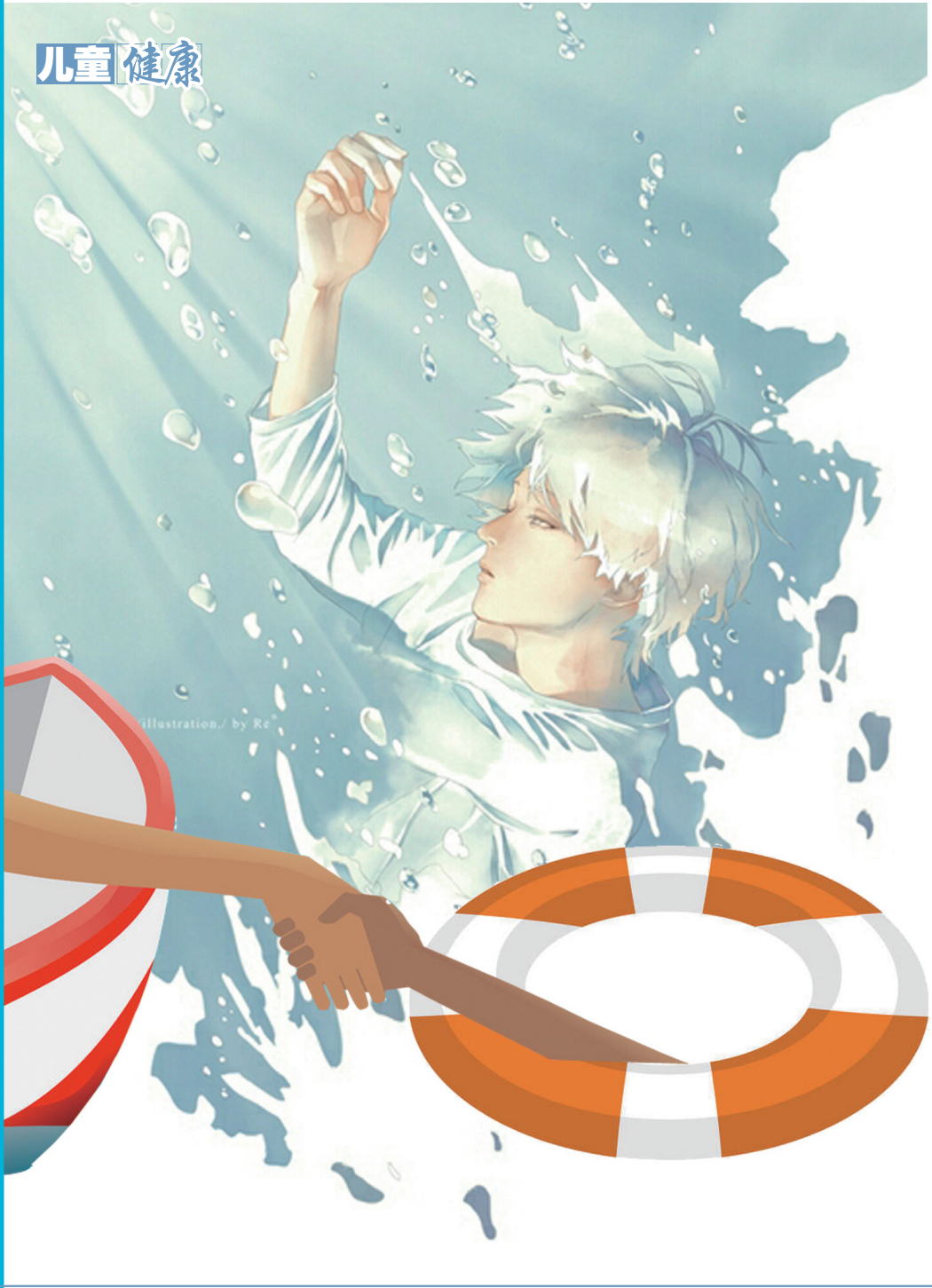


联合国设立第一个世界预防溺水日,溺水是我国1~14岁儿童死亡首因

儿童防溺水,暑期安全不放假

儿童健康



中国妇女报全媒体记者 王慧莹

7月19日晚,一场“守护童年,携手成长”的防溺水儿童公众演说活动在江西省宜春市袁州区化成街道新建社区举办。一群活泼可爱的小朋友化身防溺水小小宣传员,向身边的市民普及防溺水知识,增强青少年的安全意识和家长的监护意识。这是江西宜春市妇联联合宜春市教体局等部门,将“现场模拟救生演练+儿童现场采访宣讲”结合,通过专业人员演示、小主持演讲、儿童现场采访等一系列科普教育,帮助孩子们系牢安全绳。

联合国儿童基金会发布的数据显示,全球每年估计有23.6万人死于溺水,几乎是每天650人、每小时26人。世界卫生组织最新数据也表明,溺水是世界各地非故意伤害死亡的第三大原因,占所有与伤害有关死亡的7%。为此,联合国将2021年7月25日设为第一个世界预防溺水日,希望引起人们对预防溺水问题的关注,并激励人们采取行动拯救更多生命。

守护儿童安全,家长是第一责任人

儿童是溺水的高危人群。世界卫生组织数据显示,全球范围内,溺水率最高的是1~4岁儿童,其次是5~9岁儿童。在中国,溺水是1~14岁儿童死亡的首位原因。我国每年约有5.7万人死于溺水,其中少年儿童溺水死亡

人数占总溺水死亡人数的56.04%;我国发生的溺水事件中,八成以上的青少年溺亡发生在野外开放性水域。

每到暑期,都是一年中儿童溺水事件的高发期,刚一进入7月,全国各地就陆续发生了多起儿童溺水死亡事件:7月3日,江西赣州市9岁男孩在水上乐园玩耍时不幸溺亡;7月4日,河南周口市5名孩子在河中溺水,1人不幸溺亡;7月7日,山西永济市6名学生溺水遇难和失踪……

