

预防措施学起来,当心儿童意外伤害

儿童是家庭的希望、社会的未来,而他们也是最需要保护的群体之一。每年都有不少儿童因为意外伤害而导致伤亡,这些伤害往往可以通过预防来避免。因此,儿童安全意识和预防意外伤害的重要性不言而喻。下面介绍一些常见的意外伤害类型以及预防措施。

儿童安全的重要性

儿童正处于生长发育阶段,他们的认知能力和自我保护意识相对较弱,容易在日常生活中遭遇各种意外伤害。因此,家长、教师、社会各界都应该共同关注儿童安全问题,积极采取措施保障儿童的安全。以下是儿童安全的重要性所体现的几个方面:

生命至上:儿童是国家的未来,他们的生命至关重要。任何一起儿童意外伤害都可能对家庭和社会造成不可估量的伤害,因此保障儿童的生命安全是首要任务。

健康成长:儿童时期是人类生长发育的关键时期,任何一次意外伤害都可能影响其身心健康的发展。通过预防意外伤害,可以保障儿童健康成长。

社会责任:作为社会的一员,每个人都有责任保护儿童的安全。政府、家庭、学校以及社会各界应该共同努力,为儿童营造一个安全的生长环境。

常见的意外伤害类型及预防措施

溺水:溺水是造成儿童意外伤害的主要原因之一。家长在儿童游泳、洗澡、玩水时应全程看护,不让儿童独自接触水域,同时教育儿童关于水域安全的知识。

甲状腺,这个形如蝴蝶的器官,虽然位于我们颈部的不起眼位置,但它却在我们体内扮演着至关重要的角色。作为内分泌系统的一部分,甲状腺负责生产、储存和释放甲状腺素(T4)和三碘甲状腺原氨酸(T3),这些激素对调节人体的新陈代谢、生长发育以及神经系统功能等至关重要。因此,了解甲状腺及其相关疾病,对于维护我们的健康至关重要。

什么是甲状腺

甲状腺位于颈部前方,气管的两侧,形状如同一只展翅的蝴蝶。它由两个侧叶和一个峡部组成,侧叶分别位于气管的两侧,而峡部则连接两个侧叶。甲状腺的大小因人而异,但在正常情况下,成人甲状腺的重量约为20-30克。

甲状腺的功能

甲状腺的主要功能是合成和分泌甲状腺素(T4)和三碘甲状腺原氨酸(T3)。这两种激素在人体内发挥着广泛的调节作用,包括:调节新陈代谢,甲状腺素能够加速体内物质的氧化分解过程,从而提高基础代谢率。促进生长发育,在婴幼儿和青少年的生长发育过程中,甲状腺素起着至关重要的作用,它能够促进骨骼、肌肉、器官等的生长发育,维持神经系统功能,甲状腺素能够提高神经系统的兴奋性,增强神经系统的传导功能。

甲状腺疾病的分类与症状

1. 甲状腺功能亢进是指甲状腺合成和释放过多的甲状腺素,导致机体代谢亢进和交感神经兴奋。其典型症状包括:心悸、出汗、进食和便秘增多但体重减少。多数患者还常常同时有突眼、眼睑水肿、视力减退等症状。

2. 甲状腺功能减退是指甲状腺合成和分泌甲状腺素减少,导致机体代谢降低。其典型症状包括:畏寒、乏力、手足肿胀感、嗜睡、记忆力减退、少汗、关节疼痛、体重增加等。女性患者还可能出现月经紊乱或不孕。

3. 甲状腺炎是一种由各种原因导致的甲状腺炎症性疾病,其症状因炎症类型而异。常见的甲状腺炎包括亚急性甲状腺炎、桥本甲状腺炎等。其典型症状包括:甲状腺肿大、疼痛,可放射至耳后,吞咽时疼痛加重。部分患者还可能出现发热、乏力等症状。

4. 甲状腺结节是指甲状腺内出现的一个或多个结构异常的团块。大多数甲状腺结节是良性的,但少数可能为恶性。其典型症状包括:甲状腺肿大,可触及结节,质地硬或软,边界清晰或模糊。部分患者可能伴有吞咽不适、呼吸困难或声音嘶哑等症状。

甲状腺疾病的诊断与治疗

甲状腺疾病的诊断主要依靠以下方法。体格检查:通过触诊甲状腺,观察其大小、质地、有无结节等。实验室检查:包括甲状腺功能检测(如TSH、T4、T3等)、甲状腺抗体检测等。影像学检查:如甲状腺超声、CT、MRI等,可观察甲状腺的形态、结构以及周围组织的关系。

