

如何预防和应对踩踏事故

据新华社 上海外滩陈毅广场拥挤踩踏事故再次敲响安全警钟。在人多拥挤的环境下,很容易引发拥挤甚至踩踏。如何预防踩踏事故的发生?遭遇拥挤环境时,如何逃生、自救和互救?

四川省急救中心主任胡卫建认为,预防踩踏事故最好的方法是提高公众的安全避险意识,避免到人多拥挤的地方。一方面,政府需要制定完善的应急处置预案,另一方面,公众的自我保护意识也亟待提高。在空间有限、人群又相对集中的场所,比如球场、商场、楼梯、影院、景区等,一定要提高安全防范意识,留心出口和紧急通道。

胡卫建介绍,为了控制人流量,2014年国庆期间,四川九寨沟启用了国内首款利用大数据预测客流量的系统,该系统可以预测未来三日内前往九寨沟的游客数量,有效防范出现游客滞留情况。这种利用大数据方法控制人流量的办法也可以借鉴。

“安全急救教育需要走在前面,而不是事后。”四川省红十字应急救援救护中心高级讲师辛罡说,目前普通市民掌握急救知识的状况不太乐观,面对突发事件时,很多人都不具备基本的急救常识。他呼吁市民能够主动学习急救知识,一旦意外或灾难发生时,能够第一时间展开自救或互救。

辛罡建议,可以下载一款简单实用、科学权威的急救软件——“急救”。该软件依据《红十字会与红新月会国际联合会急救与复苏指南》(2011年版)制作完成,主要分学习、预防、应急、测试、信息等五项主要功能,包括出血、骨折、中风、心脏病发作等21种常见伤病的紧急处置方法。软件内置了真人视频和图解动画,既能帮助使用者学习急救知识,也教授防灾避险的方法,在危急时刻还能指导使用者按步骤进行正确的自救互救,增加普通人的急救常识。

遭遇踩踏事故时如何自救和互救?辛罡建议,一旦遇到人流拥挤的情况,不要慌乱、保持冷静,不要逆向

人流,尽量顺着人流方向移动。同时,寻找附近牢固物体进行依靠。如果摔倒了,立即将双臂交叉环形护住头和胸腔。因为踩踏事故中,很多人是窒息而死,用这个姿势不仅可以保护身体的重要部位,还可以预留空间保持呼吸,增加获救机会。

对于现场急救,辛罡说,一般生命的黄金时间是4到6分钟。踩踏事故中比较容易发生骨折和挤压伤。对于骨折伤,切忌随意移动伤肢。附近的人可以用衣服、毯子等软垫包裹伤肢,保持固定,等待救援。

辛罡说,踩踏事故中还很容易出现窒息情况,如果一旦发现有人没有自主呼吸,旁边的人应该立即对其进

行胸外按压。一只手的掌根放在患者胸部正中,双手重叠,十指相扣,掌心翘起,垂直按压。用力向下按压胸部正中,然后放松,再用力、快速按压,保持每分钟大于100次的按压频率,直到医护人员到达。胸外按压能够保持包括脑部在内的重要脏器血液供应,延缓脑死亡,为救命争取有效时间。

“胸外按压是基本急救常识,一般人都应该掌握。”辛罡说,徒手心肺复苏被国际上认为是最有效的抢救呼吸心跳停止病人的方法。但是,目前普通民众对这些基本的急救方法并不熟悉,还需要加强急救宣传教育和培训,提高公民安全素质。

董小红

“拼酒”风险大 饮酒注意“度”

据新华社 从“一斤哥”到“六斤哥”,再到“八斤哥”,拼酒视频迅速引爆网络。专家提醒,人酒量大小取决于体内乙醇脱氢酶和乙醛脱氢酶的含量,基本上是天生的,饮酒劝酒都要注意“度”。

武汉同济医院消化内科周琦副教授说,人体乙醇脱氢酶和乙醛脱氢酶是将酒(主要成分乙醇)转化为水的关键因素,酶含量少则乙醇转化为水的速度较慢,人容易醉,酒量小,反之则酒量大。这两种酶的含量存在明显种族差异,一般而言,欧美人体内普遍含量较高,酒量较大。若像网络视频中急性大量饮

酒,将对人体造成很大伤害。摄入体的乙醇基本上都在肝内分解代谢并氧化为乙醛,乙醛能使肝脏代谢发生障碍,导致肝细胞变性坏死及纤维化,同时易导致胃内弥漫性出血,甚至是急性胃黏膜病变等。周琦坦言,即便是这么短时间内饮用4000毫升水,也可能导致急性胃扩张或水中毒造成死亡。

专家提醒,劝酒饮酒一定要注意适度,否则后果将不堪设想。喝醉后尽量不要主动呕吐,该行为易对胃和食管造成伤害,甚至造成贲门黏膜撕裂,导致消化道大出血,最好寻求医生帮助。

黎昌政



内部操作

卫生部原部长高强日前公开吐槽药物审批,全国目前七八千种药,但却批出来十八九万个药号;一种药有几十个号,同样的药品药价相差十几倍。高强直言“几个人关着门批药,能不腐败?”

