

小孩手指夹伤该如何处理?

▲ 广西壮族自治区玉林市第一人民医院 陈海铭

日常生活中手指被门、家具、家电等夹伤的情况比较常见，而由于小孩天生好动但又缺乏安全意识，导致小孩手指夹伤的情况屡见不鲜。如果对于小孩手指夹伤认识不足、处理不当，轻则导致畸形、功能受限，重则导致手指坏死甚至截肢，带来肢体残疾、心理创伤等一系列不良后果。那么，在日常生活中，如果不幸遇到此类情况，该如何处理以尽可能减少不良后果呢？下面我就带大家认识一下该如何初步处理日常生活中小孩手指夹伤。

明确受伤时的详细情况

一旦孩子受伤，需要明确是被什么物体夹伤（门、家具、家电、玩具等等），夹伤的力量有多大（轻微、轻度、中度、重度、特重度），持续夹住的时间多久（一过性、几秒钟、几分钟甚至以小时计算）。只有尽可能明确了受伤时的详细情况，才能更全面地判断伤情，为后续的处理提供更全面更有用的信息。

判断受伤严重程度及初步处理

（1）如果致伤的物体重量轻，夹伤的力量较小，持续夹住的时间短，夹伤的手指只是单纯的软组织挫伤，仅是表现为轻微红肿、疼痛，那么可先抬高受伤的手指及上肢，有利于消肿。根据实际情况，伤后 24~48 小时之内冰敷。冰敷可以防止组织损伤，减少肿胀和疼痛。手指被夹伤后可使用冰袋或把冰块装在一个塑料袋里，用毛巾包住，敷在手指上，可以防止组织损伤，减少肿胀和疼痛。伤后 24~48 小时之后再改为热敷，以促进肿胀的消退。同时需密切观察手指的血液循环、感觉、肤色及疼痛等情况，如有逐步加重，需要及时到医院寻求专科医生的帮助。

（2）如果是被重物夹伤，夹伤的力量大，持续夹住的时间久，夹伤的手指可能伤得严重，如伤及血管、神经、肌腱、关节、骨骼等，表现为严重红肿、皮肤或者指甲下积血、疼痛明显、手指头麻木、无法活动等异常情况，应立即去除重物的挤压，同时可利用家里的

硬纸板做成纸套或夹板将手指轻轻固定起来，再用绑带轻柔固定住，以利于保护受伤的手指。或者也可以应用绷带把受伤的手指固定在相邻的手指上，这样可以和夹板起到相同的保护作用，防止受伤的手指有大幅度的运动，加重伤情，切忌按揉伤指以免伤势加重。同时，尽可能抬高手至高于心脏的水平面，以帮助静脉血回流，防止静脉血积聚在手指头，妨碍伤情恢复，有助于减轻肿胀和疼痛。经过初步处理之后，及时送到医院给专科医生诊治，明确病情以及进一步的治疗。

（3）如果受伤情况严重，皮肤软组织损伤严重，伴随伤口持续流血、手指畸形、无法活动等严重情况，应立即去除重物的挤压，再用家里干洁的纱布、毛巾之类物品包扎伤口止血、保护患指，切忌在伤口涂抹万花油、食用油等。包扎好伤口后，及时送到医院进一步诊治。

切勿讳疾忌医

部分家长对于受伤情况认识不足，觉

得手指事小，不重要、不严重，自行在家处理；部分家长担心手术风险，惧怕手术；这些情况都是不可取的。一旦得不到及时、有效的处理，一方面会导致手指畸形，影响美观及功能，另一方面，会给小孩造成自卑等心理创伤，影响终生。对于轻者，可以经过专业医生的判断后，在专业医生的指导下居家进行处理，并定期复诊；对于严重者，如伤及血管、神经、肌腱、关节、骨骼等情况，通常需要住院手术治疗才能取得最好的疗效。随着医学的快速发展、麻醉及手术技术的提高、新设备和新药物用于临床，麻醉及手术的意外及并发症的发生率已大幅度降低，现在的麻醉及手术较以前更加安全、可靠。

