

# 这个家家都有的东西 孩子容易误喝进医院

孩子待在家的时候，家庭环境中物品摆放或者处置不当，可能存在安全隐患。

橱柜里印着橙子的喷雾像极了果汁；卫生间蓝汪汪的洁厕灵看着比汽水诱人……孩子踮脚够瓶子，说不定正琢磨这东西和我的饮料哪个甜？这些看似普通的瓶瓶罐罐里却藏着危险，稍有疏忽，就成了威胁孩子安全的“隐形杀手”。

## 清洁剂伤人瞬间要警惕

下面这些具有普遍性的场景，实为家庭日常中常见的“危险瞬间”。

**场景一：误把清洁剂当饮料。**喝下腐蚀消化道。老人眼神不好、孩子分辨能力不足，很容易将颜色鲜艳、包装可爱的清洁剂当成饮料喝下去。一旦误服，会迅速腐蚀消化道，出现剧烈疼痛，同时伴随恶心、呕吐等症状，严重者可发生胃穿孔、腹膜炎、休克等，甚至危及生命。

**场景二：混用清洁剂，瞬间释放毒气。**在清洁马桶时，若将84消毒液和含盐酸的洁厕剂一起使用，两者混合后会产生氯气。氯气会刺激呼吸道，引起剧烈咳嗽和气促，甚至危及生命。

**场景三：防护不到位，眼睛皮肤都受伤。**使用清洁剂时不戴手套、不护眼睛，一旦溅到眼睛上，可能造成眼部剧痛、视力模糊，甚至失明；而皮肤接触后出现红斑、刺痛、水泡、大疱，进而发生灼伤、坏死和溃疡。

## 认清清洁剂危险的关键

清洁剂的危险性与其化学特性密切相关。要想杜绝隐患，关键在于精准识别强酸强碱清洁剂。



马鞍山市某日化企业，清洁剂等产品自动化生产线一角。陈亚东 摄

pH值是最直观的“安全标尺”，能快速反映其酸碱性。7代表中性，小于7为酸性（值越小酸性越强），大于7为碱性（值越大碱性越强）。对于溶液pH<3或pH>11的产品，使用和储存时更应提高警惕。

pH<3的清洁产品常见成分：硫酸、盐酸、草酸、磷酸、氢氟酸、柠檬酸、醋酸或其他酸类。常见产品：洁厕剂、除垢剂、地板清洁剂、不锈钢光亮剂、强力洁瓷灵等，部分强力管道疏通剂中还含有稀硫酸。