甲状腺疾病的治疗方法因疾病类型而异,主要包括以下几种:药物治疗、手术治疗和放射性碘治疗等。对于甲亢患者,通常采用抗甲状腺药物、放射性碘或手术治疗;对于甲减患者,则需长期服用甲状腺激素替代治疗;对于甲状腺结节患者,则需根据结节的性质和大小等因素综合考虑是否进行手术治疗。

预防与保健

1. 合理膳食:保持均衡的饮食,适量摄入碘盐,避免长期大量食用海带等富含碘的食物,以减少甲状腺疾病的风险。

2. 规律作息:保证充足的睡眠时间,避免熬夜和过度劳累,有助于维持甲状腺功能的稳定。

3. 保持良好心态:学会调节情绪,避免长期处于紧张、焦虑等负面情绪中,有助于保护甲状腺健康。

4. 定期体检:定期进行甲状腺检查,包括甲状腺超声和甲状腺功能检测,以便及时发现并处理甲状腺问题。对于有甲状腺疾病家族史、颈部肿胀、吞咽困难、声音嘶哑等症状的人群,应尽早进行甲状腺筛查。一般建议每年至少进行一次甲状腺超声检查,以及甲状腺功能检测,以便及时发现甲状腺异常并采取相应的治疗措施。

甲状腺健康与我们的日常生活息息相关,关爱甲状腺就是关爱自己的健康。通过了解甲状腺的功能与重要性,掌握甲状腺疾病的预防与筛查方法以及正确的治疗,可以有效地降低甲状腺疾病的风险,享受健康、幸福的生活。从现在做起,关爱甲状腺,让健康每一天都与我们相伴!

(滁州市第一人民医院 魏东燕)

投稿邮箱:czrb9012@163.com

摔跤:儿童活泼好动,容易在玩耍过程中摔倒受伤。家长应该为儿童提供安全的游玩环境,避免使用易滑、易伤的玩具,及时教育儿童正确的玩耍姿势和技巧。

烫伤和烧伤:烫伤和烧伤是儿童在家庭中比较常见的意外伤害。家长在烹饪时要注意使用防护措施,将锅具放置在孩子无法触及的地方;教育儿童不要随便触碰热水、火源等危险物品。

交通事故:儿童交通事故也是常见的意外伤害原因之一。家长应该教育儿童遵守交通规则,不在马路上玩耍,穿着明亮的衣服,戴好安全帽等防护用具,尽量避免儿童独自在交通密集的地方活动。

窒息:儿童窒息是一种常见的意外伤害,特别是在幼儿时期。家长应该注意给儿童食物切成小块,避免让他们吃过硬的食物或不易咀嚼的食物,同时避免儿童接触小件易吞食的物品。

药物中毒:儿童对药物的耐受性较低,误食药物可能导致中毒。家长应该将药品存放在儿童无法触及的地方,避免让儿童将药物当作糖果食用。

预防意外伤害的更多建议

除了上述提到的常见意外伤害类型及预防措施外,以下是一些额外的建议,有助于进一步保护儿童免受意外伤害的影响。

防止摔倒:在家中安装扶手和栏杆,确保家具稳固,避免儿童在攀爬时受伤。此外,为儿童提供合适的玩具

和游戏区域,避免他们在不安全的地方玩耍。

毒物防范:除了药物外,家中还有许多其他危险的毒物,如清洁剂、杀虫剂等。家长应将这些物品妥善存放,远离儿童可及的地方,并确保有容易识别的标签和包装。

安全座椅:在汽车中使用符合安全标准的儿童安全座椅是预防交通事故伤害的重要措施。家长应该正确安装安全座椅,并确保孩子在车中始终使用安全座椅。

火灾安全:教育儿童火灾逃生知识,家中应配备灭火器,定期演练火灾逃生计划,并确保儿童了解如何应对火灾紧急情况。

户外活动安全:在户外活动中,如骑自行车、滑板等,儿童应该佩戴头盔和其他防护装备,以减少摔倒或碰撞造成的伤害。

儿童安全意识的培养和意外伤害的预防是保障儿童健康成长的重要环节。家长作为儿童成长过程中的主要监护人,应该时刻关注儿童的安全,提高自身的安全意识,教育儿童如何保护自己。同时,社会各界也应该共同努力,加强儿童安全教育,营造一个安全、和谐的成长环境,让每个儿童都能健康快乐地成长。