家长是守护儿童安全的第一责任人。近日,网上有一个视频引起了一片叫好:一位母亲拿着棍子追赶正在野外玩水的孩子。而前不久,江西赣州市会昌县两名学生在一处鱼塘玩耍时不幸溺亡,两名学生的父母认为鱼塘外没有设置护栏,便起诉至法院要求鱼塘所有人承担责任。会县人民法院认为学生父母因未尽到安全管理义务,最终判决监护人一方承担全部责任。这也向为人父母者发出警示:监护人的责任重大。

早在2019年,中国疾病预防控制中心就与联合国儿童基金会共同提出了儿童伤害预防的SOS策略,将儿童监护人的作用放在首位。SOS策略是在综合国内外儿童伤害预防的科学证据基础上制定的,主要包括以下内容:

看住了(Supervised):成人看护孩子时应做到近距离、不间断、不分心。
管好了(Organized):识别和排除环境危险因素,提升环境安全程度;及时制止儿童危

险行为,强化安全意识,培养良好的行为习惯。
用对了(Selected):主动选择并正确使用儿童安全相关产品。
预防儿童溺水,需严格遵守“安全纪律”

中国疾控中心曾公布不同年龄段儿童溺水发生的高危地点,其中1~4岁儿童主要为脸盆、浴盆和室内水缸;5~9岁儿童则为水渠、池塘和水库;10岁以上儿童的溺水高危地点为池塘、江河和湖泊。溺水不在于水深,只要孩子栽下去呛到了水,或水面盖过口鼻就可能导致溺水危险发生。

儿童溺水是可以预防的。“加强儿童监护、隔离儿童和危险水体、教授儿童游泳和水上安全技巧、培养公众安全救援知识和心肺复苏技巧、设立醒目警示牌并提供安全救援装置、提供安全游泳场所……”在第一个世界预防溺水日里,联合国儿基会提出了9大关于儿童溺水的预防策略,为儿童安全保驾护航。中国疾控中心则将看护行动落实得更具体。

