

高温来袭,如何有效防治儿童中暑?



高温来袭,骄阳似火,孩子们在户外玩耍的时间长了,运动量变大,很容易感到不舒服甚至中暑。中暑可不是小事,家长们要学会怎么预防中暑,怎么识别中暑的症状,以及怎么照顾中暑的孩子。

为什么儿童更容易中暑?

孩子们的身体和成人不一样,他们更容易中暑,原因有以下几点。

- 产热多:**儿童的新陈代谢快,体内产生的热量多。
- 吸热多:**相对于体重来说,孩子们的体表面积比较大,在高温环境下,吸收的热量也多。
- 散热慢:**儿童皮肤上的汗腺发育尚不成熟,散热的能力比较差。
- 调节能力差:**孩子们的体温调节中枢还在发育中,调节体温的能力还不够强。

哪些情况下儿童更容易中暑?

- 长时间暴露在高温、高湿、封闭及强阳光直射的环境下。
- 夏天参加体育活动或者军训的时候。
- 穿得太多时。
- 体重超标或者肥胖。
- 有慢性病,如糖尿病、甲状腺、尿崩症、下丘脑损伤等。
- 还不能清楚表达自己感受,比如不会说话的小婴儿或者发育落后不能准确表达的儿童。
- 以前中暑过。

怎么识别中暑的症状判断严重程度?

中暑的症状:在高温、高湿环境暴露后,出现头晕、头痛、恶心、呕吐、发烧、肌肉抽筋、抽搐,甚至昏迷。

1. 先兆中暑

此阶段的主要特点是:有中暑症状,体温正常或略升高,没有意识障碍及器官损伤。

患儿暴露在高温环境下一段时间,出现精神减弱、疲乏无力、头晕头痛、口渴多汗、恶心呕吐等症状,体温正常或略有升高(通常 $<38^{\circ}\text{C}$)。此阶段儿童神志清楚,无器官损伤表现。此时身体仍处于代偿期,及时正确处理,通常较短时间内症状可消失;如果体内热量继续蓄积可进展为轻型甚至重型中暑。

2. 轻型中暑

此阶段的主要特点是:体温明显升高、有脱水表现,无意识障碍及器官损伤。

患儿体温明显升高,通常在 $38\sim 40^{\circ}\text{C}$ 之间,出现脱水的表现,如皮肤湿冷、面色苍白、心率增快、少尿无尿、眼窝凹陷、皮肤弹性差等。出现上述症状时,应及时脱离高热环境,降温、补水,症状不改善者应及时到医院就诊,正确处置后,通常可于数小时内恢复。

3. 重型中暑(热痉挛、热衰竭及热射病)

这是最危险的情况,此阶段可有抽搐、意识障碍,伴有高热、多脏器功能障碍。

患儿体温可高达 40°C 以上,出现肌肉痉挛、晕厥、昏迷、抽搐、胡言乱语、精神行为异常等肌肉及神经精神症状,可能合并多个器官功能障碍,如血尿、消化道出血、皮肤淤血、瘀斑、休克、呼吸衰竭等。此阶段身体进入失代偿期,有致命风险,需立即转运至就近的大型医院救治。

儿童出现中暑怎么办?

先兆中暑时,通常经现场处置后症状可很快缓解,轻、重型中暑儿童需要去医院就诊。如果发现儿童有中暑症状,应采取“一搬、二降、三补、四转”的原则进行处置。

1. 搬运

脱离高温、高湿、封闭及阳光暴晒的环境,迅速把孩子从热的地方移至阴凉通风的地方。如果有条件,应转移至空调房内。

2. 降温

快速有效的降温是中暑急救时最重要的措施,在发现中暑30分钟内应尽快将体温降至 40°C 以下。降温方法包括:尽快松开或脱掉紧身衣物,婴儿出现捂热综合征时,应立即解开包被降温,及时更换被汗水浸湿的衣被。先用温水,再用冷水擦浴全身,擦浴时可在额头、双侧颈部、腋下、腹股沟等大动脉走行浅表处放置冰袋,可用风扇或空调增加对流、散热;对于年龄较大、意识清楚的儿童,可采用洗澡浸泡的方法。需要注意的是,口服布洛芬、对乙酰氨基酚等解热镇痛药物通常是没有作用的。

3. 补水

儿童中暑常伴有脱水及电解质紊乱,应该少量、多次地给孩子喝一些常温的水或电解质饮料,一次不要喝过多,否则易引起恶心、呕吐等症状。无法自主饮水者,可去医院就诊,在医生的评估下接受适量静脉补液等治疗。

4. 转运

对于重型中暑者,尤其是伴有高热、意识不清、抽搐等神经系统症状的儿童,应立即送到就近医院就诊。对于轻型中暑经现场处置症状没有缓解的儿童,也应尽快到就近医院就诊。

如何预防儿童中暑?

