

## 健康知识

## 做好这六步,小儿鼻出血不用怕

本报记者 卢智子

孩子很容易出现鼻出血的情况,这是因为他们的鼻腔血管比成人更加脆弱。当孩子出现鼻出血时,家长可能会感到非常焦虑,不知道如何处理。为此,记者采访了解放军总医院海南医院医疗保障中心护士童丹丹,就小孩鼻出血的原因、处理误区、正确处理方法以及预防措施等进行科普。

三是直接往鼻孔塞纸巾或棉花。有些人可能会直接塞纸巾或棉花到出血的鼻孔里,希望能够迅速止血。然而,这种做法并不可取,因为如果塞得过紧,会增加鼻腔内压力,反而导致出血加重。

## 六步正确处理小儿鼻出血

当孩子出现鼻出血时,家长要做好这六步。一是端坐:让孩子坐在凳子上,或将其抱在腿上,避免身体乱动。二是低头:让孩子身体稍稍往前倾,低头而不是仰头。三是捏鼻:用手指捏住鼻翼两侧5-10分钟。四是张嘴:张开嘴巴,用嘴巴代替鼻子呼吸。五是清血:如果有血液不慎流入到咽喉部,要及时吐出来,防止引起咳嗽、窒息等情况。六是冰敷:在鼻梁或额头冷敷。使用冷毛巾或冰袋轻轻冷敷鼻梁或额头,有助于收缩血管,减少出血。

## 如何预防小儿鼻出血

一是保持室内湿润。在干燥的季节,使用加湿器增加室内湿度,或者在室内放置水盆、湿毛巾等提供水分。二是多喝水。饮水可以保持孩子体内水分平衡,有助于鼻腔内黏膜的湿润。三是避免挖鼻孔。教育孩子不要用手经常挖鼻孔,以免引起鼻腔伤口。四是鼻腔护理。适当清洁鼻腔,对于鼻腔干燥经常出血的患儿,可以在鼻腔内涂石蜡油或金霉素软膏,起到湿润黏膜作用。

家长们要学会鼻出血的简单处理方法,避免孩子鼻出血时惊慌失措。同时,当鼻出血血量较多不容易止血时,需及时送医院就诊、处理。

## 春季养生二则

春季锻炼  
牢记四点

春回大地,一片生机,正是户外锻炼的好时段,但是应该注意以下几点,才能使春炼有百益而无一害。

首先,要掌握气候变化趋势。因早春气候多变,或风或雨,乍暖还寒。要提前注意天气预报,外出衣着穿戴要适当,防寒保暖,切记汗后受凉,锻炼后应立即擦干身上汗水并及时穿上御寒衣物。其次,要注意卫生和身体微小变化。春初雾多风多,锻炼时裸露肢体不宜过多,防止受寒而引起关节疼痛或麻痹。另外,在风沙起时不要运动,若有运动,则牢记鼻呼吸的方法。锻炼之前要做10-15分钟的准备活动,一般是伸臂踢腿,做徒手操或慢走与小跑交替的准备活动。锻炼后也应进行缓冲整理活动或自我按摩,切忌立即蹲卧泥地,以免引起风湿或感冒等,如有不适应立即就医。第三,要合理安排运动量。要依据自身健康情况,选择适合自己的运动。一般运动后心率可控制在110-130次/分左右。合理的运动量应该在锻炼后一小时内应体得到恢复,反之即为过量负荷。另外,运动量应掌握由少到多,强度应由小到大,持之以恒。第四,饮食合理搭配。在春炼期间要注意荤素搭配,多食新鲜蔬菜和水果,既保证热量供给又饮食多样化,即能适应人体生长的需要,才能达到春炼的目的。

(吴沛田)

