

# 儿童烫伤急救的正确步骤与常见错误

□唐莹

烫伤是儿童意外伤害中较为常见的一种,由于儿童皮肤娇嫩,抵抗力较弱,一旦烫伤往往会带来较为严重的后果。本文将介绍儿童烫伤急救的正确步骤,并列举一些常见错误,以帮助家长在紧急情况下采取正确的措施。

## 一、儿童烫伤急救的正确步骤

1. 冷却受伤部位:用流动的冷水冲洗受伤部位,迅速降低皮肤表面温度,减轻疼痛,并防止热力继续破坏皮肤深层组织。冷水冲洗不仅能提供即时的舒适感,还能减少烫伤的深度和严重程度。冲洗时要确保水流温和,不要直接将冷水喷洒在伤口上,可以使用杯子轻轻倒水,避免对受伤部位造成二次伤害。

2. 保护伤口:冷却后,使用干净的纱布或无菌敷料轻轻覆盖烫伤部位,保持清洁,防止感染。确保覆盖物松紧适度,不要过于紧绷,以免影响血液循环。如果没有无菌敷料,可以使用干净的布或毛巾代替,但应避免使用会掉毛的材料。覆盖伤口的目的是为了避免外界污染物进入,同时保护受伤皮肤免受摩擦和进一步损伤。

3. 尽快就医:对于较大面积烫伤、出现水

泡或皮肤破损的情况,应尽快就医,以便专业医疗人员提供进一步治疗和护理。即便是看似不严重的烫伤,也有可能之后出现问题。在前往医院的途中,尽量保持伤口干净,不要让孩子用手触碰或抓挠受伤部位,以免造成感染。可以提前给医生打电话,了解应该注意的事项,并准备好相关的医疗信息。

## 二、儿童烫伤急救中的常见错误

1. 使用冰块或冰水:冰块或冰水虽然能快速降低皮肤温度,但可能导致皮肤冻伤,延缓伤口愈合,应避免使用。直接接触冰块可能造成皮肤血管收缩,加剧伤情。冷水冲洗是更为安全和有效的选择,能温和地降温,而不引发额外的皮肤损伤。冰块的极端低温可能对幼儿娇嫩的皮肤造成不可逆的损害。

2. 依赖家庭偏方:不建议使用家庭偏方如酱油、牙膏等涂抹在烫伤处,这些偏方不但无效,还可能引起感染或进一步损伤皮肤。酱油和牙膏等物质不仅不能有效治疗烫伤,反而可能因杂质和化学成分刺激皮肤。家庭偏方缺乏科学依据,不能作为应急处理方法,正确的医疗处理应当由专业医生进行。紧急情况下,应优先考虑经过验证的急救步骤,而

不是依赖未经证实的方法。

3. 延误就医:认为烫伤轻微而延误就医可能导致伤情恶化,尤其是当烫伤面积较大或深度较深时。及时就医可以确保伤口得到妥善处理,防止并发症的发生。

4. 擅自使用药膏:一些家长可能会在没有医生指导的情况下擅自使用药膏或消毒液,可能会适得其反。某些药膏含有成分可能会引发过敏反应或进一步刺激皮肤。在使用任何药物之前,应咨询医生或药剂师,确保其适用于孩子的情况。擅自使用药物可能掩盖病情,导致误诊或治疗不当。

## 三、预防儿童烫伤的方法

1. 提高安全意识:家长和监护人应时刻注意家庭中的热源,例如热水器、电热毯、热水壶等,避免儿童接触到这些危险物品。在厨房做饭时,应确保儿童远离火源和热油,并教育他们不要靠近正在使用的炉灶。热水瓶、熨斗等高温物品应放置在儿童无法触及的地方,以防意外发生。

2. 教育儿童安全知识:教育儿童不玩火、不靠近热水壶、电暖气等,增强他们的自我保护意识和能力。通过故事、动画片等方式,让

儿童了解热源的危险性,并教会他们如何在紧急情况下保护自己。定期与孩子沟通,强调安全用电、用火的重要性,让他们养成良好的安全习惯。

3. 创造安全的家庭环境:确保厨房、浴室等地方的热水温度适中,使用防烫设备,并将危险物品放置在儿童够不到的地方。在浴室中安装恒温器,避免水温突然变化导致烫伤。厨房的炉灶、烤箱等应安装安全锁,防止儿童在无人看管时误操作。同时,家中应备有急救箱,内含烫伤药品和急救用品,确保在紧急情况下能够及时处理。

儿童烫伤急救不仅仅是家长应具备的急救知识,更是保护儿童健康的重要手段。通过正确的急救措施,可以大大减少烫伤对儿童造成的伤害,同时避免因错误处理带来的并发症。家长在日常生活中应提高安全意识,教育儿童防范热源,并在发生烫伤时冷静处理,确保采取正确的急救步骤。只有这样,才能有效保护儿童的健康,减少烫伤带来的痛苦和不便。

(作者单位:广州市妇女儿童医疗中心柳州医院)

