

# 别让“花朵”在意外伤害中“凋零”

儿童是需要呵护的,他们具有初生牛犊不怕虎的胆量,所以缺乏对有害或无害及其危险信号的判断;他们生性好动,缺乏生活经验,又缺乏自我保护意识,如果没有监护人或成年人的照顾或监护者疏忽大意,容易出现意外伤害,其中最常见的是各种外伤事故。儿童因意外伤害而死亡的前5位原因依次为溺水、交通事故、中毒、跌落和烧烫伤,还有许多的意外伤害造成儿童的残疾,如肢体瘫痪、失明、智能迟缓等。我们需要告诉家长如何应对最常见的外伤,包括如何初步判断外伤程度、如何在事故发生的第一现场进行第一阶段处理避免病情发展、如何遇事不慌用基础医学知识处理好一般的损伤。

## 小儿常见的意外损伤及其处理

**支招专家:孙莲萍** 上海交通大学医学院附属新华医院小儿神经外科副主任医师

**擦伤:** 小儿学走路、玩耍或奔跑跌倒时,全身各暴露部位如肘、手掌、膝关节的皮肤受外物摩擦,会造成不同程度的擦伤。

**处理:** 表浅、干净、范围小的伤口,可以用红汞或1%龙胆紫消毒伤口,一般2-3天创面结痂7-10天脱痂愈合,注意要避免伤口接触脏水或污染脏物。

**污染伤口:** 指伤口染有灰尘、泥土等:用冷开水或生理盐水(淡盐水)彻底冲洗干净后进行消毒处理。伤口面积较大、伤口较深的,或者发现创面有红、肿、热、痛或脓性分泌物则需尽快到医院进行清创治疗和抗感染治疗。

**割伤:** 孩子在顽皮时,如拿小刀玩、学削铅笔、玻璃器皿破碎、拉易拉罐,一不小心就会划破或割伤皮肤。

**处理:** (1)创口小、浅、创面整齐、出血少:立即用酒精消毒的手指压迫伤口,达到止血目的后,局部消毒包扎。(2)创口大、深、出血多:简易清洁纱布覆盖手按压减少出血并加压包扎后,送医院清创缝合,注射破伤风抗毒素。

**扭伤:** 小儿活动量大,喜欢奔跑、追逐嬉戏,控制运动能力差,便会出现跌倒后关节部位扭伤,常见部位如踝关节、腕关节、腰椎关节等,一旦扭伤,受伤部位出现局部肿胀、瘀肿、疼痛和活动受限。此时切勿揉搓按摩或热敷,这些做法会造成扭伤部位损伤进一步加重。遇到扭伤孩子,要冷静判断扭伤轻重程度及是否伴有骨折,无骨折者虽疼痛但局部无畸形,受伤关节能缓慢活动,压痛明显但纵向叩痛阴性。伴有骨折者肢体外观有时可见成角畸形,或疼痛剧



烈,肢体活动受限、局部瘀肿明显。

**处理:** (1)轻度扭伤:制动,局部可用弹力绷带固定减少活动。外伤后24小时之内局部冰敷或冷毛巾反复冷敷以减少局部血管渗血,并减少组织创伤水肿。24小时后在出血停止后进行热敷,以促进局部血液循环,有利创伤恢复。另外,抬高患肢加速静脉回流,对促进恢复有益。(2)重度扭伤和怀疑骨折,送医院行X线摄片检查,酌情处理,除骨折必须石膏固定外,重度关节扭伤石膏固定制动对扭伤后关节功能恢复有很大益处。

**头颅外伤:** 头颅外伤是小儿外伤中多见的又特别令家长紧张担心的意外伤害,小儿头重脚轻,双手还未能协调保护,跌倒时常头先着地,高空跌落时头颅外伤是最多见的。在发生头颅外伤时,除可见到的头皮损伤外,还需注意小儿有无其他异常,如双眼眶瘀肿、耳朵流血流血、鼻出血流血,有则提示存在颅骨骨折的情况,需及时送医院治疗。有时头皮血肿下亦存在颅骨骨折。小儿在外伤同时出现意识障碍,或有频繁头痛、呕吐、抽搐等,要想到可能有脑损伤,需送医院观察治疗。

