

暑期安全常识莫忽视

暑期临近,无论在家还是室外,家长都要将孩子的安全问题放在首位。

排除隐患防范触电

暑假里,由于一些家长要忙于工作,不少孩子都是一个人在家,所以少不了看电视、玩电脑、玩手机……但是很多孩子不了解用电知识,甚至不知道用电的危险性,一旦发生触电,后果将不堪设想。因此,在日常生活中,家长一定要教给孩子一些用电的安全知识,并且及时排除家里存在的一些用电安全隐患。例如,充电后的充电线要及时收纳起来,不要散落在插座周边。每天及时给孩子需要用到的平板电脑、手机等物品充电,尽量不要让孩子自行充电等。

教会孩子如何用火

年龄大一些的孩子,可能会自己在家做一些简单的饭菜或热一热家长准备好的饭菜。家长要提前教会孩子如何安全用火,例如,使用燃气灶的时候一定不要分心去做其他事情,使用完毕后要将燃气灶完全关闭后再离开。家中如果有打火机、火柴等物品,应尽量放在孩子无法触碰的地方,避免孩子因为好奇引发火灾。同时,家长应教孩子一些防火知识,一旦发生火灾该如何应对,用什么东西可以灭火,该怎样保护自己,并记住119火警电话,必要时及时报警。

留意异物避免误吞

生活中的一些小东西,如发卡、别针、糖块、玩具、纽扣电池等,虽然很小,但是却极可能给婴幼儿带来致命伤害。

如果家中有学龄前的孩子,家长一定要时刻警惕孩子手中的东西。不少家长可能觉得孩子只是拿在手中把玩,但是很多时候孩子不知不觉地就将小东西放进了嘴里。一旦孩子误吞了小东西,很可能会对消化道、胃部造成损伤,严重的话还可能引发窒息。

户外玩耍注意安全

出门在外时,交通安全至关重要。家长一定要时刻教育孩子遵守交通规则,不仅要告诫孩子不能在马路上玩耍嬉戏,还要让孩子知道在小区内或者停车场内的道路上也不能乱跑,因为这些地方存在很多视线盲区,突然冒出来的车辆很可能撞到孩子。另外,在小区花园或公园玩耍时,家长一定要注意让孩子远离栅栏,以免发生被栅栏卡住的危险。

遇到宠物谨防抓咬

对于可爱的宠物,孩子往往都十分喜爱,但是安全问题一定不要忽视。在小区内玩耍时,遇到没有牵绳的宠物,家长一定要让孩子与它们保持安全距离。因为天气炎热,宠物的情绪也会有些变化,如果孩子突然跑向它们,则容易吓到宠物,很可能发生被宠物抓咬的情况。

此外,有些家长为了哄孩子开心,会给孩子购买仓鼠、兔子、鸭子等小动物放在家中饲养。这些宠物多数都没有进行过驱虫处理,很容易造成疾病传播,甚至还会引发孩子出现一系列过敏症状,对身体健康造成影响。

(据《今晚报》)

腰疼难忍看哪个科?

腰疼去医院就诊一定是挂骨科的号吗?未见得。通常情况下,根据引起腰疼的不同病因,患者要考虑挂以下五个科室的号。

骨科

如果你是突然一下摔倒了或是扭伤,引起了腰部的急性疼痛,这种情况确实要看骨科,需要检查有没有骨折,有没有肌肉拉伤等情况。

脊柱外科

如果你的腰疼伴有下肢的放射性疼痛,一直到大腿、小腿、甚至脚踝脚趾,这种情况有可能是椎间盘压迫坐骨神经的问题,需要看脊柱外科。

肾内科或泌尿科

如果你腰疼的时候伴有会阴部的放射性疼痛,尿的颜色也会有变化,那就需要看看是不是肾脏或是输尿管膀胱有问题。

皮肤科

如果你腰疼的感觉像放电一样、嗖嗖



的疼痛,那就需要看看皮肤有没有小疹子;如果有,那可能就是腰部长带状疱疹了,需要看皮肤科。

疼痛科

那么腰疼到底什么时候看疼痛科呢?有腰痛直接去看疼痛科,区分上面所说的各种情况再去相应科室也可以。或者腰疼在别的科室找医生看了以后,病因明确了,比如是慢性腰肌劳损、椎间盘突出神经痛,这种情况下,就可以就诊疼痛科。

(据《北京青年报》)



王莉:愿做针海拾贝人

王莉,内蒙古自治区中医医院针灸科主任,1990年毕业于北京中医学院。

人们常说学海无涯,在医学领域,更是学无止境。王莉曾十几次到各地进修学习针灸新技术新方法,她说:“近年来网络的快速发展给我提供了更多的学习途径,在中医学、针灸学这个大海中,我捡拾起美丽的贝壳,服务于广大患者,展示给我的同仁,感到幸福而欣慰。”

把所知所学用于临床,用最短的时间、最少的花费为患者解除病痛,是她一直追求的目标。

更年期的女性,常有焦虑、失眠、疼痛等多种不适,她采用腹诊针灸的方法,几乎无痛的针刺,让患者放松下来。再加上穴位埋线、督灸等方法,配合“话疗”,教做四步揉腹操,能让患者快速走出阴霾。季节性过敏性鼻炎是困扰呼和浩特地区很多人的疾病,每年7、8月份,很多人打喷嚏流眼泪,痛苦不堪,王莉为他们制作了快速缓解症状的鼻敏贴,埋线、自血、艾灸等尽量少次数的治疗,配合三步通鼻操,减轻患者的痛苦。

2020年春节疫情期间,呼和浩特市很多小区封闭,就医不便,但是针灸科最常见的面瘫却正处于高发期,怎么解决这些问题?王莉利用所学经验,对于轻症面瘫采用穴位埋线的方法,只做1~2次,就取得了意想不到的效果,一直应用到现在。一次,一个14岁男孩上网课期间面瘫,王莉给他做了埋线,并和孩子妈妈加了微信,经常沟通安抚,两周后,孩子面肌功能恢复到八成,再过一周,完全正常了!

颈肩腰腿痛是针灸科的常见病种,除了对症的针灸、浮针、刃针、内热针等治疗手段,还有什么方法能帮到患者?王莉把艾灸、热敷等相对更舒服的疗法加上,再教给患者一些锻炼方法,缩短治疗次数,改善患者生活质量。

王莉说:“医学浩瀚无边,不断学习也经常会有无力感,我也只能是偶尔找到一些可用的小方法,和患者朋友一起对抗病痛。这个过程中,患者的理解、赞扬,是我坚持的动力和快乐的源泉。和同事、学生的互相学习和帮助,是我进步的阶梯。我的身旁,有强有力的团队支撑,大家一起学习讨论,集思广益,努力用更多的办法、更好的疗效为广大患者服务。”

文/北方新报正北方网记者 王利军

