

婴幼儿高热惊厥请遵医嘱科学处理

温州就有两个孩子因“土办法”丢了命

□本报综合报道

童童(化名)在家发烧并出现抽筋,奶奶用“土办法”把手伸进孩子嘴里压迫喉咙。结果,孩子躺在床上不动弹了,送到医院也没救回来。

这起悲剧发生在6月17日,更让人伤心的是上个月也有个叫奇奇的孩子因为家人这样做而没了呼吸。两起悲剧敲响警钟,有些“土办法”真不能乱用。

2岁的童童家住永嘉县瓯北,平时都是奶奶照看的。前天早上5点多钟,孩子

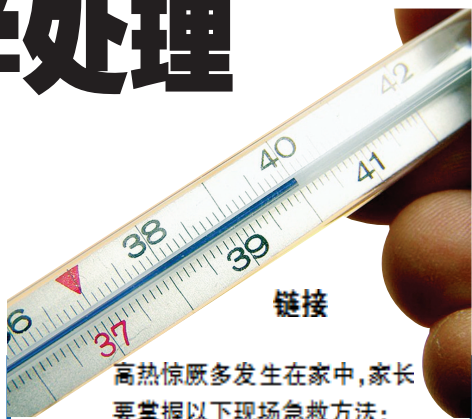
发烧到39℃多,脸和嘴唇发青、双眼上翻,手脚还一阵阵地抽动,喉咙发出异响。奶奶被吓坏了,认为有什么东西堵住了孩子的呼吸,她把手伸进童童的嘴里压迫喉咙。几分钟后,奶奶察觉孩子情况更严重了,赶紧拨了120。急救车来了,医生检查发现童童已经没了生命体征——瞳孔散大、呼吸和心跳都停了。

在送往温医大附属育英儿童医院的路上,医生一直给童童做心肺复苏。“到

医院后,3个医生3个护士轮流做了一个多小时的心肺复苏,还做了气管插管,但孩子还是没有救回来。”该院急诊科医生叶晓华说,因为高热惊厥,家长给孩子抠喉咙的案例时有发生,造成死亡的,童童不是首例。上个月,他们医院就接诊了一例。那个11个月大的孩子奇奇也是因为半夜突发高烧引起惊厥,她的奶奶为其抠喉后发生了意外,虽经医院极力抢救,孩子恢复了心跳,但因为脑部缺氧时间太久,出现了脑死亡。

“如果家长不做任何处理,也许结果会好一些。”叶晓华说,一般情况下,热性惊厥的患儿,3-5分钟抽筋会自行停止,此时再视情况去医院就诊。若惊厥发作超过5分钟要尽快就近送医。医生说,遗憾的是,很多家长往往会用一些民间方法处置,像抠喉、灌油、灌温开水等,这些反而会造成二次伤害,甚至致死。

就拿用手压迫孩子喉咙来说,会产生两个危险:一是大人的手指有可能堵住孩子气道,造成窒息。二是有可能因为手指压迫喉头造成迷走神经的兴奋,导致心跳缓慢甚至停止跳动而死亡。“如果呼吸和心跳停止超过6分钟,就会对大脑造成不可逆的损伤,像奇奇一样,即使救回来也可能出现脑死亡。”



链接

高热惊厥多发生在家中,家长要掌握以下现场急救方法:

- 让患儿平卧在没有硬物的地板或床上,不要垫枕头,把头偏向一侧,以便唾液或呕吐物可以顺利流出口腔,及时清理口腔分泌物和呕吐物,保持气道通畅。
- 快速解开患儿的衣服扣子,然后用大拇指按压人中穴位(在鼻唇沟中点)。
- 孩子惊厥时,肌肉会出现紧张,此时不要强行去按压,以免造成骨折或肌肉和软组织损伤。
- 惊厥时间超过5分钟,要尽快就近送医。抽筋止住后,再视情况送往大医院治疗。
- 首次高热惊厥发生后,再次发生惊厥的可能性会增加。因此,家中要常备退烧药,随时监测体温并及时退烧。
- 惊厥发生后,有不少家长会强行撬开孩子的口腔,将筷子放入上下牙之间,其目的是防止咬伤舌头。殊不知,这样做往往适得其反,有可能造成口舌损伤,或者导致乳牙脱落掉进气管内,有窒息的危险。



健康百科

夏至养生有门道

晚睡早起 调整运动方式和时间 饮食清淡重在健脾养心

□本报记者 毛锦怡

昨天是二十四节气的夏至,夏至之后意味着天气将越来越炎热。尤其是接下来几日杭城的最高温将升至35℃左右。闷热高温的天气让不少人开始大量食用冰棍、冷饮、凉菜等食物,解了当时的暑热,却给自身健康埋下隐患。那夏至后,该吃些什么养生?生活起居上又应该注意些什么?

