



儿童在家不可忽视的意外伤害

▲崇州市人民医院 邵惠明

随着寒假的到来，儿童在家的时间也会边长。儿童好动，在家也很少有消停的时候，在玩耍过程中，可能会出现擦伤、碰伤等情况。疫情防控常态化下，面对这种情况，如何有效预防及处理儿童出现的意外伤害，值得每位家长关注。

居家儿童意外伤害预防措施

在家里避免儿童出现意外伤害，要做到以下几点：

首先，家中危险品（常用的剪刀、刀具、玻璃等较为锋利的工具）必须要放在儿童够不到的位置，避免儿童误碰出现意外。

其次，要使儿童远离家中相对危险区域（家中火源、电器等）。家长要注意不得在孩子面前抽烟，一方面避免对儿童造成不良影响，另一方面也避免儿童对点燃香烟头产生好奇心，导致误伤。电源要尽量避开孩子，避免其误碰电源发生意外。

再次，做好阳台、楼梯等防护。家住楼层

较高的家庭，要关注阳台、楼梯等位置，做好防护工作，避免儿童不慎跌落。如果孩子比较喜欢攀爬，要关注床的高度，尤其是使用上下铺的家庭，更要做好高处防护处理。

最后，对于家中的小物件要做好预防，避免年龄较小的儿童误吞，如果冻、瓜子、蚕豆、榛子、炒豆等食物，一定要放置在儿童接触不到的地方。

出现外伤时的应对措施

孩子磕磕碰碰的过程，也是家长成长的过程，磕磕碰碰是在所难免的，做家长无需太大惊小怪。如果出现了以下意外，可以采取相对应的紧急处理措施，避免意外造成二次伤害。

撕裂伤意外 撕裂伤在儿童意外伤害中较为常见，一旦出现撕裂伤后皮肤往往会出血，伤口的形状不规则，边缘可能并不整齐，可出现在身体的各个部位。出现撕裂伤后，监护人需要镇静，后立即使用干净、洁净的毛巾或者手绢按压

伤口，进行紧急处理，避免流血症状进一步加重。紧急处理后需要立即送去医院或者正规门诊，进行清创缝合处理。值得注意的是，有民间处方：用棉花、面粉、牙膏等物质填压伤口有利于止血，是错误的，切不可使用，不清洁的毛巾毛巾按压伤口也会导致伤口出现感染，甚至会出现处理不当引发的败血症。

韧带损伤意外 韧带损伤大多数原因与碰撞、摔伤等有关，主要发生在率先着地的关节部位，出现韧带损伤后损伤部位会出现红肿、疼痛等，但按压未损伤部位并无压痛。出现这种情况后监护人员可以使用冷水或者冷毛巾冷敷孩子出现韧带损伤的位置，冷敷的时间一般持续到1h，切忌不可以使用热敷，也不能随便用手揉。如果2天后孩子韧带损伤疼痛、肿胀依旧没有消除，或者在孩子韧带损伤位置涂抹红花油也没有消除，并损伤处疼痛出现了加重情况，应及时带孩子去正规医院就诊。

擦伤意外 除了以上提到撕裂伤与韧带损

伤之外，擦伤发生的概率也很高，例如碰伤、磕伤等。一般擦伤出现之后皮肤表面可能出现少量的血，或者皮肤表面并没有血只是存在渗血。但是这种外伤往往比较疼痛，需要采取一定措施进行处理。如果孩子擦伤位置伤口较为干净，可以使用双氧水、碘伏等于孩子擦伤位置进行局部处理，且暴露的创面可以让其自然干燥。如果擦伤创面不干净，可先用清水进行清洗，清洗结束后再使用双氧水或者碘伏涂抹，涂抹后自然干燥即可。如果创面存在破碎的金属碎屑或者玻璃碎片等，并且很难清洗干净，一定要及时去医院进行处理。需要注意，孩子出现擦伤之后切忌不可在创面上覆盖创可贴、纱布等，会使得伤口上面的分泌物干燥困难，容易引起化脓等情况出现。