总而言之，手是我们与外界密切接触的桥梁，在我们日常生活、工作中有着无可替代的地位。受伤时需要根据情况进行相应处理，切不可掉以轻心，以免影响正常生活、工作。家长们需要改变个人传统观念的偏差，正确认识此类疾病，及时、有效处理，为孩子们守护一个健康的躯体。

维生素D 有效防治营养缺乏性佝偻病

▲ 广州市从化区妇幼保健院 李育文

维生素 D 是维持高等动物生命所必需的营养素，它是钙代谢最重要的生物调节因子之一。营养性维生素 D 缺乏性佝偻病是体内维生素 D 不足引起的钙、磷代谢异常，产生的一种以骨骼病变为特征的全身慢性营养性疾病。它会给儿童的健康带来严重威胁，是一种令家长担忧的疾病。但幸运的是，我们有一个简单而强大的武器来对抗它，那就是维生素 D。在营养性维生素 D 缺乏性佝偻病的防治中，维生素 D 发挥着极其重要的作用。

维生素 D 能促进钙、磷的吸收，还能直接作用于骨骼的矿物质代谢，有助于骨骼健康。它还在身体的其他方面发挥着关键作用。它可促进多种细胞的生长和分化，有助于维持免疫系统的正常功能，并对心血管健康有益。

当儿童体内缺乏一定量的维生素 D 时，骨盐在骨基质中沉着障碍，会导致骨骼变得软化和畸形。各种原因均可致体内维生素 D 的缺乏，最常见的原因是日光照射不足、维生素 D 摄入不足或生长速度快（需要量增多）。婴幼儿生长快，户外活动少，是发生营养性维生素 D 缺乏性佝偻病的高危人群，尤其以冬春季节发病较多。

此病早期可出现神经兴奋性增高症状，如易受惊、爱哭闹、睡眠不安、多汗、摇头等，可有枕秃。如不及时治疗，可引起骨骼及肌肉病变，如乒乓球样颅骨软化、囟门大、颅缝增宽、出牙迟，以后可出现方头、串肋珠、“鸡胸样”畸形、手足镯。婴儿学步后会出现 O 形腿、X 形腿。婴幼儿期严重佝偻病，如果没有得到及时的干预治疗，2 岁以后可能残留不同程度的骨骼畸形。

出生后，人体维生素 D 有两种主要来源：皮肤的光照合成和食物。皮肤产生的维生素 D3 是最重要的维生素 D 来源。适量的阳光暴露能促使皮肤合成维生素 D，进而帮助钙和磷的吸收，这对骨骼的正常发育是必要的。但过度的阳光暴露可能会导致皮肤受损，因此日光浴需适度。然而，许多儿童由

于室内活动增加、紫外线过滤或季节性限制而无法获得足够的阳光照射。因此，饮食中的维生素 D 摄入也很重要。天然食物中（包括母乳），维生素 D 含量很少，谷物、蔬菜、水果几乎不含维生素 D。含维生素 D 较多的食物有深海多脂鱼、动物肝脏、蛋黄、全脂奶及其制品等。在日常生活中，我们可以适当给孩子添加上述富含维生素 D 的食物，以增加外源性维生素 D 的摄入。另外，市面上维生素 D 强化食品日益丰富，如强化橙汁、面包等，婴幼儿也可以从这些食品获得充足的维生素 D。

在冬春季，阳光不足的地区，生长速度较快年龄段以及室外活动过少时，孩子们需要预防性补充维生素 D，以确保骨骼健康。对于已被确诊营养性维生素 D 缺乏性佝偻病的儿童，则需要在医生指导下口服或肌注治疗剂量的维生素 D，治疗一个月后需复查。

通过阳光暴露、适量的维生素 D 补充及合理饮食，我们可以确保儿童获得足够的维生素 D，是预防和治疗营养性维生素 D 缺乏性佝偻病的关键，可以保护他们的骨骼健康，让他们茁壮成长。因此，除了日光浴，还要特别重视儿童的维生素 D 合理摄入，以确保他们能够远离营养性维生素 D 缺乏性佝偻病的威胁，避免对其生活质量和未来的发育产生负面影响。



