行动起来,让烧烫伤远离孩子

今年6月正式实施的未成年人 保护法中,预防儿童触电、烫伤等 伤害被首次纳入;今年9月,国务院 印发《中国儿童发展纲要(2021-2030年)》(以下简称新儿纲),预防 儿童烧烫伤等伤害纳入"儿童与安 全"领域。随着中国儿童伤害防控 工作体系的完善,一个对儿童更加 友好安全的环境正逐步形成。

儿童皮肤接触多高温度的液 因为许多神经被破坏了。 体会被烫伤? 答案是50摄氏度热 水几分钟就会造成儿童烫伤。

烧烫伤危险无处不在

国家一级演员胡亚捷至今仍 忘不了第一次去拜访北京疤康创 始人、瘢痕治疗专家孙便友时,在 烧烫伤医院受到的震撼一

"那一幕实在触目惊心! 当时医 院大厅里有很多患者,无论大人还是 小孩,几乎每个人从头到脸到脖子或 是身上、腿上都长着不同程度红色的 厚厚的肉。我不知道那是什么,孙便 友告诉我,那是烧烫伤之后的瘢痕增 生。"胡亚捷说,大厅内有的家长紧紧 抓住烧烫伤孩子的双手,"因为瘢痕 增生会很痒,孩子受不了就想挠,但 是抓破了会给治疗带来更大的影响, 打帮助止痒。"

震惊,看到孩子们痛苦的眼神,他 颈部等身体裸露部位的瘢痕增生, 感到非常揪心——烧烫伤为什么 会造成患者不同程度的五观变形、 会造成这么严重的后果?

床发现,老年人眼病发病率在逐渐增

高,而且大多是短时间视力受损。在

详细询问病史后,发现主要

原因竟是玩手机用眼过度

导致的睫状肌痉挛。曾有 一个案例非常典型:65岁刘

女士每天玩手机长达11个

小时,结果两个月前开始头

晕恶心,跑遍医院各大科

室,最后才发现就是睫状肌

部呈圆环状的平滑肌。简

单来说,眼睛就像一个相

机,睫状肌具有调节焦距

的功能,当我们观看近处

物体时,需通过睫状肌将

晶状体变厚变凸,才能看 得清晰。长时间近距离看

手机,等于让睫状肌一直

处于过度收缩状态,肌肉

过度疲劳时,就会引发痉

挛,导致晶状体调节异常,

从而产生一种远视力低于

正常,近视力正常的情况。

题,睫状肌的收缩和调节

功能本身就已明显下降。

刘女士因为年龄问

高频率地用眼,就容易造成睫状肌 医。

痉挛,从而导致"调节性近视"的发

睫状肌是位于眼睛内

痉挛导致的。

般分为三级, I 度烧烫伤伤及表皮 层,受伤的皮肤红、肿、热、痛,但无 水泡出现;Ⅱ度烧烫伤分为浅Ⅱ度 和深Ⅱ度,浅Ⅱ度伤及真皮浅层, 皮肤出现可大可小的水泡,可能留 下轻度的瘢痕或者不留疤痕,深Ⅱ 度伤及真皮深层,受伤表皮较白或 棕黄,间或有较小的水疱;Ⅲ度烧 沸腾的热水溅到儿童皮肤上, 烫伤更深,全层皮肤包括皮肤下的 多长时间会导致皮肤烫伤?答案 脂肪、骨和肌肉都受到仿害,皮肤 焦黑、坏死,这时反而疼痛不剧烈,毒,增生的瘢痕组织里毛细血管非

> 水、暖水瓶、热锅……烧烫伤不分 伤还会给患者及其家属带来心理 城乡,只要不小心,就有被烫到的 可能。数据显示,中国每年约有 2600万人发生不同程度的烧烫伤, 其中30%以上是儿童。