pH>11的清洁产品主要成分：氢氧化钠、氢氧化钾、碳酸钠或其他碱

类。常见产品：管道疏通剂、厨房强力除污剂、洗碗粉、爆炸盐、去污粉等。

## 出现意外正确处理办法

**消化道摄入：**立即饮用适量的牛奶或蛋清。切记，不要催吐！尽快就医，同时携带清洁剂包装或说明书，以便于医生快速判断成分并制定救治方案。

**呼吸道吸入：**立即将患者转移至通风良好的区域，解开衣领保持呼吸通畅，若出现剧烈咳嗽、气促或呼吸困难等症状，应立即就医。

**皮肤接触：**立即用大量清水冲洗

接触部位至少15分钟。水流要彻底冲净残留清洁剂，同时注意避免冲洗液溅到眼睛或其他完好皮肤。若冲洗后出现红肿、灼痛、水泡或大疱，需及时就医。

**眼睛接触：**立即用大量清水或生理盐水冲洗眼睛至少15分钟。冲洗时需撑开眼睑，确保水流充分接触眼球及眼睑内侧，切勿揉搓眼睛。冲洗后立即前往眼科，接受专业医疗干预。

## 做好这些避免清洁变惨剧

家中清洁产品多种多样，购买后应仔细阅读产品标识和说明书，掌握正确的使用和储存方法，才能让清洁产品既好用又安全。

**收纳要高要锁：**请把清洁剂放在孩子够不着的高处或带锁的柜子里，防止好奇宝宝误拿。

**存放要分开：**不同类型的清洁剂要分类存放，防止意外渗漏后发生化学反应；千万别把清洁剂和食物、饮料混放。

**分装是大忌：**切勿把清洁剂倒进饮料瓶、矿泉水瓶，一旦认错，后果不堪设想。

**使用讲规范：**切勿混用不同类型的清洁剂。使用时需戴橡胶手套、护目镜，穿长袖衣服和防滑鞋，避免与皮肤直接接触。在厨房、卫生间等狭小空间使用时，一定要开窗通风。

**用完及时清：**空瓶别留着“二次利用”，及时拧紧盖子扔进垃圾桶，减少误用风险。

认清这些强酸强碱性清洁剂，做好防护和收纳，才能让它们安心扮演“家务帮手”，而不是变成意外的导火索。

（据中国疾控中心）

# 出伏后睡觉牢记“三宜三忌”

炎热的三伏天终于结束了！不过大家先别急着高兴，虽然暑气渐消，凉意渐生，但是还有“秋老虎”出没。从出伏到秋分这30多天，正当夏秋换季之时，气温波动频繁，一不小心，便容易引起不适。

所以，出伏以后，仍然需要重视养生防病，而且随着气候的变化，一些养生的策略，也应当及时调整一下。

## 出伏后睡觉有三宜

**晚上早点睡。**《黄帝内经》中说，夏三月养生，适合“夜卧早起”（即晚睡早起）；而到了秋三月，则应“早睡早起”。夏秋季节交替，人体的阴阳盛衰也随之发生变化，如果还是沿用夏季晚睡的起居方式，必会睡眠不足，秋乏加重。

**那要多早睡才合适呢？**毕竟每个人习惯不同，大家可以根据夏季的人睡时间，适当提前0.5~1小时为宜。

**睡前喝一点水。**在睡眠的过程中，呼吸、出汗带走一部分水分，睡前口渴却不喝水，很容易导致机体缺水，使得血液黏稠、血流缓慢。夏秋之交，夜间气温逐渐降下来了，再加上天气变干燥，更有必要睡前喝点水，尤其是中老年人。

**建议大家睡前喝一杯100ml左右的温水，**这样在补充水分的同时，也不会影响睡眠，还能促进血液循环（心衰或肾病患者除外）。

**睡前泡脚。**睡前两小时，用温水泡泡脚促进血液循环，能让自己得到彻底地放松。泡脚能够疏通经络、扶阳祛寒，对于很多人来说，泡脚还能起到一定的助眠作用。

**泡脚时要注意这些细节——**泡脚桶推荐木桶泡脚，其保温效果更好；水温不宜过热或过凉，保持在38~43摄氏度为宜；水量要没过脚踝，到小腿中下三分之一处为佳；一般泡脚时间最好在15~20分钟，微微出汗即可，不宜

过长。

这些人泡脚要谨慎：高血压患者、糖尿病足患者、脚部有创伤者。

## 养生防病注意这三忌

**忌睡“贪凉觉”“过风觉”。**虽说现在白天还残留暑热，但夜里已经能感觉到丝丝秋意，再贪凉，会给身体埋下诸多健康隐患。在睡觉时，大家要注意合理使用空调，穿着适度保暖，方能护好阳气，抵御病气。如果空调温度过低，不仅会让人对体温的适应度下降，腰腹、关节、头部等重要部位也会受寒，或许当下没有症状，待到冬日难免疼痛肿胀。

还有的人，已经渐渐不用空调、风扇了。但天气仍有些热，所以在睡觉时将门窗大开，吹着穿堂风，也不盖点东西在身上。俗话说“最毒穿堂风”，换季时节昼夜温差大，这样睡觉很容易惹病上身。

**忌湿发入睡。**很多人习惯在头发还没干透的时候就上床睡觉，有的是因为头发又长又厚很难吹干，有的是怕吹风机损伤发丝，还有的单纯是懒。

不管什么原因，如果湿着头发入睡，头上滞留的水分在蒸发过程中，会带走热量，使得头皮温度降低，容易导致着凉、感冒、头痛。而从中医角度来说，夜里阳气弱，头上水湿滞留，也会让湿邪悄悄渗入体内。