这种“关门审批”最终留给社会的恶果是高价低质的药物,以及医药产业畸形发展。一些医药企业通过在旧药里增加一些无效成分,使之成为“新药”,定上高价。大量高价“新药”的面市,削弱了政府抑制药价虚高相关政策的调控效果。医药企业则普遍忙于攻关审批注册新药,研发能力始终得不到提高,这也损害了整个行业的健康发展。一些药品在疗效不高、安全性研究不足的情况下进入市场,给安全用药带来隐患。这些虚高的药价、安全性缺失的药品,最终需要普通患者为之买单。

破解药品审批领域腐败,关键在于打破“关门审批”运作方式,让审批决策过程变得公开透明。阳光是最好的防腐剂,这对药品审批来说同样适用。而针对当前药品“关门审批”已经暴露出的问题,则必须加大反腐力度,彻底挤出药价中黑色的贪腐成本。

新华社 商海春

“楚楚冻人”警惕寒冷性荨麻疹

据新华社 天寒地冻,不少爱美女士着薄衣丝袜“楚楚冻人”,结果长出红疙瘩,被专家诊断为寒冷性荨麻疹。专家提醒,爱美女士冬季勿忘保暖,警惕寒冷性荨麻疹来袭。

90后女孩韩某有一双漂亮纤细的长腿,她尤其钟情大衣短裙加丝袜的穿着。前几天武汉气温降到零摄氏度以下,她在寒风中等了半个多小时公交,冻得直哆嗦,上车后感觉双腿又疼又痒,用手一摸发现很多小硬结,在办公室待会儿后消失,一连几天都如此,在武汉协和医院皮肤科被诊断为寒冷性荨麻疹。

最近武汉协和医院收治了不少寒冷性荨麻疹患者,都是年轻爱美女士。皮肤科副教授林能兴说,寒冷性荨麻疹分获得性荨麻疹和遗传性荨麻疹两种,获得性荨麻疹患者多为年轻女性,在严寒刺激下,因细胞释放出更多组织胺而发生寒冷性荨麻疹。爱美女性吹冷风碰冷水后,如出现瘙痒性红斑或风团,应警惕寒冷性荨麻疹。

黎昌政

婴儿冬季“中暑”生命垂危

据新华社 记者从湖南省儿童医院获悉,近日医院收治1名捂热综合征患儿,目前病情危重。专家提醒,捂热综合征是婴儿在寒冷季节中较为常见的急症之一,多发生于1周岁以下的婴儿,家长不要给孩子过度保暖或捂闷过久。

据湖南省儿童医院介绍,江西宜春市2个月的患儿西西近日得了捂热综合征。家长晚上带西西睡觉时担心孩子受凉,给孩子穿得多,又给孩子加盖厚棉被,第二天起床才发现孩子体温高,身上大汗淋漓,反应迟钝。

由于孩子病情危重,西西近日被紧急转往医院重症监护室。目前孩子仍未恢复意识,处于昏迷中,依靠呼吸机辅助呼吸。据了解,孩子目前有多器官功能衰竭,随时会有

生命危险。专家指出,婴儿患捂热综合征后如果处理不及时,甚至可导致婴儿在短时间内突然死亡,病死率高达18%以上。

专家提醒,冬天给婴儿穿戴过度或将婴儿捂在被子内,可使婴儿发生“捂热综合征”。初生婴儿最好不要与父母同床,家长尽量不要让孩子睡在中间,以免宝宝不能散热而出现冬季“中暑”。外出时,应使用透气性好的小包被适当包裹婴儿,不要把婴儿头部盖得太严。一旦发现孩子体温升高、出汗过多、脸色发红、呼吸加快,应尽快松散解包被散热,将婴儿移至空气新鲜的地方,并用温水擦浴或冷毛巾湿敷婴儿头部。

帅才

6岁儿童测血糖“爆表”

专家提醒I型糖尿病患儿增多

据新华社 湖南长沙一名小学一年级的学生6岁的元元(化名)近日饭量大增,人却越来越瘦,家长带他到医院查血糖,竟然高出血糖仪的最高数值,直接“爆表”。记者了解到,元元患上了糖尿病,而类似元元的糖尿病低龄儿童越来越多。

