

暑期儿童中毒问题需重视



资料图片

暑期,如何让孩子们平安度过一个快乐假期,安全需要先行。近年来,频频发生的儿童意外伤害事件并非只发生在充满危险的户外,而是大多发生在被认为是“安全港湾”的家中。居家安全除了跌落、碰撞伤、割伤、烧烫伤外,做家长的还需要特别关注儿童中毒。

专家表示,儿童是用自己的口来感知世界的,所以儿童常常会把手中的物品不自觉放到口中,而如果这些东西含有有害物质,就很可能造成儿童生殖系统、神经系统、内分泌系统的伤害,有些严重伤害可能导致儿童终身的生理功能缺损和残疾,甚至死亡,危害极大。

儿童用药要遵循四要素

有调查发现,大约50%的孩子难以区分糖与药,而每次吃药妈妈都喜欢对孩子说“甜甜的……”使孩子误认为“甜甜的”都是能吃的。孩子药糖不分是非常大的安全隐患。不久前,全球儿童安全组织、药品安全合作联盟与首都医科大学附属北京儿童医院共同发布的跟踪5年数据的“儿童用药安全现状报告”结果显示:在中国,每5名中毒的孩子中,就有2名是药物中毒,其中

80%是因误服导致,其中1至4岁年龄段的儿童最多。

调查还发现,家长对儿童用药安全的关注远远不够。许多家庭的药品大多放置在妈妈的梳妆台、卧室的床头柜中,这些地方都是孩子能够轻易拿到之处,这给儿童误服带来了极大隐患。对此,《儿童用药安全现状报告》提出了儿童安全用药“四部曲”。即,用药前:仔细阅读说明书,不擅自使用成人药给孩子服用;请长辈给药时,写下剂量与用药时间。用药时:按医嘱或说明书给药,使用配置的剂量器;按照医嘱或说明书给予的时间间隔给药。用药后:要将药品放在儿童拿不到的地方,要“高而远”。处理药品:要确认儿童不能打开包装,并放置到专门的药品回收处。

家庭清洁用品暗藏隐患

研究表明,除了药物引起的中毒以外,引起儿童中毒的来源还包括化妆品及个人护理用品、家庭清洁用品、玩具、农药及植物,除了药物之外,去污剂和马桶清洁剂,会导致严重的化学灼伤;如果吞食卸甲水会导致氰化物中毒;如果吞食挡风玻璃清洁剂,会导致失明和死亡。

其实,除了洗衣凝珠,家

中的其他洗涤用品,如洗涤剂、玻璃水、洗衣液、洗衣粉如果放置不当,洗衣机盖子没有关上,水龙头开关放在热水位置,地上的水渍,电线板、电线散落在地上等,都有可能威胁宝宝的安全与健康。而近80%的家长不清楚该如何对家居用品进行安全检查。中国消费品质量安全促进会、中国洗涤用品工业协会、全球儿童安全组织(中国)和《消费指南》杂志社共同推出的《居家洗涤用品安全手册》提醒家长,要做到:1.不混用洗涤产品,如混合用可能因化学物质反应释放出刺激性或危险性的雾气;2.不重复使用家用洗涤容器;3.不让幼儿去拿洗涤用品;4.不把洗涤用品放置在洗衣机的顶部或洗衣机旁。

买玩具要看是否安全

玩具也是造成儿童窒息、中毒、烫伤、跌倒甚至溺水的潜在隐患。在美国,每年有超过20万起伤害和玩具有关,其中不乏儿童玩具中毒。所以,安全是家长们选择儿童玩具时的首要考虑因素。

前不久,一款“水晶泥”玩具在小学生中很流行。不久前有媒体报道,广州一名8岁女孩和一名1岁小男孩因误用了装过水晶泥材料的杯子,出现严重呕吐等不适。有关部门对这款网红“水晶泥”进行检测,查出其中使用了有毒物质硼砂,如果硼砂被吃入,可能会导致急性中毒。

来自政府监督机构的调查认为,一些儿童玩具的生产者在生产玩具时使用了有毒有害材料,而没有考虑到儿童这一特殊人群的要求和儿童的健康成长。专家提醒家长,在给孩子购买玩具时,要避免含有有毒有害材料的玩具,一是不要购买有刺激性气味和颜色特别鲜艳的玩具。二是不要购买“三无”玩具产品,一定要到正规商店购买有产品质量标志和保证的玩具。