1. 环境

夏季,儿童要合理安排户外活动时间,尽量早晨或晚上户外活动,避免烈日当头的正午进行长时间户外活动。儿童在户外玩耍时最好待在阴凉处,可随身携带扇子或手持便携式小电扇。高温、高湿天气时,应在凉爽的室内活动,如室内游乐场、室内游泳池等。避免儿童单独待在汽车内或狭小空间内。高温天气时,家中使用电风扇、空调等降温,并定期开窗通风。

2. 衣着

高温环境下,儿童活动期间穿着衣物及装备会影响体温调节效率,应选择轻便透气、浅色的衣服,及时更换掉被汗浸湿的衣物。婴幼儿选择轻薄包被,切忌过度捂热婴幼儿。

3. 饮水

高温环境下,儿童活动要保证充分的饮水,以水或电解质饮料为适宜饮品,避免含酒精、咖啡或糖分过高的饮料,因为此类饮品会进一步加重水分丢失。儿童还应避免大量饮用过凉的饮料,以免出现胃部痉挛。

4. 饮食

夏季多吃清淡易消化的食物,少吃高热量、油腻、辛辣的食物,多吃蔬菜和水果。

来源:健康中国

让孩子快乐起来,这样做更有效

童年本应是快乐的,然而,对于现在的儿童青少年来说,抑郁越来越成为一个不容忽视的心理健康问题。

识别儿童抑郁的迹象至关重要。抑郁的常见症状包括:情绪低落或悲伤,对曾经喜欢的活动失去兴趣或从中不能体会到愉悦的感觉,容易疲乏或感到失去能量,感到无价值感或容易出现内疚自责,难以集中注意力或做出改变,感到不安或烦躁,言语和运动迟缓,食欲、睡眠甚至体重较以前出现明显改变。

不过,儿童青少年也有可能出现的不是情绪低落或悲伤,而是易激惹。

良好的家庭氛围是预防和减轻儿童抑郁的关键。

第一,家长需要建立一个开放的沟通环境,鼓励孩子自由地表达自己的情感和想法。这种沟通方式有助于孩子学会处理和表达复杂的情绪,减少误解和冲突的可能性。

第二,增加家庭共同活动(如一起游戏、阅读或户外运动),这不仅能增强家庭的凝聚力,也能让孩子感受到被爱和重视,同时减少对电子设备的依赖。这些活动也能创造快乐的家庭回忆,有助于建立一个支持性和教育性的家庭环境,对家庭的长期幸福和和谐有着积极影响。

第三,在日常生活中,家长要有意识地向孩子示范如何有效地管理情绪和压力。当家长在遇到挑战时能够保持冷静并寻找解决办法,孩子就会观察并

学习这种应对挑战的积极方式。这样做不仅是教孩子如何面对困难,还是帮助他们学会在生活中遇到问题时如何保持乐观和妥善解决问题的重要课程。

学校在减轻儿童抑郁和帮助孩子快乐成长方面扮演着关键角色。

第一,通过在课程中加入心理健康教育,学校可以帮助学生了解并管理自己的情绪。同时,对教师进行心理健康培训也很关键,这样他们就能及时识别和支持有需要的学生。

第二,学校应提供心理咨询服务,为学生解决学习、人际关系等问题提供专业帮助。

第三,创造一个包容和支持的校园环境,减少欺凌事件,增强学生之间的友谊和合作也很重要。

第四,学校与家长的紧密合作是不可或缺的,家校共同关心孩子的心理健康,为他们的幸福成长提供坚实的支持,能够显著提升学生的整体幸福感。

当儿童的抑郁症状较为严重时,寻求专业的帮助是必要的。专业医生会对孩子进行详细的评估,确保诊断准确无误。抑郁的治疗主要包括心理治疗、药物治疗、物理治疗以及生活方式的调整等,医生会根据孩子的具体情况制订个性化的治疗方案,并持续监测和调整治疗方案以确保取得最佳效果。

来源:健康中国

社会团体注销公告

溧阳市志愿者协会(统一社会信用代码:513204815097448113)于2024年6月18日经决议已成立清算组进行清算,请相关债权人自接至本中心通知三十日内,未接到通知的自本公告发布之日起四十五日内向本单位申报债权。

特此公告

溧阳市志愿者协会

电话:87306658

地址:溧阳市溧城街道罗湾路308号公园街101号

销户公示

由江苏瑞峰建设集团有限公司承建的溧阳市眼香庙A地块拆迁安置房建设工程已竣工验收,且农民工工资已发放完毕。本项目于2023年6月27日竣工验收。

开户行:工行常州溧阳体育路支行

账号:1105066829000508788

拟申请农民工工资专户销户,现予以公示(公示日期:2024年6月19日至7月18日),如有异议,请向溧阳市建设管理中心反映,联系电话:0519-87217509。

遗失声明

▲上沛东塘村村中组陈扣福遗失村镇房屋所有权证,证号:溧沛字第0062698号,声明作废。