



QQ群: 100029141  
微博互动: http://t.dsqq.cn  
邮箱: kbddzk@163.com



健康

A35

# 小宝宝受伤 六种处理“伤不起”

现实生活中,宝宝受一些小伤是屡见不鲜的事。虽然对于一些小的伤口,一块可爱的创可贴和几句安慰的话就能够抚慰宝宝,但有时对于这些伤口作为爸爸妈妈的你来说是绝对不能忽视的,专家提醒,爸妈需要了解一些基本的知识处理宝宝的伤口使其加快愈合,其中有一些常识问题更要避免走进误区。



2120号 王一朵

## 误区1: 伤口如果痒的话,表明伤口在愈合

虽然伤口周围的皮肤开始聚合的话会有点痒,但伤口周围皮肤的痒也可能是由于对药膏过敏等导致的发炎引起的。

## 误区2: 有些伤口需要很长的时间愈合

大部分的伤口基本能够在两周内愈合,一些脸上的伤口能够在五天内就愈合。但如果流脓并且出现肿胀的伤口的话,就需要找医生咨询一下。

虽然对于一些小的伤口,一块可爱的胶布和几句安慰的话就能抚慰宝宝,但有时对于这些伤口爸爸妈妈也是不能忽视的,你需要了解一些基本的知识处理宝宝的伤口使其加快愈合。

## 误区3: 伤口流脓表明它出现炎症

事实上在伤口结痂之前,伤口渗出一些黄色的脓汁是正常的,这表明了身体正在尽量让伤口表面形成一层痂从而保护伤口。但是如果伤口的痂形成以后,还是有脓汁渗出的话就要注意了,这可能就是炎症了。

## 误区4: 伤口应该暴露在空气中

在伤口或者痂上面使用绷带包裹的话有助于保持其清洁。同时还能够防止手接触到伤口从而引起炎症等,专家还建议家长最好能够每天更换一次绷带。

## 误区5: 把绷带撕下的时候最好动作要快

如果将伤口上的胶布撕下过快的话可能会引起伤口的再次撕裂。你应该慢慢地将胶布顺着毛发生长的方向撕下来,如果

胶布很难撕下来的话,你可以尝试用酒精或者水在胶布的周围轻拍,令粘合物有所松散。

## 误区6: 使用双氧水来清洁伤口

实际上双氧水可能对于伤口的一些愈合细胞来说是有毒性的。许多父母可能会觉得双氧水在伤口表面的泡泡是在清洁宝宝的伤口,但实际上这对于宝宝的皮肤来说是有害的。如果要清洁宝宝的伤口的话最好使用纯净水或者到药房买一些含盐类的消毒药水。

通讯员 庞芳 快报记者 吕珂



健康指点

## 宝宝安全吃海鲜 8大要诀

- 1、首次“河”为先——河鱼、河虾引发过敏的几率比海鲜相对小一些,可作为初次给宝宝添加鱼虾的选择。
- 2、警惕发生过敏——宝贝初次尝试鱼虾时,微量即可,待确认没有过敏表现时方可逐渐加量。
- 3、少油炸、多炖煮——油炸易使多不饱和脂肪酸氧化破坏,不但营养降级,还会产生有害的脂质过氧化物。
- 4、死鱼死虾不要碰——细菌的滋生可不是从鱼皮开始的,除非确定鱼虾“刚刚过世”。
- 5、“小比大好”——体积小、分量重的鱼体内容易蓄积更多的有毒重金属,小于两斤的鱼安全系数更高哦!
- 6、多≠好——每周3-4顿、每顿2-3两是最适宜的量。过于频繁地吃鱼虾会导致营养失衡,同时也有重金属超标的危险。
- 7、清洗有重点——鱼头和鱼腹内的黑膜往往藏着寄生虫和重金属,一定要清除。
- 8、汤水要为辅——鱼虾含蛋白质、钙、钠的量都高,食后需要更多的水分来帮助消化,因此,更适合安排在早午餐中,并搭配青菜汤;下午和傍晚则注意给宝宝多喝水。

## 鱼虾营养揭秘

- 1、高生物价的蛋白质——蛋白质的含量高于禽畜肉,必须氨基酸丰富(包括牛磺酸),吸收率高。
- 2、丰富优质的脂肪——卵磷脂、ω-3长链多不饱和脂肪酸EPA及DHA:黄金益智元素,可以增强宝贝的记忆力及学习能力。
- 3、脂溶性维生素——维生素A和D的重要来源,促进宝贝骨骼、肺和肠功能的发育。
- 4、粘多糖类物质——具防癌抗癌功能。
- 5、矿物质——大量的钙、磷、锌、碘等元素保证宝贝营养全面。

育儿论坛

## 豆制品营养好 宝宝该吃哪些

豆制品一直以其丰富的营养物质而深受人们的喜爱。比如豆浆中蛋白质和铁的含量高于牛奶,适合宝宝食用;而腐竹中维生素B2含量最高,但是鉴于对宝宝消化机能的考虑,腐竹最好少吃。