预防意外伤害,我们可以减少不必要的伤害和悲剧,让更多的儿童远离危险,享受安全的成长环境。让我们共同努力,为儿童的安全保驾护航,为社会的未来筑起一道坚实的安全屏障。愿每个孩子都能健康快乐地成长,迎接美好的明天! (明光市人民医院 赵凤)

透亮生命 从“磷”开始

季节更替,周而复始。人的身体也如这四季一样循环代谢,吐故纳新。但如果人体的肾脏遭到严重的破坏,已发展到终末阶段,就不能继续发挥正常的功能了。幸运的是,血液透析已可以部分替代肾脏的工作,来保证我们的生存和健康。

在我们身体复杂的运转机制中,有一种元素起着关键作用,它就是磷。磷参与身体多项重要生理活动,对维持生命的正常秩序至关重要。然而,当体内的磷超过正常范围,一种名为高磷血症的病症就会悄然袭来。那么高磷血症究竟是什么?它又会给我们的身体带来怎样的危害呢?让我们从“磷”出发,深入了解高磷血症。

随着现代医疗技术的飞速发展,虽然运用血液透析、血液滤过、血液透析滤过、血液灌流等多种血液净化模式,但患者的死亡率依然较高,而高磷血症就是一个重要的危险因素。

什么是高磷血症?

高磷血症是指血磷浓度增加,超过正常水平的一种病理状态。血清磷浓度超过1.45mmol/L,即可诊断为高磷血症。它是慢性肾脏病(CKD)最常见的并发症之一,广泛存在于CKD3-5期患者中,尤其是维持性血液透析患者。

高磷血症的主要症状:皮肤瘙痒、四肢乏力、关节痛、继发性甲状旁腺功能亢进。当出现继发性甲旁亢时,其最大的危险因素是增加心血管事件的发生率,甚至可能造成伤残。

高磷血症产生的原因是什么?

当肾小球滤过率小于30mL/min,血磷就开始慢慢升高。虽然每次血透大约清除800mg的磷,但每天通过饮食摄入的磷就高达800~1000mg,等于每周只有3天可达到磷平衡,剩余的4天就会出现磷负荷的增加。因此,仅依靠血液透析是不够的。

如何有效控制血磷呢?

我们要遵循3D原则有效降磷:Diet(饮食):严格控制饮食,摄入低磷食物;Dialysis(透析治疗):充分透析,使体内多余的磷能够被有效地清除到体外;Drug(药物):使用磷结合剂,在食用含磷食物时能够有效抑制磷的吸收。

在遵循3D原则的基础上还要定期监测血清磷水平,另外适当运动也有助于身体健康及代谢平衡。

在日常生活中,我们又该怎样控制血磷呢?

在我们身边一直潜伏着一个“甜蜜杀手”——糖尿病。糖尿病就像一个悄无声息的“小偷”,在不知不觉中偷走我们的健康。糖尿病并发症,包括冠心病、心梗、脑卒中等心血管疾病,肾脏病变和糖尿病酮症酸中毒、高渗高血糖综合征等,严重时危及生命。全球每年因糖尿病及其并发症而死亡的人群数量令人触目惊心。为更好地预防控制糖尿病,联合国将每年11月14日定为“世界糖尿病日”,旨在唤起更多人对糖尿病的重视。

探秘糖尿病的原因

当人体摄入食物后,机会会将食物中的碳水化合物转化为葡萄糖,由血液运输到各个细胞中,为机体的活动提供能量。但是,如果人体胰岛出了问题,或者细胞对胰岛素不敏感了,容易导致葡萄糖在血液内积累过多,造成血糖升高,这就是糖尿病的原因。

糖尿病的诊断标准

2024年3月,新的糖尿病诊断标准正式发布,对各类糖尿病的筛查和确诊过程进行了更新,主要涉及空腹血糖、口服葡萄糖耐量试验(OGTT)以及糖化血红蛋白(HbA1c)的测定。空腹血糖(FPG):空腹至少8小时后测定血糖。如果空腹血糖 ≥ 7.0 mmol/L(126mg/dL),则可以诊断为糖尿病。口服葡萄糖耐量试验(OGTT):在服用75克葡萄糖后2小时测定血糖水平。如果2小时血糖水平 ≥ 11.1 mmol/L(200mg/dL),则诊断为糖尿病。糖化血红蛋白

(HbA1c):HbA1c水平反映的是过去2-3个月的平均血糖水平,如果HbA1c $\geq 6.5\%$,可以确诊为糖尿病。

识别糖尿病的症状

糖尿病的典型症状是“三多一少”,即多饮、多食、多尿和体重减少。但是,很多人在早期可能没有明显的症状,所以定期体检非常重要。如果出现了视力模糊、手脚麻木、皮肤瘙痒、伤口愈合缓慢等症状,也可能是糖尿病的信号,一定要及时去医院检查。