春天吃葱  
抗病养生

俗话说得好:“常吃葱,人轻松。”春天里多吃葱,对健康有益。

上青下白的葱,颜色好看,用途广泛。葱原产西伯利亚,在中国有悠久的历史,它适应性强,遍布全国各地。初春的葱是一年中最嫩、最香、最好吃的时候。葱味辛香浓,颜色鲜艳夺目,富含蛋白质、维生素A、食物纤维以及各种矿物质。春季气候无常,感冒发生率高,有些肠胃病和关节病患者会有旧病复发,这时除了用药外,适当多吃些葱,能缓解病情。葱在中国以至东方人的烹饪里,占有重要角色,除了当调味品外,东方人也把它当蔬菜使用。葱含有一种特殊挥发油,油中含有葱辣素,具有较强的杀菌性,又能发汗解表,对预防春季呼吸道传染病、伤风感冒有着明显效果。春季常吃葱又能促进消化液的分泌,有助于消除胃肠内积下积食及污垢浊气,提高食欲,健脾强身。还能降低血压、血脂、血糖,增强人体免疫力。这些作用与葱富含锗等微量元素有关。另外,吃葱对动脉硬化、胆固醇上升、便秘、肥胖者的身体健康很有好处,在医疗中它有发汗、利尿、镇静的作用,在治疗调理身体方面是“多面手”。

(吴沛田)

(吴沛田)

## 健康三亚

## 关注第十七个世界孤独症日

4月2日是第17个世界孤独症日,主题为“全生涯服务,全方位关爱”。孤独症患者“有视力却不愿和你对视,有语言却很难和你交流,有听力却总是充耳不闻,有行为却总与你的愿望相违……”人们无从解释,只好把他们叫作“星星的孩子”——犹如天上的星星,一人一个世界,独自闪烁。

1943年,自闭症的概念由美

## 观察孩子是否有“五(少)不”行为

孤独症谱系障碍(ASD)是一类以社会交往和沟通障碍、狭隘兴趣及刻板行为为主要特征的儿童神经发育障碍。曾是罕见病,目前是全球患病人数增长最快的严重疾病之一,世界卫生组织(WHO)指出,ASD已成为严重影响人类生存质量、影响人口健康的重大问题之一。

“家长可以通过观察了解孩子是否有以下‘五(少)不’行为的重复刻板行为,即不(少)看、不(少)指、不(少)应、不(少)说、不当行为,象征性游戏和结交朋友存在困难,运动、语言、个人-社会、认知发育里程碑发育不平衡。”医生介绍,不(少)看是指目光总是不与人对视,如1岁3个月了眼睛不看着人,面对面时孩子不注视;不(少)

指是指缺乏恰当的肢体动作,不能用手指物,如当有人问孩子灯在哪时,孩子不会用手指向灯;不(少)应是指1岁以上的孩子有人叫名字时,不看也不应;不(少)说是指1岁以上还不会叫爸爸妈妈;不当(行为)是指兴趣狭隘、重复刻板行为(进食、重复特殊动作),如出门在外妈妈不见了,孩子也不着急,情感方面很淡定,爸妈逗孩子,孩子也不笑,但是孩子一个人玩自己喜欢的东西时会自己笑等等。

近年来,越来越多研究发现,早期行为干预和教育可显著改善智力障碍、孤独症患儿的不良预

后。可许多家长因为不了解,常常忽视孩子的问题行为,或把问题行为归咎为调皮、听力差、发育晚等等,导致病情延误。

那么,如何才能早期发现孩子有智力障碍、孤独症倾向?为此,记者采访了上海交通大学医学院附属上海儿童医学中心海南医院|三亚市妇女儿童医院发育行为儿科医生。

## 对照共同注意发育里程碑,判断孩子是否有发育迟缓现象

“还可以对照共同注意发育里程碑判断孩子是否有发育迟缓现象。有很多家长觉得这不是问题,等孩子大了就好了。其实不

全是这样。因为,发育迟缓的孩子虽然也在进步,但是随着时间的推移他们与正常孩子的差距可能会越来越大。”医生介绍,健康的孩子2至3月龄可对父母的微笑或声音反应性笑;8月龄眼神可以跟随父母的眼光(如望向父母看着的玩具);10至12月龄眼神可以跟随指向的物品,可回头看父母;10至14月龄可以用手指向无法触及的东西;16月龄可以在父母和物体之间,用声音、手指示意及来回看吸引父母的注意力。