居家儿童不可忽视的意外伤害有很多，作为孩子的监护人一定要关注孩子健康问题，做好科学防护，及时采取科学有效紧急处理，确保疫情期间孩子的健康。

孕期合理控制体重的方法

▲绵竹市人民医院 田娜

很多女性在怀孕后，对饮食有一定的误解，一些人盲目认为孕妇多吃就是补。殊不知，“一人吃”并不等于“两人补”，孕妇过多的饮食不仅对胎儿没有帮助，还会对孕妇身体造成严重损伤。孕妇的体重持续上升，等到产检的时候已经为时已晚。

孕妇体重不加控制的危害

增加不适 孕妇体重超标会导致一系列并发症的发生。例如体重过高极易引发糖尿病、高血压、脑血管疾病、肝功能损伤等多种疾病，既不利于胎儿正常生长，也对孕妇自身身体健康造成巨大威胁。临床经验表明，若孕妇自身体态较为臃肿，其日常活动会受到不同程度的限制，还会导致出现腰酸背痛、关节疼痛、便秘等常见疾病。

易导致婴儿肥大 对于胎儿的体型，并不是越大越好，若对胎儿体重不加控制，出生时候体重>4kg，就会形成巨大儿，会导致孕妇分娩的时候出现难产，使孕妇分娩承受巨大痛苦，且分娩时候转为剖宫产的概率上升，并伴随有产道撕裂、产后大出血等，会严重威胁孕妇的身体健康。

影响婴儿身体健康 研究表明，若孕妇怀孕期间盲目增重，不仅对婴儿成长没有好处，还会对后期生长造成严重限制，对其造成一辈子的影响。若孕妇体重没有得到有效控制，会使婴儿出生时的体重过大或过小，未来患有代谢病的概率也将大大增加。例如，此类婴儿后期极有可能出现肥胖症、糖尿病、心血管相关疾病等。

孕妇如何合理控制自身体重

要先了解自身体重指数 体重指数（以下简称BMI）不仅可以准确反映孕妇的自身营养状况，也可以估算孕妇处于不同怀孕周期时所需的合理增重范围。因此，孕妇必须充分了解自身的BMI，控制好自身体重。具体的控制值（主要针对单胎孕妇来讲）为：BMI值<18.5~24.9的孕妇可以增

加11~16kg的体重，并要及时补充身体所需营养，避免出现营养不良；对于BMI>25的孕妇，说明其体重处于超重范围，孕妇增重范围需控制在7~11kg，正常控制体重即可；对于BMI指数>28的孕妇，则属于肥胖类孕妇，此类孕妇尤其要重视控制体重，即使是处于怀孕期间，也要控制增加的体重<9kg。

分阶段合理控制体重 孕妇的妊娠阶段不同，其对应的增重水平也有明显区别。因此，家中备一个体重秤很有必要，孕妇可以自行监控体重。

首先，对于处于怀孕早期（0~13周左右）的孕妇，整体增重应控制在2kg以内，此时胎儿处于刚开始发育的阶段，仅有草莓大小，孕妇体重变化缓慢；再者，对于中晚孕期孕妇（14~40周左右），建议每周体重增加应控制在0.3~0.46kg范围内，根据孕妇的体重不同，增重有所浮动。孕妇怀孕四个月后，自身胃口较好，考虑到此时孕妇要保持营养均衡，所以在满足身体所需各项营养的同时，要增加适当运动，维持良好身体状况；最后，在孕妇28~40周阶段，此时孕妇体重会出现较为明显的上涨，胎儿也生长的较快，孕妇仍然不能放松警惕，要坚持健康饮食，继续控制体重。

综上所述，“一人吃”并不等于“两人补”，孕妇在孕期必须合理控制自己的体重，确保每个周期的体重生长都处于合理范围内。此外，还有一些控制体重的小妙招，孕妇怀孕早期，可以多做一些简单的家务，并保持足够的休息时间，劳逸结合。同时保持规律的生活习惯，少熬夜、多喝水，坚持做一些简单的孕期瑜伽动作，或者可以采取“孕期步行六步法”锻炼，同时增加测量体重的频率，针对不同时期体重变化调整运动量及饮食。饮食方面要保持膳食均衡，日常生活中多吃肉、蛋、奶，对食欲特别好的孕妇，也要控制好食物的摄入量，别贪嘴，“管住嘴，迈开腿”，一切为了自身的安全和胎儿的健康着想。