积极应对糖尿病的策略

如果不幸被糖尿病“盯上”了,也不要惊慌。糖尿病是可以控制的,只要我们积极配合医生的治疗,做好自我管理,

面瘫是什么病?下面就带大家认识一下面瘫形成的原因以及面瘫的“防”与“治”。面瘫,又称面神经麻痹,是面神经受损害导致肌瘫痪的一种神经缺损。中医又称为口僻,吊线风,主要症状是口眼歪斜,常伴口角流涎,耳后疼痛等症状。多因正气不足,风邪入于脉络,气血痹阻所致。面神经麻痹根据损伤部位的不同,主要分为中枢性面瘫和周围性面瘫。中枢性面瘫及周围性面瘫的主要鉴别症状如下:

中枢性面瘫:病变位于面神经核以上至大脑皮层之间的皮质延髓束,通常由脑血管病(如脑梗死、脑出血)、颅内肿瘤、脑外伤、炎症等引起。患者可能会出现对侧表情肌瘫痪,但能够皱眉、皱眉、眼睑闭合。

周围性面瘫:病损发生于面神经核和面神经。周围性面瘫的常见病因是感染性病变(如病毒感染)、耳源性疾病(如中耳炎)、自身免疫反应、创伤性、中毒(如酒精中毒、长期接触有毒物质)等。患者可能会出现患侧额纹消失、眼裂扩大、口角下垂等症状,患侧面部感觉异常,如麻木、疼痛等。

两者的主要区别是观察有无患侧的额纹变浅,甚至消失。也需要结合患者发病年龄,有无合并高血压、糖尿病、脑血管病史,有无合并其他神经功能缺损的症状,进一步判断。出现面瘫的症状(如口角歪斜、眼睑闭合不全、刷牙漏水、鼓腮漏气、舌前2/3感觉减退等),需要立即就医治疗,寻求最科学及合理的治疗方案,以免造成遗留面瘫的相关症状。

面瘫具有其独特的发病特点,是可以进行相关的预防及治疗的。中枢性面瘫主要是针对脑血管等疾病的相关治疗,注意控制血压、血脂及血糖的平稳,良好的生活方式及脑血管病的二级预防。周围性面瘫(面神经炎)的相关预防方法和治疗措施如下。

面神经炎的预防

1. 注意面部保暖
避免面部长时间受到冷风直吹,特别是在寒冷季节外出时,应佩戴口罩、围巾等保暖用品,以免面神经受损。冬季开车或坐车时,尽量避免摇下车窗,关紧窗户以防寒风侵袭。夏季注意降暑的同时避免空调直接对着面部吹风。

2. 避免过度劳累及增强体质
避免熬夜,合理安排作息时间,保证充足的睡眠,避免长时间高强度工作或学习,让身体得到充足休息时间。均衡饮食,摄入富含维生素、蛋白质等营养物质的食物,如新鲜蔬菜、水果、瘦肉、鱼类等。根据个人情况进行适当的运动,如散步、慢跑、游泳、太极拳、八段锦等,以提高身体素质和免疫力。

3. 积极预防病毒感染
积极预防感冒、带状疱疹等病毒感染性疾病,注意个人卫生,勤洗手,保持社交距离。保持室内通风。年老体弱及有慢性疾病、消耗性疾病的患者,可以考虑接种流感疫苗,冬春季节尽量减少在人群聚集场所的活动,出门需佩戴口罩,避免与病毒感染患者密切接触,减少感染风险。

4. 保持心情舒畅
学会自我心理调适,避免吸烟及过度饮酒,培养个人兴趣爱好,适量户外活动,如听音乐、旅游、棋类游戏等,以减少精神压力,舒缓情绪,从而避免焦虑、紧张、抑郁等不良情绪的产生。

面神经炎的治疗

1. 药物治疗
糖皮质激素:一般发病一周内使用,需要注意有无药物使用禁忌及药物使用的副作用。常用药如泼尼松等,用于减轻神经水肿,改善局部循环。抗病毒药物:如阿昔洛韦等,针对由病毒感染引起的面瘫进行抗病毒治疗。神经营养药物:如甲钴胺等,促进神经髓鞘的修复,有助于受损神经功能的恢复。

2. 物理治疗
超短波透热疗法:改善面部血液循环,减轻神经水肿,促进炎症消散。红外线照射:提高局部温度,扩张血管,增加局部血液供应,为神经和肌肉提供更多营养物质。按摩:对面部肌肉进行按摩,防止肌肉萎缩,促进肌肉功能恢复。