**忌带“气”入睡。**都说“人生不如意事十之八九”，夜深人静躺在床上，想起这些不愉快，有时是越想越气……还有些人，回家跟孩子生气，跟另一半吵架，结果只能带着怨气上床睡觉。

生气会引起交感神经兴奋，影响睡眠；中医说“怒伤肝”，怒气得不到发散，会导致肝气疏泄不了。而且很多研究也显示，负面情绪对胃、乳腺、皮肤、心血管等器官，都会造成伤害。

（据《家庭医生》）

# 老年人防骨折小妙招

家人们，今天咱们来聊聊老年人防骨折的事儿。骨折这事儿，对老年人来说可太严重了，不仅身体遭罪，还可能影响生活质量。所以啊，咱们得提前做好预防，让长辈们健健康康的。

**咱先说说为啥老年人容易骨折。**年纪大了，骨头就像枯树枝一样，变得特别脆，轻轻一碰就可能断掉。尤其是女性绝经后，还有男性过了70岁，骨头的质量下降得特别明显。而且啊，随着年龄增长，肌肉也会慢慢变少，腿脚没劲儿，站都站不稳，稍微摔一跤，可能都来不及反应就骨折了。

另外，不少老人都患有高血压、糖尿病这些慢性病，高血压犯了容易头晕，糖尿病会导致脚麻，眼睛也可能因为老花眼、白内障等问题看不清楚，这些都大大增加了摔倒骨折的风险。

## 吃得好很重要

想要骨头硬邦邦，营养得跟上！每



天喝1杯牛奶或者酸奶，就像给骨头“加油”，它们富含优质钙，能让骨头更强壮。豆腐、菠菜这些绿叶菜也是补钙小能手，还有小鱼干，不仅含钙量高，连鱼骨都能直接吃，补钙效果杠杠的！不过，浓茶和咖啡可得少喝，它们里面的成分会悄悄“偷走”骨头里的钙，长期喝，骨头会越来越脆弱。

除了补钙，维生素D也很关键，它就像一把“钥匙”，能帮助身体更好地吸收钙。每天晒15分钟太阳（避开大中午，上午10点前或下午4点后比较合适），让胳膊腿“晒晒太阳”，身体就能合成维生素D。要是不爱晒太阳，也可以多吃鸡蛋、深海鱼来补充。要是缺得厉害，一定要听医生的建议，适当吃点钙片。

## 运动要讲究方法

运动对骨骼健康也很重要。老人每天散散步、打打太极，别老是坐着不动。平时可以扶着墙练“金鸡独立”，从10秒开始慢慢增加时间；在家走直线，就像走平衡木一样，练练平衡感。用矿泉水瓶当哑铃举一举，或者拉一拉弹力带，做些轻力量训练。这些运动既能锻炼身体，又能提高平衡能力，减少骨折的风险。

# 中医调理为骨折愈合全程护航

剂调敷，如金黄散。新鲜的马齿苋、蒲公英捣烂后外敷也可达到消肿、散瘀。

饮食以“好消化、清淡不油腻、禁刺激”为基本原则，适当补充优质蛋白，如：鸡蛋、瘦肉等，通过适量的饮水，加快身体代谢废物排除。禁忌海鲜、发物、油腻及辛辣食物。

运动以“静中有动，侧重消肿”为主，骨折恢复期间，禁止运动并需将患肢抬高，以便得到充分休息、消肿，中医指导下对没有制动的肢体、关节进行简单运动干预，如踝关节活动、握拳等，可加快静脉及淋巴回流，利于减轻肢体远端的肿胀、关节僵硬等症状。

## 中期：和营新生，接骨续筋

患者骨折愈合中期，患处瘀肿的症状逐渐消退，但其筋骨还没有长好，这个阶段的中医目标为使得气血恢复平衡，加快骨痂生长和软组织修复。

内服强调“促骨新生、续筋强骨”，为平衡气血，通常选取的内服方剂包括：续骨活血汤、接骨七厘片、八珍汤等。内服方剂中骨碎补、土鳖虫可加快骨痂的生长、杜仲可强筋骨，当归、白芍滋养养血，党参、黄芪可气旺血生，促新骨。