难除的瘢痕,可怕的噩梦

很多人以为烧烫伤部位的创 面愈合就代表着痊愈,殊不知对部 好的疗效。对于烧烫伤容易发生 分患者来说,新的噩梦才刚刚开 功能障碍的部位,医生会建议定制

"根据规律,烧烫伤深度一旦 达到深Ⅱ度以上,大部分患者在创 面愈合后会出现持续性瘢痕增 生。"孙便友介绍,瘢痕是创伤后正 常皮肤组织外观形态和组织病理 学改变的统称,是创伤修复的产 家长只能用手在孩子身上不停地拍 物。任何创伤的愈合都会伴有不 同程度的瘢痕形成,但是烧烫伤瘢 胡亚捷眼前的情形让他大为 痕带来的后果比较严重——头面 容颜损毁;跨关节的瘢痕增生,可

一种,通过适度休息就可以缓解。

需要提醒的是,出现睫状肌痉

挛后,症状较轻时,会有短

时间看远处视物模糊、眼 睛疲劳的现象,较严重时

会出现头晕、恶心,近视度

数也可能加深,进而转变

为高度近视。长期如此,

甚至会诱发一些眼部疾

病,比如青光眼。有青光

眼隐患的老年人,平时更

轻人,平时经常使用手机

时可开启屏幕"护眼模

式",或将背景换成绿色。

但这并不能从根本上解决 问题,最重要的是不过分

依赖手机,比如不要一次

性长时间用手机,每隔

15-20分钟要休息一次,最

长不要看超过1-2小时; 不要在黑暗环境下看手

机。如已经出现睫状肌痉

挛的情况,可有意识地眺

望远处,或进行户外运动、

做眼保健操,使睫状肌得

到放松,才有可能缓解症

(摘自《生命时报》)

无论是老年人还是年

要小心预防睫状肌痉挛。

本报综合讯(赵坦泰)近年来,临 生。这是种"假性近视",眼疲劳的

孙便友介绍,烧烫伤按深度一 能造成患者身体运动功能障碍,甚 标不治本。"胡亚捷说,儿童烧烫伤 快降温,应在第一时间到自来水下 至终生残疾。

> "烧烫伤发生在从头到脚的各 个部位,都可能造成功能障碍。"孙 便友介绍,面部烧伤可能导致小口 畸形,颈部烧烫伤可能导致颈胸粘 连, 躯干烧烫伤可能导致腋窝粘 连,手臂和下肢烧烫伤可能导致手 畸形、膝关节屈曲畸形、足畸形等。

不同于正常的皮肤,严重烧烫 伤后的皮肤无法分泌油脂、排汗排 常丰富,患儿会感到奇痒难耐,非 我们每天被各种热源包围:热 常难受。除了生理痛苦,严重烧烫 创伤、沉重的经济负担和心理压

> 一定要听取医生建议,积极 进行瘢痕预防和康复训练,尽可能 减少瘢痕发生。"孙便友介绍,瘢痕 预防常见的方法有压力治疗,通过 压力抑制毛细血管瘢痕增生,按照 "早、紧、持久"的原则使用,会有较 支具用来预防关节挛缩和畸形。

储备急救知识至关重要

2014年9月,胡亚捷和孙便友发 起成立了中国社会福利基金会烧烫 伤关爱公益基金,主要救助因烧烫伤 下瘢痕而无力继续治疗的患儿。 基金发起后,成功救助了一些患儿。 但渐渐地,两人发现,前来求助的人 越来越多,公益基金对于被救助者来 说完全是杯水车薪。

最主要的原因是看护人缺乏警觉, 缺少正确的烧烫伤预防知识和急 救方法,只有关口前移,从源头抓 起,才能逐渐减少烧烫伤的发生。

2016年,烧烫伤关爱公益基金 转向预防儿童烧烫伤宣传教育,组 织团队、聘请专家,推广普及预防 足够,否则起不到效果。 烧烫伤知识和急救方法。

张代玉介绍,为了让更多人知道烫 伤急救五步骤,该公益基金找专家 把关、找专业团队研究开发出"远 离烫烫小怪兽儿童课堂"系列科普 视频,目前课程内容已经迭代至3.0 版本。同时,公益基金还自主研发 了系列科普工具包、教具教案,采 用动画片、绘本故事、情景剧、舞蹈 歌曲、迷宫游戏等丰富形式,在轻 松快乐的气氛中引导儿童掌握自 护与自救知识。