3. 中医药治疗
针灸:一般是发病一周后开始,可以通过针刺面部穴位(如下关穴、四白穴、地仓穴、颊车穴、合谷穴等),起到疏通经络、调和气血,改善面部肌肉的运动功能。
中药方剂:根据患者的具体症状、舌苔、脉象进行辨证论治,如采用牵正散等方剂加减,以祛风化痰、活血通络。
拔罐、艾条灸、面瘫推拿等中医疗法:具有舒筋通络、调理气血的作用,可在一定程度上改善面瘫症状。针对难治性面瘫等导致难以恢复的情况还可以考虑是否使用梅花针针刺治疗。

4. 面部康复训练
表情肌训练:包括闭眼、皱眉、鼓腮、吹口哨等动作,通过反复训练,增强面部肌肉的力量和协调性。口腔肌肉训练:如咀嚼口香糖等,有助于改善口腔周围肌肉的功能。面瘫患者由于眼睑闭合不全会有合并结膜炎等可能,可在医生指导下使用抗病毒滴眼液,外出可以戴眼镜,睡觉时需佩戴眼罩。
面瘫的预防和治疗需要综合考虑多方面的因素。通过采取合理的干预措施和及时有效的治疗方法,大多数面瘫患者可以恢复正常。(滁州市中西医结合医院 许瑞卿)

警惕“甜蜜的杀手”:糖尿病

白(HbA1c):HbA1c水平反映的是过去2-3个月的平均血糖水平,如果HbA1c $\geq 6.5\%$,可以确诊为糖尿病。

识别糖尿病的症状

糖尿病的典型症状是“三多一少”,即多饮、多食、多尿和体重减少。但是,很多人在早期可能没有明显的症状,所以定期体检非常重要。如果出现了视力模糊、手脚麻木、皮肤瘙痒、伤口愈合缓慢等症状,也可能是糖尿病的信号,一定要及时去医院检查。

积极预防糖尿病

健康饮食:合理摄入蔬菜、水果、肉蛋奶,避免摄入高热量、高脂肪、高糖的食物,杜绝暴饮暴食,合理的饮食结构有助于维持血糖稳定。适量运动:每日至少进行60分钟的中等强度有氧运动,如快走、慢跑、游泳等,同时可结合力量训练,提高自身对胰岛素的敏感性,降低血糖水平。控制体重:肥胖是糖尿病的重要危险因素之一。通过合理饮食和适量运动来控制体重,不要让自己的身体成为糖尿病的“温床”。定期体检:定期检查血糖、血脂、血压等指标,及时发现,采取措施进行干预。特别是有糖尿病家族史、肥胖、高血压等高危人群,更要加强体检的频率。

应对糖尿病的策略

如果不幸被糖尿病“盯上”了,也不要惊慌。糖尿病是可以控制的,只要我们积极配合医生的治疗,做好自我管理,

一样可以过上健康的生活。遵医嘱治疗:按照医生的建议,按时服用药物或者注射胰岛素,控制血糖水平。不要自行增减药量或者停药。健康生活方式:保持健康的饮食和运动习惯,并保持良好的心态,定期监测血糖。

最后,介绍糖尿病自我管理治疗的“五驾马车”:糖尿病教育、饮食治疗、运动治疗、药物治疗和自我监测,强调早期、长期、综合、个体化的原则。糖尿病教育方面:让患者全面认识糖尿病;饮食控制方面:要改善膳食结构,控制饮食的总热量;运动治疗:长期坚持中等强度的有氧运动,每天至少要锻炼30分钟;药物治疗方面:主要包括双胍类药物、磺脲类的药物、格列奈类药物、噻唑烷二酮类药物、DPP-4抑制剂、 α -糖苷酶抑制剂、SGLT2抑制剂、GLP-1受体激动剂和胰岛素,对于初发的糖尿病患者,建议优选胰岛素强化治疗,可使部分患者达到糖尿病临床治愈的状态。糖尿病的药物很多,种类也很多,要选择适合自己的降糖药物是不容易的,需要在完善检查后由医生制定符合自己的方案;自我监测:包括血糖的监测、体重的监测、血脂、血压,还有血黏稠度的监测,其中血糖的监测最为重要,血糖的监测有助于调整治疗的方法。

糖尿病虽然可怕,但只要我们提高认识,时刻关注血糖健康,早发现、早干预,做好预防和自我管理,就可以远离这个“甜蜜杀手”。

(来安县人民医院 张文芳)