# 神经衰弱的症状及其调理方法

□闭波

神经衰弱是一种常见的心理障碍,主要表现为持久的疲劳、睡眠障碍、情绪波动等症状。随着现代社会节奏的加快和压力的增加,越来越多的人开始受到神经衰弱的困扰。本文将介绍神经衰弱的主要症状及其调理方法,从而帮助大家更好地了解和应对这一问题。

## 一、神经衰弱的主要症状

1. 持久的疲劳:神经衰弱患者常常感到无法恢复的疲劳,即使经过长时间的休息和睡眠也难以缓解。这种疲劳感不仅影响工作和学习效率,还会削弱生活质量。

2. 睡眠障碍:睡眠问题是神经衰弱的另一大特征,包括入睡困难、浅睡眠、多梦易醒、早醒等。睡眠质量的下降进一步加重了患者的疲劳感,形成恶性循环。

3. 情绪波动:神经衰弱患者情绪易波动,常表现为易怒、焦虑、抑郁等。他们对外界刺激的反应过于敏感,常因小事而感到烦躁不安。

4. 注意力不集中:由于疲劳和情绪问题,神经衰弱患者常常难以集中注意力,记忆力也会受到影响。这对学习和工作带来了很大的困扰。

5. 身体不适:神经衰弱还可能伴随各种身体不适症状,如头痛、心悸、消化不良、肌肉紧张等。这些症状虽不严重,但持续存在会影响患者的生活质量。

## 二、神经衰弱的调理方法

1. 生活方式调整:①保持规律作息:规律的作息时间有助于恢复身体的自然节律,改善睡眠质量。②适度运动:适量的体育锻炼可以提高身体的抵抗力,减轻心理压力,改善情绪。③合理饮食:多摄入富含维生素和矿物质的食物,减少咖啡因、酒精的摄入,有助于神经系统的健康。

2. 心理调节:①学会放松:通过冥想、瑜伽、深呼吸等放松技术,可以有效缓解心理压力,改善情绪状态。②心理咨询:寻求专业的心理咨询师帮助,进行心理治疗和辅导,能够有效地解决情绪问题,缓解症状。③社交支持:与亲朋好友保持良好的沟通和联系,分享自己的感受和困扰,获得他们的理解和支持。

3. 药物治疗:①安神药物:医生可能会根据患者的情况,开具一些安神药物,帮助改善睡眠问题和情绪波动。这些药物可以帮助患者更快入睡,提高睡眠质量,从而减轻

白天的疲劳感。使用药物时应严格按照医生的指导,避免长期依赖,定期评估疗效和副作用。②抗焦虑药物:对于焦虑症状明显的患者,适当使用抗焦虑药物可以减轻症状,提高生活质量。这些药物可以帮助患者缓解紧张和恐惧感,使他们在面对压力时更加冷静和自信。药物治疗应与心理治疗相结合,综合改善患者的心理状态。③营养补充剂:一些营养补充剂如维生素B族、镁等,对神经系统的健康有益,可以在医生指导下适量补充。这些营养素的适当补充可以增强神经系统的耐受性,减轻神经衰弱的症状。

4. 生活环境改善:①创造舒适的居住环境:保持居室整洁、安静,避免过度的噪音和光线刺激,有助于缓解神经紧张。一个温馨、舒适的居住环境可以提供心理上的安全感,使患者感到放松和安心,有助于身心恢复。②工作环境优化:工作压力是导致神经衰弱的重要因素之一。合理安排工作时间,避免长时间高强度工作,定期休息,可以减少工作带来的心理压力。通过调整工作环境,如增加绿植、改善照明和通风,可以创造一个更加舒适和高效的工作空间,帮助减轻心理负担。

## 三、神经衰弱的预防方法

1. 管理压力:学习如何有效地管理和应对生活中的各种压力,是预防神经衰弱的关键。通过时间管理、任务分解、合理安排休闲时间等方法,可以减少压力对身心的影响。

2. 建立健康的人际关系:建立并维持良好的人际关系,有助于心理健康。积极参加社交活动,保持与朋友、家人的联系,遇到困难时及时寻求他们的支持和帮助。

3. 养成良好的生活习惯:养成健康的生活习惯,如规律作息、健康饮食、适度运动等,可以增强身体的免疫力,减少神经衰弱的发生。

4. 定期健康检查:定期进行健康检查,可以及早发现和潜在的健康问题,防止小病拖成大病,尤其对于已经有神经衰弱症状的人群。

总的来说,神经衰弱虽然不是什么严重的疾病,但其对日常生活的影响不可忽视。通过了解其症状及调理方法,我们可以更好地预防和应对这一问题。大家要积极认识神经衰弱,并采取措施进行调理和预防,提高生活质量,保持身心健康。

(作者单位:广西河池市中医医院)

# 牙齿磨损的原因及保护

□张莉华

牙齿是我们日常生活中不可或缺的重要器官,不仅仅用于咀嚼食物,还在语言交流和美观上起着关键作用。然而,由于种种原因,牙齿会受到不同程度的磨损,影响我们的生活质量。本文将介绍牙齿磨损的主要原因,并提供有效的保护措施,帮助大家保持牙齿健康。