**烫伤:** 儿童的体表面积相对较大,同样面积烫伤所占比例比成人大多,后果更严重。如果处理错误,更加重皮肤损伤。

**现场处理:** 抱孩子离开或摆脱烫伤源,立即脱去烫伤处衣裤,但皮肤与衣裤有粘连则剪去未粘部分衣服。尽力保护创面,用清洁布包裹后送医院。对于皮肤红、肿、痛、有水疱、无苍白坏死的,先用肥皂水冲洗伤口、浸入冷水30-45分钟、伤口暴露,有条件的用凡士林纱布包扎。忌涂不洁油膏、酱油、牙膏等。小水疱要多加保护,大水疱去医院处理,要注意针头于水疱底部挑破,需保留水疱表皮。

## 儿童消化道异物的防范与救治

**支招专家:徐雷鸣** 上海交通大学医学院附属新华医院消化内科主任医师、消化内镜诊治部主任

随着年龄的增长,伴随着强烈的好奇心,儿童用身体的每个部位感知着大千世界。最直接的就是用嘴。但由于自我控制能力差,只要能拿到的任何东西都会往嘴里送,如家长护理不当,经常容易发生误服异物。所以,家长对患儿及其周围的物件一定要严加看管和收纳。

相较于成人而言,儿童的消化道细小柔嫩,食道异物或胃内异物对儿童造成的伤害不容小觑。如果嵌顿在食道,即使是圆形无尖锐边角的异物,只要时间稍长,就会造成很大的损伤。此外,由于儿童胃与小肠交界部——幽门较小,有些异物是很难通过的,这就造成长时间滞留,加重损伤。

尽管有学者认为消化道异物自然排出率较高,儿童可达60%-80%,但众多学者主张在确定没有穿孔的情况下应作紧急内镜检查并积极试取。尤其对于较大而锐利的异物,性状不规则硬性异物及有毒异物,这些异物对于儿童不易自行排出,而且久留易引起消化道损伤和中毒等。家长要知道,强行催咳或盲目等待异物随粪便排出都不足取,应及时送医。

为了减轻创伤,优先考虑经内镜取出消化道异物,尽可能避免外科手术。鉴于异物种类“千变万化”,消化内镜诊治部专门发明了异物取出袋,并配备各种内镜保护帽及各种异物取出器械,可以比较容易地取出上消化道内体积较大或者带钉状、针状的异物,且不划伤消化道,减轻患儿痛苦。

乔阅



## 知“心”话

“生活不止眼前的苟且,还有诗和远方的田野,你赤手空拳来到人世间,为找到那片海不顾一切……”近日,由高晓松作词曲、许巍演唱的新歌《生活不止眼前的苟且》引爆朋友圈,一举成为“刷屏歌”。

“生活不只是眼前的苟且,还有诗和远方……”这些高妈妈的语录和高晓松早年的“金句”,如今成为众人的单曲循环。“诗和远方”这个意象经过多年演绎已深入人心,似乎没太多人关注这首歌本身的旋律,反倒是歌词所表达的主题,引起了人们的诸多共鸣、争议。有人感触、赞叹,有人抨击、“呵呵”。

细细品味这些话,其中颇有心理学系统思维的味道。所谓系统思维来源于心理学里的家庭治疗,是指看待事物时,不是线性的,而是以循环的;不是片面的,而是全面的。强调看待事物时,正反两方面兼顾,阴阳平衡。比如,“今天80分的考试成绩,让你感觉痛苦无比,想一想30年后,再想起这个80分,还会这样痛苦吗?”这就是把事物放在系统内看待时,我们就会不仅仅关注每个事物本身,还会关注由所有事物组成的整体。

如果用系统的思维去玩味高妈妈语录和这首“刷屏歌曲”,就如同把生活看成是一个整体,这其中即会有当下的“苟且”,让我们看到生活中的暂时无奈和困难,也会有未来的“诗和远方”,让我们相信困难终究会过去,这些困难如同生活当中的小插曲,美好的东西也许正在远处等着我们。假如学会了用这样系统的思维去看事物或境地,或许能够快速改变我们对问题的看法与感受,提升我们对问题多方面的理解,也就不至于遇到困难感觉只有焦虑和颓废了。

邵春红(复旦大学附属华山医院心理科副主任医师)

