

孩子撞着头 妈妈五步走

郑州市陇海中路社区卫生服务中心 杨巧利

1岁左右的孩子正值生长发育和学习时期，经常尝试、探索新鲜事物。但是由于他们的肢体动作尚未成熟，时常发生跌倒、撞击事件。

不论孩子是从床上掉下、从沙发上摔落，还是倒栽葱、从高处滚下等，都有可能撞到头部，甚至发生脑震荡。其实，这种碰撞是难免的，妈妈不用太担心。孩子被撞时，家长应先安抚孩子受惊吓的情绪，接着再进行相关的后续处理动作。

首先，检查碰撞的地方有

无出血现象。

其次，如果受伤部位红肿，可用冰敷、香油敷等方式消肿。切记不可以使用风油精、清凉油等揉搓，以免加重血管破裂。

第三，如果有擦伤，要注意伤口的清洁，可以用消毒棉签蘸碘伏在伤口处由内向外消毒，再用纱布或透气胶带压迫包扎，避免感染。此外，孩子不会照顾伤口，经常把纱布、透气胶布弄脏或弄湿，造成伤口细菌感染，家长应该及时换药。

第四，观察孩子的精神状

态。如果孩子只是啼哭，没有

脸色的变化和其他异常(如意识不清、恶心、呕吐等)，家长不用特别担心；如果孩子持续长时间哭闹或嗜睡，要立即送医院检查治疗。

第五，头部创伤最糟糕的后遗症是颅内出血，轻者会出现头痛、呕吐、恶心等症状，大多数人体养几天即可恢复，严重者会大量出血。一般来说，如果孩子意识清楚、语言表达顺畅、无其他异常，表示此创伤并未对他造成太大的伤害，家长不必太担心，只需多观察有无其他变化即可。

给孩子喂药 不要捏鼻灌

郑州市儿童医院

苗爱军

孩子生病是家长最着急的事，给孩子喂药又是家长最头痛的事。有时，家长会掰开孩子的嘴捏住鼻子灌药。专家表示，这样做是很危险的。

近日，家住郑州文化路的郝女士给1岁的孩子喂药时，发生了一件糗事。她说：“孩子最近感冒了，却怎么也不肯吃药，我就捏着鼻子给他灌下去了。没想到，药从鼻子里流出来了，孩子还出现了呼吸急促现象，我急忙把孩子送到医院。”

对于一些家长采用强硬措施给孩子喂药的情况，郑州市儿童医院预防保健科副主任医师朱晓华说，人的咽部有两条通道，一条是食道，另一条是气管。气管上方有会厌软骨，在吞咽时会盖住气管入口，食物进入食道。但是，在孩子哭闹时灌药，会厌软骨来不及盖住气管的入口，可能使部分药液流入气管，造成孩子剧烈呛咳，有时药液进入肺内，可导致吸入性肺炎。

孩子发热 家长咋护理

郑州市商都路
社区卫生服务中心 何晓丹

发热是免疫系统对疾病的正常反应，体温不完全代表疾病的严重程度。

当孩子发热时，家长可做以下护理：包裹孩子不要太紧，穿衣服不能太厚；让孩子多吃富含水分的食物，多喝温热水；如果室内闷热，温度超过35摄氏度，可以使用空调，但是空调的温度最好不低于28摄氏度；出汗时，需要及时更换衣服；从完全退热的第二天起给孩子洗澡，未退热时可以用热水拧的温热毛巾来擦身。



稚子妙语

一日三餐

弟弟带童童去喂鸭子，童童干得很认真，把菜叶剁得又碎又细。晚上，弟弟喊童童再去喂鸭子时，童童不动了。

“热爱劳动才是好孩子，你怎么不去喂鸭子了呢？”我批评他。

“妈妈，你平时不是说‘一日三餐’吗，可那些鸭子今天已经喂3遍了！再喂，就是4餐啦！”

精液带血多由炎症引发

本报记者 卜俊成

正处于新婚燕尔阶段的新娘子小何怎么也高兴不起来，因为她发现丈夫本该为乳白色或淡黄色的精液却是淡红色，难道丈夫患上了性病？

不要恐慌，病因多为炎症

河南省中医药研究院附属医院肾内科主任华琼说，精液带血即医学上所说的血精症，它不是一种单独的疾病，而是其他疾病的一种临床表现。发病时，根据症状的轻重不一，患者的精液中会带有血丝、血块和血液等。血液的颜色多为鲜红或暗红。除了血精症外，个别患者还带有不同程度的疼痛。