发育行为儿科医生提醒,如果发现孩子有自闭症倾向或发育迟缓或说话晚时,不能只是等待,要及时带孩子去正规的儿童保健科或儿童康复科就诊,寻找病因,进行专业评估,发现问题及时干预,避免错过最佳干预阶段而造成遗憾。

## “医”线资讯

一男子被钢筋扎入大腿危在旦夕  
医生4小时成功手术保命保肢

本报讯(记者 卢智子)作为人体主要动脉之一,股动脉在全身血液循环中起着至关重要的作用,一旦断裂可引起大出血而危及生命。近日,三亚哈尔滨医科大学鸿森医院骨科抢救了一位因股动脉断裂而生命垂危的患者。目前,该患者经过多学科系统治疗,肢体血运正常,无缺血并发症,精神状态良好。

## 钢筋扎入大腿,男子股动脉断裂

伴随着“120”救护车急促的鸣笛声,3月22日下午,鸿森医院急诊科接诊了一位在工地受伤,钢筋扎入大腿的男性患者陈某。“左大腿肿胀明显,钢筋贯穿左大腿远端内侧,左下

肢动脉未打及,患者表情痛苦、面色苍白,处于休克状态,随时可能危及生命。”急诊科张春雨主任立即开通创伤绿色通道,组织骨科急诊、骨科刘贾昆主任及创伤专家邢震主任第一时间到达现场会诊。

“此种情况非常危急,异物需在麻醉下取出并探查吻合血管,且随时可能发生大出血、心跳呼吸骤停风险。”结合患者影像学检查及查体情况,考虑患者应系异物贯穿伤大腿内侧致左股动脉断裂可能。

鸿森医院急诊科和骨科联动,迅速启动抢救预案。准确的判断,果敢的决定,快速的用药,默契的配合……经过一系列的初步抢救,患者血压、呼吸逐渐平稳,病情初步稳定。骨科团队在刘贾昆主任带领下立即启动多

学科会诊商讨手术,经与患者家属沟通签字后急诊手术,决定为其同时进行保命与保肢。

## 历经4小时紧张手术,医生成功为患者保命保肢

此时此刻,时间就是生命!患者被迅速推进手术室,无影灯亮起,骨科团队及血管外科团队站上手术台,开启高难度的紧急抢救。“因伤口深,异物贯穿大腿内侧,内部损伤情况难以判断,急需找到断裂的股动脉并控制出血,保住患者生命和受伤肢体。”刘贾昆说。

18时30分许,骨科团队与麻醉科手术室团队密切协作,术中延长切口,快速分离肌肉组织,顺利取出贯

穿患者大腿内的钢筋,并顺利完成下肢开放伤清创血管神经肌腱探查术+股动脉断裂吻合术+股静脉破裂修补+异物取出+肌腱吻合手术。历经4个小时手术后,患者肢体伤后再次恢复血运。术后,患者转入ICU(重症加强护理病房),经观察患者左下肢足背动脉搏动有力,末梢血运良好。此时,紧张忙碌了多时的医护团队才放下心来。

经过积极治疗后患者左下肢肢体功能恢复良好。“保住患者肢体,挽救患者生命,也是挽救一个家庭的希望。”刘贾昆表示,股动脉断裂应争取早期恢复血流,伤后8小时内恢复血流者肢体坏死很少,伤后12小时后恢复血流者肢体坏死率达80%,及时手术及手术时长将直接影响肢体的存活。意外受伤莫大意,及时就医最关键。