在喂宝宝豆制品时,要考虑到宝宝的接受能力,因为豆制品,尤其是豆浆中有一股豆腥,刚开始可能无法接受,父母不妨慢慢引导。

然而,喂宝宝豆浆要注意,那就是豆浆要烧熟煮透后才能吃。黄豆中含有对消化道黏膜有较强刺激性的皂角素,可引起局部充血、水肿及出血性炎症的皂角素,这种物质吃下去后会导致恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道症状;而且它还能破坏红细胞,引起溶血;黄豆中还含有胰蛋白酶抑制物,能降低人体对蛋白质的消化能力;植物细胞凝聚素可引起凝血;而且还有妨碍碘的代谢作用,抑制甲状腺素的合成,从而引起代偿性的甲状腺肿大,表现出中毒的症状。

但是高温能破坏酶和皂角素,经过烧熟煮透,这些有害物质就会全部被破坏,因此饮用豆浆必须煮开。另外,必须注意豆浆的“假沸”现象,烧煮豆浆时需用勺充分搅拌,直至煮透后的豆浆才能给小儿饮用。 牛星星



揪心记录

## 宝宝发烧,妈妈揪心

□半斤晓猪(1926号 徐萌谦妈妈)

今天已经是宝宝发烧第4天了,去儿童医院已经两次了,医生说问题不大,开点药吃吃就好了。可是宝宝发烧老是反反复复的,最高烧到40℃,好可怕,到底用不用抗生素呢?真的很纠结。现在一直是38℃多,有时候39℃,还是蛮高的。如果烧再不退的话,就得去医院再看了。

这几天夜里我都没怎么睡,好累,今早看到好明显的黑眼圈。一家人都很着急,希望小家伙能够尽快退烧。宝宝现在吃药最痛苦了,直接硬灌啊,只要把她放得躺下来,她就不停哭,她好像知道要喂药一样,勺子碰到嘴唇就不停地哭,哭得伤心死了。现在水也不肯喝了,

可是,宝宝啊,发烧要多喝水才能好的快啊,你这样不喝水,烧得那么厉害,妈妈看了很难受的,为什么发烧的是宝宝,而不是我呢?

天气老是不正常,想想我们应该是空调吹多了!各位妈妈,空调真的不是好东西,能不吹则不吹。妈妈们,要多加注意哦,我也希望萌萌能早点好起来~

**无敌美眉屋** 有种塞肛门的退烧药,这样就不用为宝宝不吃药而烦了,我们烧到39.8℃都没有去医院,扛下来了,大人是很累的,晚上我和老公两人轮流睡,家里也没有老人帮忙,妈妈,坚持下,宝宝马上就好了。



1926号 徐萌谦

上就好的。

怀念喵喵 用那个AD钙上面的那种滴灌喂药。一吸直接挤嘴里,加油。



专业指导

## 炎炎夏日 宝宝发烧怎么办

指导专家:周兆群副主任医师  
南京市儿童医院急诊科

夏季儿童容易发烧,父母决不可掉以轻心。由于天气很热,许多儿童常常是满头大汗,满脸通红,别以为都是暑热造成的。如果孩子不想吃饭,懒得动弹,就要怀疑是否发烧,用体温计测一测,一旦发烧就应引起注意,及时查找原因。

夏季孩子突然高烧应特别注意传染病的发生,并及时上医院诊断。不过,儿童夏季发烧最常见的是上呼吸道感染,一般会出现打喷嚏、怕冷、咳嗽、头痛等症状,如果热度不高,在39℃以下,家里就可以对付。一旦发现小儿发热,只要明确了属上感发热,就没有必要频繁去医院。因为医院病人集中,很可能造成交叉感染,使病情加重。在家中护理好发烧的孩子对疾病的康复既重要也十分必要。

家中护理应注意以下几点:

1. 发热的小儿热量消耗大,水分丢失多,所以要适当休息,多喝水;出汗过多时,还要在水中加少许盐以补充电解质。要给予清淡、易消化的食物。
2. 降体温:体温超过38.5℃以上,可以应用退烧药,四小时一次,服药后要喝温水。外感发热以发汗为主,尽量少用冰袋冷敷。
3. 保持适宜居室室温、湿度。不要惧怕开空调,但是温度不宜过低,一般以28℃为宜。并且不要让风口对着宝贝。

通讯员 钱昆 快报记者 吕珂

## 儿童踝关节扭伤,五步走

指导专家:林刚主治医师  
南京儿童医院骨科

暑假期间,孩子们的户外活动大大增加,小伙伴们一起嬉戏玩耍,追逐打闹,难免会发生各种各样的意外情况,其中儿童踝关节扭伤是常常发生的损伤。专家提醒家长们如果发现孩子们出现踝关节扭伤的情况要立即采取五步走的措施实行救治。

- ①立即脱下鞋子,举起伤脚。如果足部肿胀无法脱鞋时就用剪刀剪开脱掉。
- ②迅速冷敷。用冷水毛巾或冰袋放在伤部或将伤脚放进盛满冰块的桶内,其效果会

更好。千万不要在冷敷前揉擦或按摩,否则会使伤部变大。

③固定。冷敷后用弹力绷带扎紧扭伤部位。方法为先在足踝部绕1圈,接着绕至足背和脚底后,绕回足背,再在足踝部多绕一圈扎紧;如果伤部疼痛剧烈,说明有骨折的可能,应及时送医院处理。

④将伤部抬高,减轻疼痛并保持安静。

⑤经过24小时,肿胀和疼痛过后,没有发现骨折征象,可用热敷,促进局部血液循环,以利于血肿及时吸收。

通讯员 庞芳 快报记者 吕珂



2149号 钱雨玥