在年轻患者中，绝大多数是因为阴囊炎、前列腺炎或阴

囊炎合并前列腺炎引起的，极个别与肿瘤有关。另外，外伤也可以引起血精症。因此，患者没有必要恐慌。

不能大意，延误可致不育

华琼说，由阴囊炎、前列腺炎等引起的血精症，患者血液中白细胞的指标往往高于正常值。当带有异常白细胞的血液进入精液时，常常会影响精子的活动能力，造成精子不液化，无法进入卵子内，最终导致不育症。

此外，因为男性的精囊、前列腺、尿道是通的，当精囊或前列腺炎没有得到及时控制时，炎症很容易感染至尿道、膀胱等，加重病情。因此，年轻患者不要抱有侥幸心

理，在出现血精症后，最好及时进行检查，以免延误病情。

不必苦恼，治疗并非难事

华琼说，引起血精症的炎症分为细菌性和非细菌性两类，要根据不同的病因对症治疗。对于细菌引起的炎症，找到致病菌后，有针对性地使用抗菌药物治疗即可。同时，采用中医药疗法，效果也非常理想。中医认为，血精症多由阴虚火旺引起，运用滋阴、凉血的药物煎水服用，多能取得显著疗效。

对于非细菌性炎症，要通过改变熬夜、酗酒、喜欢吃辛辣食物、久坐、过度手淫、性生活过频或没有规律等生活方式，来控制病情。

射精太快巧调理

如果男性射精太快，则会影响夫妻生活的质量。

射精过快，首先请医生判断是否属于早泄。其次，考虑偶然情况，如久别重逢、新婚蜜月、过度兴奋等。第三，有的人提心吊胆，唯恐射精过快，引起妻子不满；有的人出于对性爱知识的误解，无端地怀疑自己性能力低下，性生活时自卑；夫妻感情不融洽，比如对妻子的猜疑、嫉妒或者过分的敬重。第四，女方埋怨责怪，加大男方的心理压力。

另外，治疗射精太快也可以手术治疗。（冯一）

的哥职业病 预防有妙招

白天黑夜，酷暑寒冬，的哥成年累月穿梭在城市的街头巷尾，有职业病(如神经根炎和骨关节病)隐患。

长时间处于坐位姿势，可增加脊柱负担，脊神经受压，腰骶部、臀部的血液循环不良，可导致腰腿疼痛、下肢乏力，甚至抽筋、肌肉萎缩。天气炎热时，

开窗行车的穿堂风易造成颈部、肩部和胸背部肌肉、关节酸痛。

因此，的哥在停车候客时，应尽量下车活动，做弯腰、伸腿、扭动腰髋部等动作。的哥要争取每天出车前或收车后做一遍体操或快步行走5千米。（刘温）

三信号提示泌尿系统感染

当男性朋友发现以下3种情形时，要小心泌尿系统感染。

一、尿液异常。尿路感染可引起尿液异常改变，常见的有细菌尿、脓尿，甚至血尿等。二、排尿异常。在排尿时

尿频、尿急、尿痛，偶尔可见尿失禁。慢性肾炎引起的泌尿系统感染早期多尿，后期可能少尿或无尿。

三、腰痛。肾脏及肾周围疾病都会导致腰痛。（徐晓宇）

每分钟心跳二十六次的老人

本报记者 陈锦屏

正常人的心率为每分钟60~100次，而62岁的李菊(化名)心率最慢时每分钟仅有26次，她随时可能因心跳骤停而出现生命危险。医生为她安装上心脏起搏器后，使之恢复了正常心率。

心脏是人体非常重要的器官，因不停地搏动而把血液输送到全身各处，满足人体组织的代谢需要。要实现心脏的正常搏动，就需要传导系统(由窦房结、房室结等组成)正常运转。传导系统的主要功能是产生和维持心脏的正常节律，保证心房、心室收缩和舒张的协调。窦房结好比心脏的司令部，发出指令，控制心脏传导系统。李菊的窦房结出了毛病，患了“病态窦房结综合征”，因此她的心脏不能像正常人一样搏动。

医生为李菊做了“24小时动态心电图检测”，结果显示她的平均心率是43次/分，最小心率是26次/分，且心跳不规律，频繁停搏，停搏最长时间竟达7.351秒。因为心跳过慢，她多次发生晕厥，随时都会有生命危险。为此，李菊的丈夫夜夜不敢睡觉，一直触摸着她的脉搏，生怕她的心脏停止跳动。

