

父母须知

规范使用儿童安全座椅

□记者冷嘉

数据显示,道路交通伤害是我国14岁以下儿童的第二位伤害死因,而使用儿童安全座椅已经成为影响儿童道路交通安全的关键因素之一。《上海市道路交通管理条例》明确指出,如果驾驶机动车携带未满4周岁的儿童,需要配备和正确使用儿童安全座椅。



使用有必要

复旦大学附属儿科医院新生儿科张澜副主任医师介绍,有些家长认为坐车时抱着孩子更安全,但相关实验结果并不乐观。

有实验显示,怀抱体重3千克的婴儿乘车,即使只以40公里/小时的缓慢速度前行,发生碰撞时,

产生的静止冲击力也可达120千克,家长根本无法抱住孩子。

而若使用儿童安全座椅,发生意外时,冲击力先接触到的是人体最结实的部位——肩部和髋部,然后将作用力扩散到身体的大部分,而不是局限在某一个部位,从而能保护大脑和脊髓。

选择需讲究

张澜表示,儿童安全座椅的选择应该基于孩子的年龄、身高、体重和发育水平,大致可参考以下标准。

0~1岁婴幼儿:由于脊柱没有完全发育成熟,所以需要使用反向式儿童安全座椅。

1~4岁儿童:使用正向式儿童安全座椅,并且正确佩戴座椅里的约束带。

4~11岁儿童:需要使用增高垫座椅,增加上半身高度,使汽车安全带可以正确放置在儿童的肩部

和髋部。

那么,儿童要满足哪些条件才能直接使用汽车安全带呢?

张澜提示:“前提是孩子要有足够身高,能够让后背一直靠在汽车座椅上,双脚平稳着地。上车应系好安全带,绝对不能把肩带放在手臂下面。未满12周岁的儿童应当坐在后排,不能坐在副驾驶位。需注意,孩子不能倚靠安全气囊装置位上,包括侧面。如果直接撞到正在爆发的气囊上,也很危险。”

家长课堂

家有考生,衣食住行放轻松

又到一年毕业季,对于即将参加高考、中考的孩子来说,身心健康最需要关注,家长应做好后勤保障。

衣着宜舒适

气温起伏时,应及时增减衣物,避免着凉或中暑。

户外活动时,建议穿着浅色长袖长裤,必要时涂抹驱避剂,预防蚊虫叮咬。

饮食重安全

选择食品卫生安全状况较好的就餐点,比如学校食堂、家中等,不吃或少吃外卖。

建议摄入充足蛋白质稳固免疫力,适量碳水保证大脑供能,多吃新鲜蔬菜和水果。考试前后不作大的饮食调整,不吃或少吃高油、高盐、高糖食物,以免增加肠胃负担。尽量不吃生冷食品。谨慎选择含咖啡因的食物或饮料。

住所须安静

做好居家环境卫生,保持通风。空调温度设置不低于26℃。开启空调时,建议每隔2~3小时开窗通风,每次不少于15分钟。

提供舒适安静的学习和休息环境,保证充足睡眠时间和良好质量,避免熬夜,建议考试期间每天保证8小时睡眠时间。

出行早规划

适当进行体育活动,消除大脑疲劳,提高神经系统的兴奋性、灵活性。户外活动注意防晒。

避免前往人多拥挤且通风条件不良的公共场所,外出时做好个人防护。

考试期间,应提前规划行程,选择合适的交通工具,预留出充足的时间。

心理放轻松

考前适度紧张有利于个体潜力的充分发挥,要避免过度紧张造成焦虑。

进行积极的自我暗示,增强信心。

调整呼吸、意念,深呼吸数次,可达到精神和躯体的放松状态。

转移注意力,想象考试结束后的轻松愉快,或做一会儿感兴趣的事情,如听音乐、阅读等。

上海市疾病预防控制中心
严琼 朱奕奕 汪正国 夏雯

本栏目由上海市预防医学会提供支持

育儿宝典

要不要帮孩子挖耳

外耳道皮肤具有耵聍腺体,分泌淡黄色黏稠耵聍,俗称“耳屎”。有些家长想知道:该不该帮孩子挖耳屎、怎么挖才好?

耵聍与耵聍栓塞

耵聍能保护耳道,粘附耳道异物,有抗炎、润滑等作用。吞咽、咀嚼等运动可以使耵聍向外侧移动,自行排出。如果耵聍在外耳道内聚积过多,形成较硬的团块并阻塞外耳道时,称为“耵聍栓塞”。

与成人不同,儿童外耳道未完全阻塞时一般无症状。有些儿童可能会向家长表述耳朵闷胀不适、耳痒、耳鸣和听力下降。外耳道进水可导致耵聍膨胀,会有胀痛,伴感染则疼痛剧烈。若耵聍压迫耳道后壁皮肤,可能刺激神经引起反射性咳嗽。如果家长不确定,应及时带孩子至专业医疗机构进行检查。

挖耳不当有伤害

家长自行帮孩子挖耳时,若操作不当,可能损伤外耳道皮肤,造成皮肤破损、耳痛或出血;若器具不洁,会造

成细菌或真菌感染,引发外耳道炎;若孩子不配合、随意乱动,或周围有撞击力,甚至可能造成鼓膜损伤或听骨链断裂,导致听力下降;鼓膜损伤未经恰当护理,还可能造成感染、流脓、愈合不良,形成慢性化脓性中耳炎。

酌情处理耵聍

其实,要不要帮孩子挖耳,并没有标准答案,应视情况而定。

少量耵聍无需处理,待其自然脱落即可。

对于表浅、易于夹取的耵聍,如果孩子年龄较大、能配合或者能固定不动,家长有适宜的工具,在充足的光线下可试取耵聍。过程中应避免损伤外耳道和鼓膜,并非易事,建议谨慎。

发生外耳道耵聍栓塞,需行外耳道冲洗,由医务人员操作,先用滴耳剂(常用3%~5%碳酸氢钠溶液)完全软化耵聍,然后用水将之冲出。

无论哪种处理方法,操作都要轻柔。如不慎损伤外耳道皮肤,需预防感染。

复旦大学附属眼耳鼻喉科医院
耳鼻喉科 尤丹 主治医师

历览前贤国与家
成由勤俭破由奢

唐·李商隐《咏史》

坚决制止餐饮浪费 切实培养节约习惯