近年来,随着未成年人保护 法、新儿纲等国家政策的出台,越 来越多人开始关注并重视儿童意 外伤害预防工作。"我们在预防儿 童烧烫伤这条路上走了7年,看到 相关政策出台,大家备受鼓舞,期 待预防儿童烧烫伤能纳入幼儿园、 以免感染,切记不要使用任何外用 学校的常态化教育,推进预防烧烫 药物及牙膏、酱油等民间偏方。 伤教育在全国更大范围的普及。" 胡亚捷说。

烧烫伤急救五步骤:冲、 脱、泡、盖、送

了致热源,但是皮肤仍留存着热 "两年后,我们意识到这样治量,导致损伤没有停止,这时要尽治疗。

进行冲水。

注意要用15-20摄氏度的流 动冷水冲洗伤处15—30分钟,直到 刺痛火辣的感觉改善为止。冷水 可将热度迅速散去,降低对皮肤深 层组织的伤害。冲水时间一定要

2. 如果烫伤部位有衣物的包 烧烫伤关爱公益基金秘书长 裹,要将伤者的衣服用冷水充分泡 湿后小心脱掉,必要时可以用剪刀 剪开衣物。如果衣服黏在皮肤创 面上,要保留黏住的部分,千万不 要强行脱掉,以免弄破烫伤部位的 皮肤或弄破水泡加重伤情。

> 3.如果烫伤部位还在疼痛,应继 续将伤口浸泡在15—20摄氏度干净 的冷水里15-30分钟。注意不要用 加了冰块的冰水浸泡,这样容易冻 伤;不能泡到的身体部位用沾满冷水 的毛巾或纱布覆盖。大面积烧烫伤 的患者,尤其是小孩和老人,应避免 过长时间浸泡于冷水中,以免体温过 低对身体造成伤害。

4. 如果烫伤面积比较大或伤处 皮肤已经破损,要用清洁的毛巾、 纱布或布单轻轻地覆盖在伤口上

在烫伤之后,无论牙膏、酱油、 醋、猪油,或是其他民间偏方,都不会 起到治疗的作用,反而可能导致创面 损伤加重或感染,同时影响医生对烧 伤创面的评估、诊断,耽误治疗。

5.除面积小、程度比较轻的烫 1.烧烫伤发生后,人虽然脱离 伤外,做好前面几步后马上将伤者 送往邻近的医院烧伤科做进一步 (摘自《人民日报》)

本报综合讯 肝脏是身体的过 都经过肝,它排出的胆汁可清除废

物,对于人体健康十分重 要,然而生活中总有一些行 为不知不觉损害了肝脏。 近日,美国《健康》杂志网站 总结了伤肝的七种行为。

1. 饮酒过量。喝酒会 给肝脏增加极大的负担,因 为酒精必须通过肝脏处 理。如果经常喝酒,让肝细 胞过度劳累,就会造成肝损 伤,严重了甚至会导致肝硬

2. 滥用化学喷雾。常 见的化学喷雾包括杀虫剂、 家具护理喷剂、喷漆和发胶 等。肝脏是一个解毒站,它 不只过滤掉你吃喝进体内 的毒物,也会过滤你吸入的 有毒化学物质。使用化学 喷雾时,空气中会弥漫化学 物质的微小颗粒,很容易吸 入体内。最好在通风良好 的区域使用这类产品,并在 喷洒有毒化学品时戴口罩, 严格遵照使用说明书的要求。

3. 果蔬上的农药残留。果蔬 所以在食用果蔬前要彻底清洗,以 度的运动。 确保没有摄入有毒物质,最好选择 天然有机食品。

4. 吃过多中草药。即使很多 滤系统,所有离开肠道和胃的血液 草药宣称"天然",但对肝脏来说不 一定是好的。研究表明,过多服用

> 中草药会加重肝脏负担,甚 至导致肝炎和肝衰竭。在服 用任何草药之前,都应听取 医生的建议,以确保安全。

5. 文身或扎耳洞。这类 美容操作所用的针和其他设 备存在交叉污染和传播疾病 的风险。如果设备不是新的 或未被正确消毒,就有可能 通过血液传播乙肝和丙肝等 疾病,伤害肝脏。