## 一、牙齿磨损的原因

1. 机械性磨损:机械性磨损是牙齿磨损的主要原因之一,通常由于牙齿与牙齿、食物或外物之间的物理接触和摩擦所导致。日常的咀嚼活动,尤其是坚硬或粗糙的食物如坚果和冰块,会加速牙齿的磨损。磨牙症则是一种不自觉的夜间或日间磨牙行为,常常导致牙齿严重磨损,甚至引发牙齿断裂或牙本质暴露。不良咬合也是一个重要因素,咬合不正或牙齿排列不齐会导致某些牙齿承受过大的咀嚼力,从而引发局部磨损加剧。

2. 化学性磨损:化学性磨损主要是由于饮食中酸性物质或胃酸的长期侵蚀所导致。经常食用高酸性食物和饮品,如柠檬、橙汁、碳酸饮料等,会导致牙齿表面的釉质被逐渐腐蚀。而胃酸反流病患者因胃酸频繁涌入口

腔,导致牙齿长时间暴露在酸性环境中,造成严重的牙齿侵蚀。

3. 不良饮食习惯:良好饮食习惯也是导致牙齿磨损的一个重要因素。频繁食用甜食和含糖饮料,会增加口腔内的酸性环境,加速牙齿的腐蚀和磨损。进食过热或过冷的食物也会对牙齿产生刺激性损害,导致牙齿表面微小裂纹的产生,从而加重磨损。吃饭速度过快或不细嚼慢咽也会导致牙齿承受过大的咀嚼力,加速牙齿的磨损。

4. 其他因素:随着年龄的增长,牙齿自然磨损是不可避免的,牙釉质会逐渐变薄,牙本质暴露的风险增加。此外,不良口腔卫生习惯如用牙刷开瓶盖、咬硬物等,都会对牙齿造成过度的磨损。某些药物如抗抑郁药和抗高血压药物会导致口腔干燥,唾液分泌减少,从而增加牙齿磨损的风险。

## 二、牙齿磨损的保护措施

1. 合理饮食:保护的饮食习惯可以有效减缓牙齿的磨损,保护牙齿的健康。尽量减少高酸性食物和饮品的摄入,并在餐后用水漱口以减少酸性物质在口腔中的停留时间。同时,均衡饮食,摄入足够的钙和维生素D,有

助于增强牙齿的硬度和耐磨性。

2. 良好的口腔卫生习惯:好的口腔卫生习惯是保护牙齿的重要措施,可以有效预防牙齿磨损和其他口腔疾病。使用含氟牙膏每天早晚各刷牙一次,每次至少两分钟,并注意刷牙的方式和力度,避免过度用力。同时,每天使用牙线清洁牙缝,防止食物残渣和细菌的堆积。选择适合的漱口水和护牙产品,有助于保持口腔清洁和健康。

3. 及时就医检查:定期进行口腔检查和专业清洁,可以及早发现和潜在的问题,防止磨损的进一步恶化。每年至少进行一次口腔检查,及时发现并处理牙齿问题,如龋齿、牙周炎等,以防止进一步的牙齿损害。此外,定期进行专业的牙齿清洁,去除牙菌斑和牙结石,防止牙齿磨损和牙周病的发生。

4. 预防和治疗磨牙症:对磨牙症的预防和治理,可以有效减少因磨牙引起的牙齿磨损。夜间磨牙者可以佩戴专业的护齿器,从而减少磨牙对牙齿的损伤。同时,通过心理咨询、放松训练等方式,减轻压力和焦虑,降低磨牙的发生频率。及时就医,听取专业建议,接受适当的治疗,如佩戴夜间护齿器或

进行矫正治疗,以防止磨牙对牙齿造成进一步损害。

5. 纠正不良习惯:纠正不良的口腔习惯,有助于减少牙齿的非正常磨损,保护牙齿的健康。避免用牙齿开瓶盖、咬指甲或咬硬物等行为,这些不良习惯会增加牙齿的非正常磨损风险。此外,避免偏侧咀嚼或过度用力,培养良好的咀嚼习惯,可以有效减缓牙齿磨损。

6. 增加唾液分泌:唾液分泌可以帮助中和口腔内的酸性物质,减少牙齿磨损的风险。嚼无糖口香糖可以刺激唾液分泌,保持口腔湿润。保持充足的水分摄入,避免口腔干燥。对于因药物或疾病导致的口腔干燥,可以咨询医生,选择适当的治疗方法或使用人工唾液替代品。

总的来说,个复杂且多因素影响的过程,了解其成因及采取相应的预防和保护措施是保持牙齿健康的重要步骤。通过综合运用这些措施,可以有效减少牙齿磨损的发生,保持牙齿的健康和美观,为我们的日常生活带来更多的便利和舒适。

(作者单位:广西柳州市人民医院口腔科)