外用可实现接骨、活络，采用接骨

家里的环境对老人也很重要。卫生间一定要铺防滑垫，拖鞋选带防滑齿的，刚拖完地等干了再走。床头装个小夜灯，半夜起夜不开灯太危险了！马桶旁边装扶手，浴缸里放个小板凳，门槛贴上亮色胶垫，这样就不容易踩空。

老年人的动作一定要慢。早上起床别着急！先躺30秒，再慢慢坐起来在床上坐30秒，最后扶稳了站起来再站30秒，这样可以防止头晕摔倒。走路一定要穿防滑鞋，别穿拖鞋！手里拿太多东西不如推个小车。拿高处的东西别硬撑，赶紧叫儿女帮忙，爬高上低最容易出事！

## 吃药看病多留心

有些降压药、安眠药吃完容易头晕，刚吃完药别急着走，先坐一会儿再起身。有高血压的别使劲憋气，比如便秘的时候别硬撑。糖尿病患者要多注意脚麻的问题。要是老花眼、白内障赶紧去治，眼睛看不清太容易摔跤了。

万一摔了怎么办？如果不小摔倒了，先别动！试试动动手脚，不疼的话再慢慢翻身、跪着，最后扶着东西起来。要是摔得特别疼，或者骨头变形了，千万别乱动，赶紧打急救电话！记

属肝肾阴虚，服用六味地黄丸。畏寒肢冷、夜尿频繁属肾阳虚，服用金匮肾气丸。心悸气短、乏力倦怠属气血两亏，可服用八珍汤或十全大补汤。

外用加快肢体功能恢复，中药熏洗或浸泡为常见方式，以伸筋草、透骨草等实现舒筋活络，以艾叶、花椒等实现温经散寒。取合适中药煎煮成汤液，蒸汽熏骨折患处，药液温度降低至40~45℃左右，可浸泡，并辅以关节屈伸轻轻活动。取合适穴位，采用中医推拿或按摩，助力患者理顺筋络，改善肌肉痉挛，降低疼痛感。

饮食坚持持续全面营养支持，基于基础营养补充，结合患者的体质实施辨证调补，禁生冷，选取药膳辅助，如：当归生姜羊肉汤、牛膝炖蹄筋等。

运动以“系统、全面功能恢复”为核心，在基础功能锻炼的前提下，配合中医传统养生功法，如八段锦、五禽戏、太极拳等，强调意念，以呼吸配合动作，调和气血阴阳，柔韧筋骨，促全面康复。

基于整体观念和辨证论治，以中医调理骨折愈合各个时期，形成完整和高效率的内服、外用、饮食和运动的完整方案，促康复，为骨折愈合全程护航。

马鞍山市含山县中医医院 骨二科 豆正宝

住，这时候乱动可能会让伤情更严重。

## 定期检查少不了

65岁以上的女性、70岁以上的男性，每年都要测一次骨密度，就跟量血压一样简单。平时还可以测测腿劲，30秒内能从椅子上站起来再坐下10次以上就算合格，不够的话就得多练练！

如果老人不小心摔倒了，咱们也别慌，按照正确的方法处理。记住，预防永远比治疗更重要。只要咱们用心去做，就能让老人们的晚年生活更加健康、幸福。

希望大家都能把这些防骨折的小妙招分享给身边的人，让更多的人了解这些知识，让咱们的长辈们远离骨折的风险。平时多关心关心他们，提醒他们注意这些细节。饮食上多给他们准备补钙的食物，陪他们一起做运动，一起为老年人的健康保驾护航。毕竟，家有一老，如有一宝，让咱们的宝贝们健康长寿，是咱们每个人的心愿。

最后，送大家一句顺口溜：骨头要硬晒太阳，走路防滑鞋穿好，家里杂物收拾掉，起床慢慢慢爬树懒，吃药头晕先坐会儿，摔了别慌先呼救！

蒙城县第二人民医院骨科 朱慧

# 外科护士：手术室里的“灭菌战士”

大家好，欢迎来到今天的科普小课堂！今天我们要聊的话题是——外科护士。听起来是不是有点严肃？别担心，我会尽量用轻松幽默的方式带大家了解这个话题。

首先，让我们想象一下：一个病人正在手术室里，周围是一群穿着绿色手术服的医护人员。他们戴着口罩和帽子，只露出一双眼睛。在这群人里，有一位特别的“战士”，就是外科护士。他们不仅负责照顾患者，还要确保手术室的无菌环境。