6.饮食不当。肝脏可以 把人们所吃的食物变成能量 和营养,同时过滤掉血液中 的有毒物质。若饮食不当会 降低肝脏的防御能力,当你 吃高脂或油炸食物,以及摄 入过多盐分时,肝脏就会受

大学的运动医学家发现,经 常锻炼可减少非酒精性脂肪 肝患者的肝脂肪变性和僵 硬。运动可以减少炎症、对

7. 缺乏锻炼。日本筑波

抗氧化应激,以此来维护肝脏的健 康。要想肝脏好,应当保持规律的 中的农药残留也会增加肝脏负担, 运动,每周从事2个半小时中等强

(摘自《生命时报》)

孩子贫血补乳铁蛋白没用

本报综合讯(郑湘蓉)孩子贫 铁蛋白成为了网红补品,称能治疗

近几年,宝妈们口口相传的乳

血不容忽视。据统计,我国6个月 贫血。其实,乳铁蛋白属于转铁蛋 至6岁儿童贫血患病率为 14%- 白家族,可以夺走细菌生长所需的 36.6%, 缺铁性贫血患病率占铁,影响细菌生长繁殖,对病毒也 21.98%,其中轻度贫血93.5%,中重 具有抑制作用,从而增加宝宝的抗 度贫血6.5%。婴幼儿生长发育快, 菌、抗病毒能力。但乳铁蛋白并没 快速生长发育导致他们更容易缺 有补铁的功能,更不能治疗贫血。 铁。当体内铁不足时,血红蛋白合 对于缺铁性贫血的孩子,建议通过 成减少,进而影响红细胞生成,引 补充铁剂来治疗,或者调整饮食, 增加含铁食物的摄入。

(摘自《生命时报》)

新光三泡浅肾健脾

本报综合讯(魏帼)菊花是常 荐几个"菊花方"。 见的药食同源药材,因产地、花色、 加工方法的不同,又有白菊花、黄 茶叶一同冲泡后饮用,可起到滋 中曾这样描写菊花的可食性,"嫩 酒皆佳"。现代生活中,更为常见 的是菊花泡茶。小雪时节,体质有 地、柏子仁、参须和红茶一同冲泡 热的人群可用黄菊花清热,老年人 后饮用,可健脾益肾,暖胃安神。

枸杞菊花茶 用菊花、枸杞和

菊花、杭菊花、滁菊花。《本草纲目》 肾、养肝、明目的功效。 养阴润燥茶 用菊花、枸杞、龙 叶及花皆可炸食",而《随息居饮食 眼肉、山楂一同冲泡后饮用,可健 谱》中也认为菊花"点茶、蒸露、酿 脾滋肝,养阴润燥 安神补益茶 用菊花、茯苓、熟

(摘自《生命时报》)

厂、净水厂到市区输水管线进行巡 路安全畅通。 视,确保供水管线安全。同时,加 大供水设施检查力度,确保供水系 密切关注道路状况,并根据路面情 统安全稳定运行。

可用白菊花养生。这里给大家推

木,市城投集团园林公司启动清雪 线和丹阿线等重点路段加强防滑 应急预案,雪停后立即组织人员、料备料工作,安排已经检修的除雪 车辆,上路清理树木上的积雪,为 设备进行机械清雪,同时安排人员 行道树"减压"。