## 皮肤病“网上医院”全程闭环诊疗已成真

近些年,移动医疗热潮不断涌现。皮肤病是最早“吃螃蟹”的临床学科之一,相较于其他学科,皮肤问题直观性强,外用剂型多,“医疗+互联网”一经牵手,医患双方均获益满满。近日国内首家皮肤病“网上医院”在上海市皮肤病医院落地并上线。

从现在起,皮肤患者用手机直接下载“皮肤宝”APP医疗平台,上网登录,通过与专家问诊或视频对话后,医生开具电子处方,等待专业的药物配送体系“上药物流”送药上门便能远程完成诊疗行为,实现就医诊疗的闭环全过程。也可根据治疗需要预约线下门诊。全新模式便捷患者之时,还将为皮肤病分级诊疗奠定基础。

上海市皮肤病医院谭江平副院长表示,皮肤病具有直观性、安全性、人群广三大特征。皮肤病变外在可视化,病理属于形态学范畴,容易远程会诊;相对其他疾病,大多数皮肤病病情比较平稳,基本上不会有生命危险;皮肤病发病率高,几乎人人都可能遇到皮肤问题。诸多针对皮肤病远程诊疗的研究表明:远程诊疗与面诊诊断一致性超过90%;远程诊疗诊断的准确性、治疗的安全性、面诊相当;在患者的满意度高于面诊的同时,卫生经济成本却显著低于面诊。因此,皮肤病是非常适合网络就医的病种之一。

患者通过“皮肤宝”APP医疗平台客户端,可随时在线找到皮肤专科医生进行问诊、支付买药、跟踪随访、检验报告等。医生将利用业余的碎片时间,为患者提供诊疗服务。目前APP签约皮肤病专科医生1000余名,逐步建立起辐射全国的皮肤病医生联盟,铺设具有转诊功能的分级诊疗网络。

谭江平副院长进一步介绍,皮肤病“网上医院”通过互联网先进技术,将逐步建成国内首家也是国内最大的皮肤病图谱大数据、皮肤病病理库、生物样本库、皮肤肿瘤库、皮肤病病历档案库;还将逐步推出医责险、皮肤保、退药险等互联网保险产品,让医生安心执业、患者放心就医。皮肤病“网上医院”将为构建功能完善、富有效率的新型医疗服务体系做出贡献。

柏豫

上海夕阳红口腔门诊部

电话: 62490819 62498957

地址: 万航渡路1号环球世界大厦副楼(B座)1002室

沪医广[2015]第08-20-0226号 医广有效期: 2015年8月20日至2016年8月19日止

## 改变肠道小宇宙 回归身心健康



现代都市白领面对的不仅是高速发展的社会环境和变幻莫测的职场环境,还有身心健康的压力挑战。《2015年白领8小时生存质量调查报告》中显示:超过一半白领上班时间无任何运动;三分之一白领每周加班超过5小时;白领工作环境满意度仅

2.59(满分5分)。差强人意的职场和生活状态,导致白领肠道健康堪忧。《2015年加班一族肠道健康调研报告》显示,北上广七成的白领都处于肠道亚健康状态,大家向往着能够享受自然光、空气清新、无噪音的工作环境,同时追求轻盈自在的生活方

式及无负担的工作状态。

外部大环境单靠个人努力短期内虽然无法改变,但对于自身的小环境花点心思还是能够达到每天精神饱满,肠胃舒畅,心情愉悦的。

**保证健康饮食:** 劳累时要远离油炸类、腌制类等刺激性食物,切忌贪恋夜宵增加肠胃负担,多补充果蔬纤维,定时定量补充活性乳酸菌改善便秘。

**学会睡前按摩:** 加班族睡眠不足严重影响肠道效率,建议在睡前用5分钟进行腹部按摩,促进肠道蠕动。

**坚持少量锻炼:** 下班后省顿宵夜的时间散步,或少坐一站地铁多走走路,每周坚持3次、每次30分钟以上,可减缓肠道压力。

**切记菌养肠胃:** 女性比男性更易出现肠道不适状况,建议女性通过食疗来缓解,多吃富含益生菌的食物,饭后一小时补充低糖活性乳酸菌饮料。虞睿 本版图片 TP