今天，就让我们一起来揭开外科护士身上的“神秘面纱”，看看他们是如何成为手术室里的“灭菌战士”的。

## 外科护士的“三大绝技”

第一，无菌操作。外科护士的第一项重要任务就是确保手术室的无菌环境。他们会严格遵守无菌操作规程，从洗手到穿戴手术服，每一个细节都不容忽视。他们会用消毒液仔细清洗双手，然后穿上无菌手术服，戴上无菌手套。这些看似简单的动作，却是保证手术安全必不可少的关键环节。

第二，器械管理。外科护士还要负责手术器械的管理和传递。他们会提前准备好各种手术器械，并按照手术流程有序地传递给医生。每一把手术刀、每一条缝合线，都要经过严格的消毒和检查，确保无菌无污染。他们就像是手术室里的“后勤部长”，确保手术顺利进行。

第三，患者护理。除了无菌操作和器械管理，外科护士还要负责患者的护理工作。他们会密切观察患者的生命体征，及时发现并处理异常情况。他们会用温暖的话语和专业的护理，让患者在手术过程中感到安心和舒适。他们就像是手术室里的“守护天使”，时刻守护着患者的生命安全。

## 外科护士的“心灵密钥”

你知道吗？外科护士还有一个不为人知的“心灵密钥”，那就是——心理疏导。手术前，患者往往会感到紧张和恐惧，就像面对一场未知的冒险。此时，外科护士会用温柔的话语和专业的知识，帮助患者打开心灵的“锁”，缓解紧张情绪，增强对手术的信心。他们会告诉患者，手术室里的每一个人都在为他们的健康努力，让他们感受到温暖和支持，就像在黑暗中点燃了一盏明灯。

通过这把“心灵密钥”，外科护士不

仅能够帮助患者缓解紧张情绪，还能让他们在手术过程中感到安心和舒适。他们就像是手术室里的“心灵导师”，用温暖的话语和专业的护理，守护着患者的心灵和身体。

## 外科护士的“幕后智囊”

外科护士的成功离不开一群默默奉献的“幕后智囊”——护士长和培训师。他们不仅是医学知识的宝库，还具备出色的管理和教学能力。

他们会定期组织培训，提升外科护士的专业技能和心理素质。护士长和培训师就像“智囊团”一样，为外科护士提供源源不断的智慧和支持，帮助他们成长为优秀的“灭菌战士”。

## 外科护士的“欢乐时光”

在手术室里，有时也会发生一些有趣的小插曲，为紧张的氛围增添一丝轻松。比如，有的患者在手术前会问一些非常“奇葩”的问题，让外科护士哭笑不得。

有一次，一位患者在手术前问道：“护士，手术室里有Wi-Fi吗？我怕手术过程中无聊。”虽然这个问题听起来有些滑稽，但外科护士还是耐心地解释说，手术过程中患者会处于麻醉状态，不会感到无聊。这样的互动不仅缓解了患者的紧张情绪，也让外科护士感受到了患者的幽默感，为手术室带来了欢声笑语。

## 外科护士的“未来趋势”

随着医疗技术的不断发展，外科护士也在不断创新。近年来，有些医院已经开始使用机器人辅助手术，外科护士需要跟得上时代发展，持续更新操作技能，确保手术顺利进行。

此外，随着患者对护理质量的要求不断提高，外科护士还需要不断提升自己的专业素养和服务水平，以满足患者的需求。

## 外科护士的“心灵鸡汤”

最后，送给外科护士们一碗“心灵鸡汤”：你们是手术室里的“灭菌战士”，用专业的技能和温暖的心灵，守护着患者的生命安全。你们的工作虽然辛苦，但却是无比重要的。请相信自己，也相信患者对你们的信任。你们的努力和付出，将会换来患者健康的微笑。

如果你或你的亲友即将接受手术，不妨提前了解一下外科护士的工作内容，让他们更加安心和自信。记住，外科护士不仅是手术室里的“灭菌战士”，更是患者生命安全的“守护者”。

萧县人民医院手术室 刘虹