法大队以雪为令,积极开展清雪巡 除雪防滑人员60人次、各类机械 查督导工作,对无人清理、清理不 46辆次,撒布防滑料17立方米、融 彻底的路段,及时联系责任单位和 雪剂12吨,累计除雪16.29立方米。 清雪公司进行"返工"。对拒不清 除冰雪或清除冰雪不及时的单位 第一时间启动恶劣天气应急预案, 和个人,以及撒盐化冰、不按规定 调动铲车、风力除雪机等机械设 清除冰雪等行为,依照《吉林省城 备,组织站内人员和警力全力开展 市清除冰雪办法》予以处罚和通 清雪防滑工作,清除了站前广场、 报。同时,动员沿街商户落实门前 进站通道、站台、台阶等部位的冰 "四包"责任,认真履行清雪义务, 雪。同时,为防止旅客拥堵,保障 提高清雪质效。市环卫处出动600 乘客顺利进出站,珲春车站派出所 余名环卫工人和13辆环卫工程车 增派警力维护站区秩序。 辆,在保证安全的前提下,加大人 行道、游园广场和无包保责任路段 案,所有班车11个班线、87个班次 清雪力度,做到"雪停路净",营造 全线停运,同时组织人力积极配合 安全畅通的交通环境。

国网珲春市供电公司全面部 区清雪防滑工作。 署应对工作,加强重要断面、重要 客户处理跌落保险熔断等故障2 畅通。 次。同时,组织各供电所对8条输 线路可靠运行。

春市各相关部门单位全力应对,迅 温馨提示,切实消除事故隐患。

(上接一版)对老龙口水库到净水 速投入到清雪防滑工作中,确保道

珲春市交通运输局安排专人 况和管辖路段降雪情况,第一时间 为保障行人安全,保护行道树 安排专人进行巡路。在国道珲阿 在急弯陡坡处配合机械撒布防滑 珲春市城市管理综合行政执 料和融雪剂。截至目前,累计出动

珲春高铁站联合车站派出所

珲春国际客运站启动应急预 珲春高铁站和车站派出所开展站

本报讯(记者 李莹)为确保省 客户供电线路运行监控,并做好应 道畅通和群众出行安全,珲春市公 对突发情况的应急准备。目前,该 安局交警大队迅速启动恶劣天气 公司已处理雪后大风导致的配网 道路交通应急管理预案,认真落实 设备故障1次、异常情况2次,协助 工作职责,做到防事故、保安全、保

市交警大队切实加大对客货 电线路、8座变电站和32条重要配 运车辆、危化品等重点车辆的检查 电线路开展特巡特护,加强重点区 管控力度,通过警灯闪烁、压低车 域及重点用户负荷监测,确保输电 速、喊话提醒等方式,提醒广大驾 驶员保持车距、减速慢行。同时, 本报讯(记者 穆蓉)11月21 利用微信公众号、微博等,及时发 日,珲春迎来人冬后第一场雪,珲 布恶劣天气预警信息和安全出行

一天吃两餐更易发胖



但这种方法减去的重量并非全是 期;由于这个过程没有让人丢掉

了减肥,很多人选择每天吃两顿 我们丢掉不少肌肉——12周之 微多吃一点,或者仅仅是恢复一 饭:只吃早餐和午餐,或者只吃午 内,限时进食法让人平均丢掉 日三餐,就会增重、长胖。 餐和晚餐。殊不知,这样做可能更 0.64 千克肌肉,而一日三餐限制 热量的方法平均只让人丢掉0.17 量摄入,注意食物的选择、保证饮 一日两餐的性质有些类似限 千克肌肉。而且,两种方法促成 食质量,同时确保各类食物的搭配 时进食法,这是一种间歇性断食的 体脂肪含量降低的程度并没有显 合理。在这个原则上,最常规的饮 方法,其核心在于限制进食时间在 著区别。也就是说,即便是营养 食节奏安排就是"三餐两点",也就 一天的6-10小时之内,比如早上 充分的一日两餐,也会让我们失 是三顿正餐,外加两顿加餐。和其 10点到晚上6点之间,其余的时间 去不少肌肉,而肌肉是耗能组 他减重方法相比,这种限制热量摄 一律不准进食。在可进食的时间 织,肌肉量大的人相对更不容易 人的传统进食方法更利于减重,还 段,人们可以选择只吃2顿,也可长胖。所以,长期一日两餐的结有利于保存肌肉。而且,"三餐两 以自由安排多吃几顿。不可否认 果极有可能是:刚开始的时候减 点"最符合我们的饮食文化,操作 的是,限时进食法的确能够减重, 重效果明显,很快就会进入平台 起来最容易、最好坚持。