医生说，李菊的这种状况用药物治疗很难奏效，最好的办法是安装心脏起搏器。李菊被安装上心脏起搏器后，心率维持在70次/分，现在像正常人一样生活。

烹煮阳光的老人

新建一座水库，建筑工地的斜对面，就是老人紧邻河边的屋子。

冬日来临，老人穿上棉袄，每天天不亮就去附近树林中兜一圈，背一捆干枯的树枝、树叶或稻草回屋。然后，老人劈柴，支

起炉子，点火，做饭。这时，建筑工人们骑着摩托车，纷纷上工了。

老人匆匆吃完饭，搬一把椅子，戴上老花镜，一边看报纸一

边等待。旁边，炉内的柴火吱吱地响着，壶内的水发出沸腾的声音，老人摘下老花镜，缓缓地走进屋子，拎出几只暖瓶，将开水倒入一字排开的暖瓶内。

这时，一些工人断断续续拿着水杯或是端一碗干泡面从对面走过来，说：“老伯，有开水吗？”老人指着一字排开的暖瓶连连点头：“有，自己倒就是！”工人们倒完开水，远去了。



阳光慢慢移动，老人一直烧水，无论工人们何时来，都有取之不尽的开水。

有的工人问：“老伯，您烧那么多水干吗？”老人说：“这么好的阳光，浪费了可惜！我只需花一些时间和精力将柴背回来，再将水烧开。这样，你们在冬天也能喝到热水，不好吗？人老了，反正闲着也是闲着。”

原来，老人是一位退休干部，不愿随儿女去城里享福，却愿意用一颗闲适的心，为工人们烹煮一壶壶的开水，散尽他最后的余热，带来温暖。（彭霞）

投稿邮箱:316367508@qq.com

“潜伏”在生活中的铅

郑州市明湖社区卫生服务中心 武利娟

前段时间，一位孕妇的微量元素检验报告显示，铅的含量严重超标。经询问才知，她在怀孕前就喜欢吃皮蛋，怀孕后吃得更多了。孰不知，制作皮蛋需要用一定量的铅，不含铅的皮蛋是不存在的，吃得过量会引起铅中毒。其实，“潜伏”在生活中的铅无处不在。

薯片、爆米花等膨化食品 做爆米花的容器含铅，在爆米花制作过程中，容器内部出现的高温高压可使铅析出，变成含铅蒸气附着在爆米花上。

某些饮料、劣质食品、罐装

食品 劣质食品、饮料在制作过程中添加了一些含铅添加剂；一些罐装食品，由于用铅焊接缝而导致食物含铅量增加。

铅笔、油画颜料等学习用品 现在的玩具是五彩缤纷的，然而这些彩色颜料、油漆、彩色印刷中有铅。同样道理，铅笔外面的彩色涂层也含铅。

电子垃圾 电脑的线路板是铅焊的，一台电脑的铅含量为3~5千克。很多非液晶电视的显示屏里面有一层防辐射的材料，可能含有两千克铅。另外，蓄电池、手机电池也是“潜

伏”在生活中的铅。

染发剂、化妆品 女性常用的化妆产品含有铅成分，特别是一些有增白作用的化妆品、洗涤剂 and 劣质染发剂。

报纸、杂志、宣传画等印刷品 印刷品含有一定量的铅，应该尽量远离这些物品，更不能拿印刷品包装食物。

汽车尾气 因为汽油含铅，所以汽车尾气含铅，不要过多地暴露在汽车尾气中。汽车尾气对孩子的危害更大，因为悬浮在1米以下空气中的铅尘浓度比1米以上的高20倍。

想怀孕，少吃肉？

流言：想怀孕的女人要少吃肉。“食谱中蛋白质含量过高，生殖系统中铵的含量就会相应提高，从而影响H19基因的正常印记和胎儿发育，并导致流产概率增大。对那些想要孩子的女性来说，蛋白质的摄入不应超过总能量的20%。”

真相：这种说法是对相关研究的曲解，目前没有研究认为一般人饮食中的蛋白质水平会对女性受孕产生不良影响。蛋白质作为人体必需的营养物质，摄入量虽然不是越多越好，但是盲目减少也会带来健康隐患。

（张志）