细说小儿脑瘫的治疗与预防

▲ 广州市妇女儿童医疗中心增城院区 张剑锋

小儿脑瘫又叫脑性瘫痪，主要指小儿由于多种原因所引起的脑实质损害，例如感染、出血、外伤等原因，出现非进行性、中枢性运动功能障碍而逐渐发展为瘫痪的疾病，严重的小儿会出现智力不足、癫痫、肢体抽搐、视觉、听觉、语言功能障碍等表现。小儿患上脑瘫主要原因就是先天不足，或者后天失养。家长要深刻认识到小儿脑瘫的危害性，对小儿脑瘫进行积极的治疗与预防，减少小儿脑瘫患上的概率。

小儿脑瘫的治疗措施

中医疗法 包括针刺疗法、按摩疗法、中药疗法。

运动疗法 以运动学和神经生理学为基础，使用器具或者治疗人员利用小儿自身的力量，让小儿进行自主运动或者被动运动，让全身和局部功能恢复起来。主要目标就是让小儿尽可能正常运动，在日常生活中可以做出相关的动作和活动，防止小儿畸形。

综合康复治疗 例如运动疗法，有目的指认（鼻子、耳朵）、训练抓物、持物、起坐、摇摆等运动；还有物理疗法，包括神经电刺激法、温热疗法、水疗法。

药物治疗 包括口服或者注射的脑神经营养药、活血药，构筑和修复脑组织细胞的药物等，帮助小儿修复脑细胞膜损伤，保护神经细胞，加快神经兴奋传导，改善小儿的学习与记忆功能，帮助小儿促进脑细胞 DNA 合成，促进脑细胞对氧的利用率。

小儿脑瘫患者的饮食护理

(1) 食物选择比较容易消化吸收，需要富含营养的食物，尽量选择蛋白质较高的食物。蛋白质属于智力活动的基础，与脑的记忆、思维具有密切的关系，小儿脑瘫患者可以多食用牛奶、豆浆、鸡蛋、酸奶、肉类等富含蛋白质的食物，还可以选取富含维生素的食物，增强自身抵抗力，促进大脑良好的发育。(2) 碳水化合物主要以米饭、面食、

馒头、大米粥、米粉等为主食，过多的杂食会影响食欲，进而造成营养障碍。(3) 多食用新鲜蔬菜和水果，其中含有较多的维生素和膳食纤维，可以保障大便通畅，如果小孩不吃蔬菜，可以将蔬菜剁碎，做成包子、饺子、菜汤、菜泥等食物，让孩子养成吃新鲜蔬菜的习惯。(4) 饮食要定时，一般就是早、午、晚各进食一次，上下午可以增加点心一次。(5) 每天适当进行户外运动，让阳光照射皮肤，帮助食物营养吸收。(6) 不要食用油炸、辛辣、油腻等有刺激性的食物，小儿体质多热，在食用油炸辛辣的食物会引起热病。(7) 不宜滥食温补，小儿本身属于纯阳之体，可以食用比较清润的食物。(8) 不要食用过多糖，由于口腔内的细菌会让糖发酵，容易患上蛀齿而影响小儿的食欲。不要偏食，偏食会让小儿造成营养不良。

小儿脑瘫的预防措施

（1）产妇在小儿出生之前需要积极进行早期产前检查，做好围产期的保健，防止胎儿患上先天性疾病。作为产妇还需要戒掉不良嗜好，其中包括抽烟、喝酒、滥用麻醉剂、滥用止疼类药物、镇静剂等药物。在日常生活中需要预防流感、风疹等病毒感染，不要接触猫狗，尽量避免与放射线、有害物质进行接触。(2) 胎儿在出生时和胎儿在出生后一个月，由于分娩引起的胎儿窒息和颅内出血属于造成小儿脑瘫的主要原因。需要积极预防产妇出现难产或者早产的情况，医疗人员需要细致处理好分娩的各个环节，做好难产和早产胎儿的各项处理，胎儿在出生一个月之后需要合理科学的护理和喂养。(3) 对于有以下情况的产妇需要积极作产前检查：大龄孕妇（超过 35 岁以上的女性）或者男超过 50 岁以上、近亲结婚、有不明原因的流产、早产、死胎或者新生儿死亡史、产妇本智力低下、双方近亲具有癫痫病、脑瘫、其他遗传史。若这类产妇发现怀孕，或早期发现胎儿异常的情况，需立即停止妊娠行为。