记者从湖南省人民医院了解到,元元是长沙开福区某小学一年级学生,大约从一个月前开始,小家伙的饭量明显增加,除此之外,他喝水和上厕所的次数多了起来。奇怪的是,小家伙食量越来越大,人却越来越瘦,还一天到晚无精打采。

家长近日带元元来到湖南省人民医院就诊,一测血糖连护士都被吓了一跳,血糖仪的最高值是33.3,他已经超出这一数值,测不到了。检查还发现,元元不仅患上了I型糖尿病,还出现严重的糖尿病酮症酸中毒并发症,必须立即住院治疗。

湖南省人民医院内分泌科主任张弛教授告诉记者,I型糖尿病由免疫与遗传方面的因素触发,患者体内的胰岛细胞受损,无法分泌人体必须的胰岛素,因此必须终身注射胰岛素,并严格控制饮食、适量运动、定期监测血糖。

张弛教授说,近年来,儿童I型糖尿病发病率明显增加,这与人工喂养、过早添加辅食和病毒感染等因素密不可分。研究表明,喝牛奶的孩子患I型糖尿病的几率要高于吃母乳的孩子。小孩出生后过早接触麸类食物如面粉、面筋等,以后患I型糖尿病的几率也要高一些。

张弛教授提醒,要预防孩子患I型糖尿病,除了保证母乳喂养时间、不要过早添加辅食外,还应尽可能避免孩子感染病毒,比如少去人多的地方,在冬春病毒流行季节,尽可能减少孩子接触病毒的机会。

帅才

智齿反复发炎应尽早拔除

据新华社 近日,济南市民周先生牙齿疼痛难忍,几个晚上都没睡好觉,还引起头痛、脸部出现肿胀等状况,吃饭张不开嘴,喝水吞咽难受,给工作和生活造成极大不便。

“这是典型的智齿冠周炎。智齿生长不好,出现了蛀牙,引起发炎。”山东省口腔医院口腔颌面外科主治医师李涛经过诊断介绍说,智齿又称第三磨牙,是20岁左右长出的牙,目前大多数人的智齿长不好。如果智齿不能完全长出或长得歪斜,可能会导致冠周部分暴露于牙龈外,使牙龈与牙体之间形成一个又窄又深的缝隙,容易积存食物碎屑和细菌,日复一日,这些食物残渣就会“躲”在缝隙里面,成为细菌繁殖的“温床”。

李涛说,即使刷牙、漱口,缝隙

里的食物残渣也不容易清除。在正常情况下,细菌所造成的危害并不明显,但在感冒、免疫力降低时,局部细菌毒力就会增强,这颗“定时炸弹”就会乘虚而入,导致急性炎症,这就形成了智齿冠周炎。

李涛建议,智齿冠周炎由于症状轻微,常被患者忽视而延误治疗,致使炎症迅速发展,病情加重。若治疗不彻底,就会变成慢性炎症,对邻牙也有损害,还会引起面部软组织感染,并向面部扩散。

李涛提醒,应经常注意口腔清洁卫生,吃完东西后及时刷牙漱口。如果出现冠周炎的症状,要及时就诊清洗上药,方可痊愈。若有反复发炎的阻生智齿应尽早拔除,但孕妇、高血压、心脏病、血液疾病等人群不能拔牙。

周科

天寒时节谨防呼吸道传染病

据新华社 记者近日走访多家医院和诊所发现,呼吸道疾病患者骤增。专家提醒,天寒时节,市民应多注意预防呼吸道传染病,尤其是体质较弱且有哮喘、支气管炎等慢性病患者更应注意预防疾病的复发。

山东济南市疾控中心主任张济介绍,入冬以来,由于冷空气增强,气温偏低,昼夜温差大,人们主要集中在室内活动,易造成通风不畅,空气质量下降,引起流行性感冒、普通感冒、流行性腮腺炎、水痘等呼吸道疾病。其中,流感易在集体单位暴发,流行性腮腺炎多为成年男性患者。

张济提醒,市民在室内活动时,应注意适当打开窗户,保持空气流通和清洁,同时注意防寒保暖,增加体育锻炼;托幼机构、学校应加强晨检,及时发现和隔离病人,做好日常消毒工作,对易感儿童可接种流感、腮腺炎及水痘疫苗进行免疫预防;在流感流行季节,应减少到公共场所或空气混浊场所活动,如出现类似流感症状者,应及时就治疗疗和休息。

此外,患有慢性疾病、老年人、体弱者等人群应用流感减毒活疫苗进行接种免疫预防,一些体质较弱且有哮喘、慢性支气管炎、冠心病等慢性病患者更应注意预防疾病的复发。

周科