省中医院内科主任医师周涛认为,夏天是阳气最旺盛的时候,所以是养阳的大好时机。尤其是阳虚体质的人,更应该利用夏天来养阳以平衡脏腑的阴阳。

为顺应自然界阴阳盛衰变化,建议夏季宜晚睡早起,尽量保持每天有7小

时左右的睡眠时间。另外,要合理安排午休时间,就算闭目养神15分钟,下午的精神状态也足以让工作节奏提高很多。

“既然那么热,锻炼就免了吧。”不少人自以为是地给自己不运动找了个看似合理的借口。中国新时代健康产业集团体质养生师刘娟提醒道:夏季不宜做过分剧烈的运动,但不能不运动。

首先要调整运动的时间,最好选择在清晨或傍晚天气较凉爽时进行,场地宜选择在河湖水边,公园庭院等空气新鲜的地方。若运动过激,可导致大汗淋漓,汗泄太多,不但伤阴气,也会损阳

气。另外,在运动锻炼过程中,出汗过多时,应该适当饮用淡盐开水或绿豆盐水汤,切不可饮用大量凉开水,更不能立即用冷水冲头、淋浴。

滨江一健身房资深教练Tina也给大家介绍了不少夏季较适宜的运动项目,比如散步、慢跑、太极拳、广播操等都是不错的选择。

另外,夏至是一年人体代谢最旺盛的节气,人体的津液消耗较多,消化功能相对较弱,因此,饮食应清淡可口,避免难消化的食物,多吃清热生津止渴,消暑祛湿健脾的食物,也可多吃点苦的食物。

闲置一年的凉席 清洁要到位

□本报记者 洪漩

端午过后,家住江干区的何爱芬为女儿换上凉席,简单擦拭后,当晚女儿玲玲就睡上了。没想到睡了两天,女儿背上就有多处出现如蚊虫叮咬的红疹子,到医院皮肤科就诊,经过过敏原检测,医生告知,是螨虫过敏,而罪魁祸首就是新换上的凉席。

每年夏天杭城各大医院皮肤科因为凉席清洁不到位引发的过敏性皮炎患者就不少。杭州市儿童医院皮肤科副主任医师万明顺介绍:通常由凉席引起的过敏性皮炎分为两种。一种是竹席、藤凉席等引起的过敏,这些物质本身就是过敏源;另一种则是螨虫皮炎,常常出现在睡凉席的人群中。

凉席上的螨虫肉眼很难发现,螨虫叮咬所释放出的毒素会导致人体过敏,出现丘疹、红斑,若用手抓,皮肤还会引起感染化脓。“每年夏季,被螨虫叮咬的患者特别多。”万明顺解释说,“夏季天气潮湿、炎热,螨虫容易繁殖。而草席细缝多,经过一段时间的使用,缝里会残留很多皮屑、灰尘,这就成了螨虫的‘安乐窝’。”

要避免凉席引起的健康损害,首先必须选好凉席。竹席、藤席虽说凉快,但是性寒,不适合老人、小孩及体质虚弱者使用,平日睡觉最好也不要光着膀子。而草席则容易滋生螨虫,过敏体质者最好不要使用。

要注意的是,凉席闲置了一年,第二年重新使用时,一定要清洁到位。将凉席擦洗干净后,放在阳光下暴晒两个小时左右,正反两面翻着晒便于杀死螨虫,或者将凉席裹成筒形,放在盆里用开水顺着席子边从上往下浇,然后晒干就可以了。

链接

夏至消暑汤

山楂汤:山楂片、酸梅,加水煮烂,放入白菊花,烧开后捞出,然后放入适量白糖,晾凉饮用。可消食健胃、活血化淤。

荷叶茯苓粥:荷叶1张(鲜、干均可),茯苓,粳米或小米,白糖适量。先将荷叶煎汤去渣,把茯苓、洗净的粳米或小米加入药汤中,同煮为粥,出锅前将白糖入锅。有清热解暑、宁心安神的功效。

薏仁绿豆粥:薏仁健脾化湿,绿豆清热解毒。薏仁较难煮熟,在煮之前需以温水浸泡2-3小时,让它充分吸收水分,绿豆最好也浸泡12个小时。

夏