## 患者就诊突发晕厥 三亚医护紧急施救

## 医师提醒:晕厥并非小事,急救方法要知晓

本报讯(记者 卢智子)“快!准备平车,有个患者晕倒了!”近日,解放军总医院海南医院门诊值班护士在巡诊过程中,发现患者突发晕厥,第一时间接力救治。

当天10时35分许,患者史女士在登上直梯时突然晕倒,护士王甜甜见状立即上前呼叫患者,患者无应答,迅速测量血压,结果显示90/78mmHg,脉搏58次/分。王甜甜立即解开患者衣领,并呼叫导医员推来平车,疏散围观群众。1分钟后患者意识清醒,询问得知,患者刚从血液科就诊结束,早晨未进餐,护士立即给患者找来一块糖果补充能量。了解到患者是独自就诊,护士紧急联系了患者家属,血液科医生也迅速赶来急诊,为患者进行进一步治疗。据悉,史女士患有原发性血小板减少症,之前有多次晕厥史,经过血液科悉心治疗后,目前已康复出院。为防止患者及陪同家属在就诊过

程中突发晕厥症状,掌握晕厥黄金救治知识尤为重要,记者采访了海南医院门诊部主管护师裴亚莉为大家科普晕厥相关知识,以及身边有人突发晕厥时如何急救,以备不时之需。

据介绍,晕倒在医学上称之为“晕厥”,是由于短暂的全脑组织灌注降低而导致的一过性意识丧失,以快速发作、短时间和自限性的意识丧失并且能够完全恢复为特点。晕厥前多有头晕、眩暈、面色苍白、恶心、出汗、黑朦等自主神经症状,持续数秒,部分可缓解,部分进展为晕厥。

关于晕厥的原因,裴亚莉介绍,一是心源性晕厥:是指心脏疾患所引起的晕厥,常为猝死的前奏或组成部分,是所有晕厥中最危险的一种类型。常见原因有心律失常、心肌收缩力减弱等。其中心动过缓是目前心源性晕厥最常见的原因。二是脑源性晕厥:是指供于脑部的血管发生一时性广泛

缺血所出现的晕厥。最常见的病因是动脉粥样硬化引起管腔狭窄或闭塞;其次是颈部疾患所引起的椎动脉受压。三是反射性晕厥:包括血管迷走性晕厥、颈动脉窦晕厥、体位性晕厥、咳嗽晕厥、排尿性晕厥等。这类晕厥的特点是多有一定的促发因素,如疼痛、饥饿、恐惧、疲劳等;晕厥前常有前驱症状,如头痛头晕、耳鸣眼花、恶心、出冷汗、面色苍白等。四是代谢原因引起的晕厥:人的意识维持除了脑血流供应外,还需依赖血液中的葡萄糖和氧气,任何原因引起的一过性低氧血症或血糖过低均可引起晕厥。常见的原因有低血糖、一氧化碳中毒、重度贫血等。

身边有人突发晕厥应该如何急救?裴亚莉介绍,当患者出现脸色苍白、出冷汗、神志不清时,应立即使其就地蹲下或躺倒,以防跌倒造成外伤。发现患者晕厥后应使其立即平卧,头放低,脚抬高,坐位时将头置于

两腿之间,保持脑部血供,解开衣领和腰带,头转向一侧避免舌后坠阻塞气道。保持周围环境安静、通风,但应注意保暖,避免患者着凉。可用手指按压患者人中(位于鼻下,上嘴唇沟的上1/3与下2/3交界处)、百会(头顶正中线与两耳尖连线的交叉处)、内关(人体的前臂掌侧,从近手腕的横纹的中央,往上约三指宽的中央)、涌泉(采用正坐或仰卧的姿势,涌泉穴位于足底部凹陷处第2/3趾缝纹头端与足跟连线的前1/3处)等穴,或向面部喷少量凉水、额头上置湿凉毛巾刺激患者清醒。患者清醒后不要马上站起,应等待好转后再逐渐站立行走。患者意识不清时禁止喂食物,避免呛咳、呕吐、误吸等情况发生。

医护人员提醒,晕厥的病因对选择治疗至关重要,一旦出现晕厥,要尽快到医院就诊,尤其是首次发生晕厥者,更应及时去医院检查明确病因。