肺结核病的家庭护理要点

▲内江市第二人民医院 方莉

肺结核具有传染性，因此在日常生活中要特别注意，做好自身防护。患者会表现出咳嗽、浑身乏力等症状，严重危害患者的身体健康，所以要及时接受治疗。患者在咳嗽、打喷嚏时，尽量避免对着其他人，要用纸或者手帕捂住口鼻，谨慎不把病菌传染给他人。

此外，饮用污染牛型结核杆菌的牛奶也会患病，所以在日常生活中，要注意饮食健康。对于其他方面引发疾病感染的病因，要有全面的认识，当发现患有肺结核病时，要及时接受治疗，绝对不能拖延。作为肺结核病患者，居家开展护理是非常重要的，居家护理可以实现早日康复。

肺结核病家庭护理要点

注意休息 患者受到病情影响会表现出身体不适，此时要卧床休息，保持良好精神状态。肺结核病护理要坚持循序渐进的原则，不可操之过急。平时要为患者创建安静、舒适的休息环境，避免外部环境打扰，保证患者睡眠质量，部分患者有熬夜的习惯，应该及时改掉，注意休息。

室内通风 室内要定期开窗通风，患者可以呼吸新鲜空气，但是不能迎风直吹，否则会引发感冒，导致病情加重。特别是在秋冬季节，温度较低，开窗通风同时要注意自身保暖，避免受寒。肺结核患者会伴有盗汗症状，所以衣服、被褥要经常更换，保持干净、整洁。

饮食护理 肺结核病患者身体较虚弱，所以平时要合理搭配饮食，使营养摄入均衡，有助于增强体质。饮食要以清淡为主，少吃辛辣刺激食物，例如大蒜、辣椒、大葱等。适当多吃新鲜蔬菜水果等，补充身体所需维生素和微量元素。患者要根据自身情况制定健康饮食计划，合理搭配事物，保证营养均衡。

运动护理 虽然是居家，但是也要运动起来，患者要选择适宜运动项目，增强自身抵抗力，可以降低疾病发生率。运动要坚持适量原则，控制好运动时间，当感觉到劳累时要进行休息，避免剧烈运动或过量运动。

心理护理 肺结核治疗周期较长，在病情

影响下难免会产生悲伤、失望等情绪，所以开展心理护理是很有必要的，保持积极乐观心态。家属要多花时间陪患者，让他们感受到亲情温暖，增强治疗信心，更加勇敢去面对。患者可以多看书、听音乐等，放松自身心情。

讲究个人卫生 居家时，患者如果不注意个人卫生，会将疾病传染给其他家属，所以要做好隔离措施。患者要佩戴口罩，平时咳嗽要用手帕捂住嘴鼻。有自己独立卧室，保持室内通风，当有阳光时要打开窗户，阳光照射可以起到杀菌作用。患者餐具要单独使用并定期进行消毒，避免出现病菌感染，传染给其他人。

常见的治疗措施

为了防止肺结核病传染给其他人，要早发现、早治疗、早隔离，对病情进行有效控制。如患者症状较严重，要及时到医院接受治疗，避免病情恶化。肺结核病患者要用抗结核药物治疗，时间一般为1~2年，在治疗期间，要按照规定要求服药，部分患者在服药一段时间后，症状有所改善就擅自停止服药，这种做法是不对的，会导致病情变得更加严重，使得治疗难度增加。患者在服药期间，家人要起到督促作用，特别是老年患者，对于其常会出现的忘记吃药的情况，要进行提醒，保证按时按量服药。服用抗结核药物对患者肝脏会噪声损伤，所以要定期到医院检查肝功能，听从医生建议适当调整用药，保证起到更好治疗效果。

近年来，患肺结核病的老年人越来越多，死亡率也比较高。如果发现家中老人有不明原因的咳嗽、气短等症状，要引起重视，到医院接受检查，看是否患上了肺结核。在专业医师指导下，主动配合治疗，才能早日恢复健康。

