

祖辈带娃平安快乐过暑假

专家建议重点关注两方面



本报记者 林乐雨

眼下正值暑假,祖辈们在陪伴孙辈的过程中尤其关心两方面问题:如何避免和及时处理意外伤害,以及科学调配营养。

“暑假期间,孩子意外伤害就诊量比平时增加一倍。”杭州市儿童医院骨科主治医师刘子祥表示,其中,挤压伤、利器划伤、头部外伤较为常见。

如何正确处理?针对不同情况,医生给出相应方法。

前期做好风险预判

孩子好奇心强,意外伤害防不胜防。

刘子祥建议,祖辈带娃时很重要的一点,首先要做好风险预判,不让孩子身处危险环境。

同时,带孙辈外出运动、玩耍时,建议随身携带创可贴、酒精棉球、纱布等应急物品。

意外情况沉着应对

孩子玩闹时可能发生手指被门缝夹,或脚趾被砸伤情况。

若只是轻微挤压伤,及时冰敷伤指,伤指与冰块不要直接接触,可用毛巾单层包隔。敷20-30分钟,切忌按揉伤指,以免加重伤势。

若出现皮肤破裂,可用生理盐水清洗伤口后涂上碘伏,再用无菌纱布包上,用胶布固定,注意松紧适度。

若夹伤较重,可能造成指骨骨折或骨折,应立即选用两块和伤指长度接近的夹板将伤指两侧固定,指腹用一从指尖至腕关节处的夹板固定,并用绷带或围巾等,将患肢吊挂固定至胸前,立即送正规医院进一步治疗。

如被利器割伤,可局部直接压迫止血,用干净纱布或毛巾压在伤口上至少5分钟。血止住

后,用淡盐水和肥皂水将伤口清洗干净,用75%酒精或碘伏消毒,再用消毒纱布或创可贴覆盖,最后用绷带包扎固定。不要使用过氧化氢(双氧水)刺激伤口。若是面部伤口或伤口裂开超过1厘米长,应尽快将孩子送至医院,接受缝合治疗。

如被异物砸伤或运动中不慎跌掉,可能遭遇头部外伤时,及时止血同时要观察孩子精神状态,不要随意移动,避免颈椎和颅内的二次伤害,及时拨打120急救电话送医就诊。

注重膳食科学搭配

此时节天气炎热,一些孩子胃口较差。而且,容易出现吃得太凉拉肚子、吃得太油肥胖等诸多问题。如何在暑假让孩子吃得美味的同时兼顾营养?

市儿童医院门诊部赵伟副主任医师表示,儿童在夏季食欲不振、食量减少,多为正常现象。

暑假健康饮食,关键要摄入足够优质蛋白质,如瘦肉、鱼类、奶类、大豆等;清淡饮食不偏食,少吃高油高糖食物;少吃凉食,选择冰激凌时,挑选牛乳和天然果汁等相对健康配料排名靠前品种;多吃蔬果,多喝水,适当补充淡盐水。

有的孩子假期容易营养过剩,赵伟建议,老人在为孩子科学搭配膳食同时,要督促他们适当运动,保持摄入和消耗均衡。

新研究发现与慢性疼痛有关的脑部活动

由美国加利福尼亚大学旧金山分校等机构进行的一项新研究发现,慢性疼痛与大脑皮层特定区域活动有关,相关脑部活动模式与急性疼痛不同。这是首次监测人体慢性疼痛与脑部活动关系的实验,可望为治疗慢性疼痛提供新思路。

研究团队招募因中风或截肢而遭受慢性疼痛的患者,在其脑部植入电极和刺激器,用于记录大脑中两个与疼痛相关区域——眶额皮层和前扣带回皮层的活动。志愿者在慢性疼痛发作时记下主观感受,同时开启设备记录30秒内脑部活动,每天多次进行,最长持续6个月。

分析显示,慢性疼痛与眶额皮层活动的持续变化相关,急性疼痛则与前扣带回皮层活动相关。研究人员希望更大规模的实验能深入揭示疼痛与脑部活动的关联,为患者识别出个人化神经指标,帮助开发治疗设备或药物。 据新华社

心脏病引起睡眠障碍原因找到

约三分之一心脏病患者存在睡眠问题。德国慕尼黑工业大学一个研究小组称,心脏病会影响松果体中睡眠荷尔蒙褪黑激素的产生。心脏和松果体两个器官之间的联系在于颈部的神经节。

研究人员称,如果将神经节想象成“电气开关盒”,对于因心脏病而引发睡眠障碍的患者,就好比一根电线出现问题,导致开关盒起火,然后蔓延到另一根电线。

研究小组发现,巨噬细胞在患有心脏病小鼠的颈神经节中积聚。巨噬细胞引起神经节的炎症,导致疤痕形成,并破坏神经细胞。在小鼠体内,从这些神经细胞延伸出来的轴突通向松果体。在疾病晚期,连接腺体和神经系统的轴突数量显著减少。小鼠体内的褪黑素较少,昼夜节律被打乱。

在早期阶段,研究人员能通过药物摧毁颈上神经节的巨噬细胞,使小鼠褪黑素产量恢复到最初水平。这证明神经节在这一现象中的作用,同时也为开发预防睡眠障碍药物带来希望。 据《科技日报》

高龄老人两次受伤不同部位骨折

注重标本兼治且筋骨并重

通讯员 陈瀛 本报记者 戴虹红

前不久,家在福建武夷山92岁的李大爷起床时不慎扭到腰,疼痛难忍,连路都走不了。家人赶紧把他送到当地医院,医生诊断为腰椎压缩性骨折,但因年龄较大,医生建议保守治疗,回家卧床休养两个月。

高龄老人卧床休养能自己养好吗?会不会出现其他并发症?担忧之下,李大爷的儿子想到6年前在杭州为父亲做手术的那位医生。于是,家人带着李大爷赶到杭州,来到浙江中医药大学附属第三医院(浙江省中山医院)骨伤科主

任陈智能的门诊。

随后,李大爷的骨密度检查提示,他患有重度骨质疏松。对重度骨质疏松患者而言,一些不经意的活动就会造成骨折,特别是脊柱、髋部、手腕部位,且好发于老年人,致死率、致残率高,被称为“沉默杀手”。

陈智能建议,有急性疼痛的患者优先选择微创手术治疗。术后第二天,李大爷就可以下床活动。看着在走廊上散步的父亲,李大爷的儿子终于放下悬着的心。

记者了解到,6年前,李大爷随家人到杭州旅游,洗澡时不慎摔

倒,送至省中山医院,医生判断为股骨转子间骨折,当时就是陈智能主任团队开通急诊创伤绿色通道,为李大爷做了闭合复位髓内钉内固定术。都说高龄老人经不起摔,原本家人担心李大爷的生活质量会受影响,没想到术后老人恢复很好,散步、打太极样样没落下。

此次就诊,找到老熟人,李大爷治疗时也宽心不少。在查房时,陈智能特别提醒李大爷,虽然手术做完了,但后期骨质疏松治疗仍不容忽视,治疗骨质疏松性骨折要标本兼治、筋骨并重,才能有效提高治疗效果,提高高龄患者的生存质量。