据央视网

室内高温会影响认知能力

炎炎夏日,尤其酷暑时节,人们会觉得闷热难耐。美国一项新研究发现,酷暑时节室内的高温会影响人的认知能力。

酷暑时节,热浪会给公共卫生带来严重影响。此前有关热浪对人体健康影响的研究大多集中在老年人、儿童等人群中,这容易给人们造成一种误解,即热浪对正常人群并无明显健康威胁。此外,先前研究更多集中于户外高温在流行病学方面的影响,而忽视了室内温度。美国哈佛大学研究团队此次将目光投向热浪下身处室内环境的健康年轻人。

来自哈佛大学陈曾熙公共卫生学院的研究人员报告说,2016年夏季,他们在波士顿连续12天对44名20岁左右的健康年轻人进行了实地追踪调查。他们在这些学生的宿舍里配置仪器,测量室内温度、湿

度等参数,并利用可穿戴设备监测他们的身体活动和睡眠模式。

调查期间,前5天气温是夏季正常气温,接下来5天热浪来袭,最后两天较为凉爽。每天早晨学生们睡醒后,都会马上在智能手机上进行两项认知能力测试。结果发现,5天热浪时间内,与24名住在装有空调的宿舍中的学生相比,未装空调宿舍里的20名学生在一系列认知测试中的成绩普遍要差。这一结果已在线发表在美国《科学公共图书馆·医学》杂志上。

研究人员说,这表明,在夏季热浪来袭时,室内温度对人的认知能力会有明显影响。在全球气候变暖的大趋势下,未来建筑物规划设计中,应该把如何减缓极端热浪对人体健康的影响考虑在内。

据新华网

牢记八点 远离热射病



资料图片

1.避免在高温下暴晒。酷暑时节,户外气温非常高,要尽量避免在一天中最热的时段出行。

2.户外作业时要少量多次饮水。随着气温不断攀升,高强度户外作业往往会使人大量出汗,这个时候就要及时补充水分和盐分,少量多次饮水,不要等到口渴了再去喝水。建议户外作业的人群随身携带一壶淡盐水或者绿豆汤,以缓解口渴的症状。

3.工作前睡眠要充足。夏季人体新陈代谢旺盛,容易导致疲劳。所以一定要保证充足的睡眠,以最佳的状态迎战酷暑。

4.工作间隙或结束要尽快散热。户外工作中途休息或者结束后,一定要到阴凉地避暑,这样可以快速散热。

5.运动前补水要跟上。在日常运动和训练中,切记要及时补水,科学补水。如运动员长跑、学校体育课等前两个小时饮用600毫升淡盐水

或两罐功能饮料,开始前15分钟喝绿豆汤300毫升。

6.科学安排工作时间。避免在一天中最热的时间中进行户外作业;如果必须在温度较高的时间工作或运动,应逐渐增加工作强度和运动持续时间,工作半小时就要休息一下,每次工作时间不要超过1.5小时。

7.要有一个凉快的环境。酷暑来临时,有一个可以纳凉降温的场所,在清凉的环境中待上几个小时,有利于机体恢复活力。如果家中或住处没有空调,也可以选择到商场、电影院等公共场所乘凉。

8.多食清淡饮食。饮食上,要多选择一些带苦味的清淡饮食,如冬瓜、生菜、黄瓜、西红柿等含水量较高的食物。如桃子、杏、西瓜、甜瓜等水分含量为80%至90%,都可以用来补充水分。少吃荤腥、辛辣刺激性食物。

晚综

健康资讯

多动症患者增加 家长也应接受培训

近年来,医院接诊的患上注意力缺陷障碍的患儿(多动症患者)增加,这些患儿存在学习障碍和情绪冲动。专家指出,患注意力缺陷障碍的青少年、儿童应尽早接受系统的心理治疗,家长也应接受培训,帮助孩子改善行为,提高注意力。

医生卢雅君说,多动症患者行为活跃、情绪冲动,多数存在共患病,例如学习困难,

协调性不好,拿筷、写字、做手工等动作笨拙;靠发脾气、对抗、攻击来解决问题;经常出现紧张不安、焦躁情绪,会不自主地出现挤眉弄眼等表现;若要求不被满足,就会乱发脾气打人、咬人。

专家提醒,家长如果发现孩子出现上述行为,应及时带孩子到正规医院心理科检查。对于多动症患者,医生主要通过系统的心理治疗和父母培

训,帮助孩子改善脾气,规范行为,逐渐集中注意力。家长应营造良好的生活氛围,帮助孩子建立良好的情绪和行为习惯,在孩子专注从事某一活动时,家长要减少周围的刺激物,如玩具、手机等,让孩子集中精力做自己的事情;培养孩子的兴趣,锻炼孩子的自制力;不要让孩子过早接触到电子产品。

据新华社