

# 河边玩耍遇险 夏天玩水务必注意

本报讯 炎炎夏日，酷暑难耐，许多人纷纷到离家近的河流、湖泊游泳，然而游泳给人带来清凉和快乐的同时，却也暗藏危机。近日，就有人在河边嬉戏时不慎落水，情况危急被送入市中西医结合医院抢救，这是该院今年接诊的首例溺水病人。

当天，小朵（化名）和家人结伴到河边游玩，玩闹时不慎落水，但家人知晓其会游泳，便等着小朵自己游回岸边，并未太在意。然而左等右等，家属发现小朵迟迟没有游回来。将小朵救回岸上后，家属立刻拨打了120急救电话。

“小朵被送来时已处于极度危险状态，意识丧失，心跳呼吸停止，血压0/0mmHg。”据市中西医结合医院急诊科医生介绍，好在经过10分钟的心肺复苏后，小朵终于恢复了自主呼吸。后在医护人员的精心护理下，小朵生命体征趋于平稳。

夏季来临，戏水时突发溺水的情况逐渐增多。“虽然这次救治很成功，但还是要提醒大家，切勿在陌生水域下水嬉

戏，尽量不要靠水域边行走玩耍，即使会游泳，也一定要注意防溺水。”医生提醒。

国际复苏联盟（ILCOR）将淹溺定义为一种于液态介质中导致呼吸障碍的过程，其含义是气道入口形成一道液/气界面，它可阻止人进一步呼吸，在这一过程之后，无论患者存活或死亡都属于淹溺概念的范畴。淹溺者起初会屏住呼吸，随后出现缺氧和高碳酸血症，最终导致心搏骤停。

## 溺水后如何自救？

### 镇定第一

如果不幸溺水，尽量保持冷静，不将手举过头顶，不拼命挣扎，放松全身，去除重物。

### 仰泳露鼻

屏住呼吸，头向后仰，面部向上，使口鼻露出水面。

### 深吸浅呼

呼吸时注意吸气要深、呼气要浅，双手和双脚有规律地拂水，如遇漂浮物一定要抓紧，同时向周围求救。遇人营救，积极配合，切勿惊慌抓抱救援者。

### 如何预防溺水？

不要私自在河边、湖边、水库边等非游泳区游泳、玩耍、嬉戏。

不要让儿童独自下水游泳，必须有成年人陪同；不会游泳者，即使戴着救生圈，也不要到深水区。

避免独自外出钓鱼。水边的泥土、沙石长期被水浸泡可能变得很松散，有些还因长年累月被水浸泡长了苔藓，钓鱼时蹲在水边或踩上去均容易滑入水中，还有摔伤的危险。

乘船时不要在船上乱跑，或在船舷边洗手、洗脚，尤其是乘坐小船时，以免小船被掀翻或下沉。如遇特殊情况，一定要听从船上工作人员指挥，切勿轻率跳水。

遇到大风大雨、大浪或大雾天气，最好不要坐船，更不要在船上玩耍。

不要在水中长时间憋气，容易导致供氧不足。一旦出现眩晕、恶心、心慌、气短等，要立即上岸休息或呼救。

（来源：市中西医结合医院）

## 健康建德

# 建德中医院开设「夜门诊」

本报讯 为方便群众就医，提升群众就医获得感和满意度，从8月1日开始，建德中医院推出为民服务新举措——开设针灸推拿“夜门诊”，让“白天上班，晚上看病”成为现实。

记者在建德中医院的针灸推拿科看到，本该是下班时间，诊室内却仍旧灯火通明，不少市民正在接受针灸、推拿、艾灸等治疗。

正在接受治疗的市民王先生说，由于平时上班比较忙，肩膀酸痛也没时间治疗，听说中医院有夜间门诊，所以下班后就过来推拿治疗了。

上班族容易出现颈椎病、肩周炎等身体不适问题，但又苦于白天就诊没时间、晚上就诊没医生，建德中医院特地开设针灸推拿“夜门诊”，开放时间为周一至周五的17:00—20:00，方便广大群众就医。

该院针灸推拿科负责人表示，推出夜间门诊，是为了更好地服务于上班族，夜间门诊可以进行针灸、低频拔罐、艾灸、推拿等治疗，有需要的还可以做小儿推拿。

（记者 鲍玲燕）

# 入园季即将来临 幼儿体检迎来高峰

本报讯 入园体检是宝宝们上幼儿园前必做的一件事，随着秋季开学的临近，市妇幼保健院迎来幼儿园新生体检高峰。

早上8点半，记者在市妇幼保健院三楼儿童保健科看到，带着孩子前来体检的家长络绎不绝。根据《托儿所幼儿园卫生保健管理办法》规定，每名新入托、入园的儿童必须在入学前进行健康检查，合格后方可进入托幼机构。

新生入园体检项目包括身高、体重、心肺听诊、口腔、视力、听力检查、血常规、血型、肝功能检查等，针对儿童视力不良、龋齿等问题，医生还为新入园的儿童及家长提供健康咨询服务。

据市妇幼保健院儿童保健科负责人介绍，今年的体检时间是8月1日到8月31日，所有新入园的宝宝需要在9月1日开学前完成体检。需要注意的是，当宝宝发生疾病的时候，需要在疾病痊愈停药一周后才能进行此次体检。

开展入园体检主要是确定宝宝是否适合上幼儿园，同时预防传染病的传播和发生。此外，入园体检还能让幼儿园老师更加清楚地了解到宝宝的生长发育特点和健康状况，以便对有疾病史、有过敏史等情况的宝宝给予更多关照。

（记者 朱艳）

## 筑安全防线 防“溺”于未然

日前，寿昌镇余洪村假日学校开班，邀请寿昌派出所民警给孩子们上了一堂防溺水安全课。民警向大家讲解了发生在周边的溺水典型案例，用通俗易懂的语言向现场的小朋友们讲解防溺水的相关知识，并且现场教授溺水后的自救知识和正确的施救方法，以防出现连环溺水的情况。通过听课学习，增强了孩子们防溺水的安全意识，提高了识别险情、紧急避险、遇险自救的能力。

（通讯员 詹露芳）



建德文明城市

# 随手做志愿 文明好习惯养成行动

邻里守望 点滴奉献 与爱同行

讲文明树新风  
公益广告



建德市委宣传部 建德市文明办