适应能力就没有那么强，再加上儿童新陈代谢快、产热多，因此更容易发生中暑等情况。”陈志向健康时报记者解释。

头晕、头痛、恶心、呕吐等都是中暑的典型症状。一旦确定中暑，张敏军提醒，要迅速把孩子从热的地方移至阴凉通风或空调环境下，随后进行快速降温及补水：脱掉衣物、温水擦浴全身、少量多次给孩子喝一些常温水或电解质饮料等都是较为有效的方式。若症状没有缓解，应尽快就诊。

“重型中暑儿童可能合并多个器官功能障碍，此阶段身体进入失代偿期，有致命风险，因此，对于中暑来说，预防比治疗更加重要。”张敏军提示，除了避免高温天气长时间在户外玩耍，家长对于孩子的衣着和饮水需格外关注。“家长要教会孩子使用防晒帽、长袖防晒衣，保证孩子每天喝足够的水或电解质饮料。”

## 相关阅读：暑期安全防范小技巧

**烧烫伤：记住“冲、脱、泡、盖、送”五字诀**

北京急救医疗培训中心主任陈志：冲，立即远离热源，马上用流动的冷水冲洗伤口，降低伤口温度，减轻高温进一步渗透所造成的组织损伤加重；脱，冲洗后再谨慎地除去衣物，如果伤口和衣物粘连，必要时可用剪刀剪开衣服，保留粘住部分；泡，如果疼痛感强，可将烫伤部分持续浸泡在冷水中10~30分钟，缓解疼痛，尽量避免将水泡弄破；盖，使用干净或无菌的纱布或棉质的布类覆盖于伤口，防止污染，但不要加压包扎；送，尽快送医就诊。

**动物咬伤：伤口有破皮别大意**

重庆市急救医疗中心急诊部副主任医师罗杰：被动物咬伤或抓伤后，一定要先检查伤口，若伤口表皮比较完整，没有破皮及明显伤口，用清水冲洗一下即可；若伤口有破皮，伴有轻微渗液或是有大面积的撕脱与出血，要把碱性肥皂抹在伤口上，冲洗干净，如此反复用清水和肥皂水交替清洗15分钟及以上，前往医院；若不确定是否破皮，可尝试用75%酒精擦拭局部，若有疼痛感觉，应考虑有皮肤破损；若有大面积撕脱与活动性出血不止，需立即就医。

## 小孩腹泻要比成人情况更危急

### 夏季饮食安全要注意

“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；一位中学生和父母一同吃了隔夜的食物，父母没有问题，孩子却多次腹泻，出现电解质紊乱，浑身无力……”重庆市急救医疗中心（重庆大学附属中心医院）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。

夏季腹泻不同于冬季腹泻。罗杰提到，冬季腹泻大多数为轮状病毒感染，夏季腹泻多与食物安全有关。“夏天温度高、湿度高，食物容易变质，数小时即有可能出现细菌大量滋生、食物腐败等情况；而且夏日小孩贪吃雪糕、冷饮，进食速度过快、温度过低均可能刺激胃肠道痉挛；小孩胃肠道抵抗能力也不如成人，不洁及刺激性饮食易导致腹泻，且同样是腹泻，因小孩血容量更小，更易出现脱水及休克，故小孩要比成人情况更危急。”

预防腹泻，罗杰提醒，家长每顿饭不要做太多，尽量不要吃剩饭；即使只坏了一点的瓜果或食物，也不要吃了；肉食、海产品等充分加热；避免摄入过多冰凉食物；此外，路边的野菜、蘑菇不要让孩子接触，在外面买的水果一定要洗干净再吃。

**蚊虫叮咬：皮肤红肿用肥皂水冲洗**

济南市急救中心急救部部长黄珂：如果被不明毒虫叮咬伤，要先看下皮肤表面情况，如果有虫体或者动物毒针在皮肤表面，需马上刮除毒刺，立即用大量肥皂水清洗蜇伤或咬伤部位，如果出现全身过敏症状，需即刻到医院诊治。如果皮肤只是出现局部皮肤瘙痒、红肿，要马上用肥皂水冲洗，皮肤红肿的患者清洗后在红肿表面适量涂抹肥皂水、花露水或莫匹罗星软膏等以减轻局部症状。如果出现全身过敏反应、脓疱疹、伤口剧烈疼痛等情况，需马上到医院治疗。