本报综合讯(る正莉)如今,为 脂肪。有研究表明,限时进食法让 过多脂肪,导致代谢率降低,稍

想减肥,最重要的是控制总能

(摘自《生命时报》)

整合珲春特色资源 打造廉洁文化品牌

再有不合理的用眼习惯或高强度、 状。症状较为严重的,最好及时就

(上接一版)"市纪委监委将凝聚各 好社会风尚,厚植广大党员干部不 方合力,挖掘珲春特色资源,创新 敢腐、不能腐、不想腐的思想根 载体形式,不断打造廉洁文化品 基。"珲春市纪委监委相关负责人 牌,营造崇廉尚洁、风清气正的良 表示。

推进共 建设美

(上接一版)目前,已完成老旧居 开展培训,切实提升志愿服务水平;

月定期开展志愿服务,每季度组织 共建共治的良好氛围。

民楼改造6栋,拆除违建53处,铺 阳光社区"阳光护航"综合治理志愿 设巷道彩砖8000余平方米、沥青 服务队,王成章"帮帮团",网格长、 路面650平方米,召开联席会议4 楼栋长、单元长组成的"3长红管家" 次,开展消防安全培训3次、消防 等,充分彰显"磁场"效应,示范带动 演练2次,开展联合排查8次,消 辖区近500余名居民参与到家园共 除隐患12处,清理乱堆乱放40余 建、义务巡逻、全民抗疫、小区改造、 帮扶救助、文明劝导等行动中来,共 为建设和谐温暖的"社区是个 商共议共决事项11件,齐心协力解 大家庭",阳光社区志愿者服务站每 决身边难题6件,营造了齐抓共管、

咳嗽不断,活动后呼吸困难? 当心慢阻肺

据新华社电(记者 帅才)天气 加强防护,保证安全过冬。

吸系统疾病。它主要是由慢性支 塞性肺疾病。

寒冷,很多慢阻肺患者咳嗽不断, 症状是长期慢性咳嗽、咳痰以及在 状,应该及时就诊,尽早做肺功能 误以为自己患上了慢性咽炎,把慢 活动后呼吸困难,其中活动后呼吸 检测,排除慢阻肺的可能。吸烟是 阻肺当成咽炎治疗。专家提醒,近 困难是慢阻肺患者典型的临床表 慢阻肺最主要的病因之一。大多 年来,慢阻肺发病率上升,冬季是 现。慢阻肺患者在急性发作期往 数慢阻肺患者都有长期吸烟史,减 慢阻肺患者症状加重的季节,需要 往伴有呼吸衰竭,严重时可能危及 缓慢阻肺进展的最佳方法是戒烟。 生命。目前,临床上还没有治愈慢 专家介绍,慢阻肺的全称是慢 阻肺的方法,但是患者通过规范治 用药,不要擅自停药;避免环境因素 性阻塞性肺疾病,是一种常见的呼 疗可以缓解症状,减慢病情进展。 对肺部造成刺激。冬季寒冷,患者

气管炎、肺气肿发展而来。慢阻肺 最难熬的季节。在冬季,慢阻肺患 吸困难等情况;患者要做好个人防 患者中很多曾患有慢性支气管炎, 者如果不坚持规范治疗,会导致症 护,外出要佩戴好口罩,患者可在家 没有得到有效控制,最终引起了阻 状加重和肺功能下降。他建议,40 中使用空气净化器,保持规律运动 岁以上人群尤其是吸烟者,发现自 和健康饮食,提高免疫力。

专家指出,慢阻肺患者的主要 己有咳嗽、咳痰、活动后气促等症 专家建议,慢阻肺患者要规范

专家提醒,冬季是慢阻肺患者 要注意保暖,避免出现气道痉挛、呼