1.时刻有效看护。儿童溺水预防的首要行动是时刻有效看护。当你的孩子在水中时,无论是在泳池中、澡盆里,还是在开放性水域中,不要自己看书或玩手机,因为溺水随时可能发生,并且溺水的过程很快。据临床研究表明,当儿童青少年发生溺水时,2分钟后便会失去意识;4~6分钟后身体便遭受不可逆转的伤害。

2.家中和家庭周围环境溺水预防。家中的水盆、水缸用完后立即清空;同时,在家长用水时,让幼儿远离。给幼儿洗澡后,立即清空水缸/澡盆中的水。家中的马桶要盖好,家中/家周围的水缸/水井等蓄水容器要加盖。保证浴室、洗衣房门关闭,避免儿童进入。如果房屋周围有开放式水域,应在院子或通向室外的房门安装护栏,以避免幼儿自行外出。

3.泳池溺水预防。确保带你孩子去正规泳池游泳。在下水前,确保你的孩子已经掌握关于水安全的技能;并确保你的孩子已做好热身运动。如果你与孩子一起在水中游泳,必须让你的孩子待在你一臂以内的范围内;如果孩子自己下水游泳,你需要时刻有效看护。儿童的水上游泳玩具不能替代标准的漂浮装备。

4.开放水域溺水预防。如果你带着孩子去海滩玩水或游泳,你要做到时刻看护。若多人一起到海边游泳,必须指派人员轮流看管孩子。若在海中游泳,一定要让孩子穿上安全、合格并且适合孩子体型大小的救生衣,并

相关链接

不少家长在预防儿童溺水方面存在不少认识误区,中国疾控中心总结了主要几个误区,希望家长能及时避免,守护好孩子安全。

误区一:充气的水上玩具、游泳圈等,可以很好保护孩子。充气的塑料水上玩具、游泳圈等不是专业的漂浮装备,只是一种帮助孩子暂时浮在水面的辅助工具,当水流发生变化,或孩子自己没有抓住时等,孩子就会发生溺水。常发生的故事是:充气水上玩具、游泳圈在水的推动下突然翻过你孩子的头,或是充气水上玩具、游泳圈突然漏气了,从而引发溺水事件。所以,充气的水上玩具、游泳圈只是一种辅助工具而不是专门的救生器材。同时,一定要记住:没有任何设备可以替代成人的监护。

误区二:泳池监护员可以监护

好我的孩子。泳池监护员的主要职责是维护整个泳池有序,让游泳者安全在泳池中游泳;同时,当意外发生时,他能第一时间给予救助。为此,他无法做到专门时时盯着你的孩子,而时时有效看护水中的孩子,应是家长的第一责任。

误区三:孩子发生溺水时,会拼命拍水或大喊,所以能被及时发现。孩子发生溺水时,实际上不一定能拼命拍水或大喊,而是无声的甚至可能是站着不动或低头在水下不动的,而你可能还以为他在练习憋气。为此,孩子在水中时,家长务必要时刻用心看护。(王慧莹)



防病鲜知道

经期遇大雨 女性如何防护

前两天河南暴雨让全国人民揪心,如今台风“烟花”又在东南沿海一带肆虐,女性在经期如果遇上大雨该怎么办呢?

北京协和医院妇科副主任医师马良坤介绍说,首先要找干燥地方及时更换卫生巾;接下来找有条件的地方及时清洗外阴,提醒清洗外阴不要清洗阴道;第三,如果在大雨时又赶上经量比较多,就要准备充足的卫生巾多更换。如果真的月经和雨水同时遇到一起,建议女性服用一些益生菌产品,以预防阴道炎症。

(闻唱)

孕妇和新生儿体内 测出109种化学物质

据《环境科学与技术》杂志报道,美国加利福尼亚大学旧金山分校妇产科和生殖科学教授特蕾西·伍德拉克博士团队在对孕妇及新生儿的血液研究中,共检测到109种化学物质,其中有40种来自增塑剂,28种来自化妆品,25种来自消费品,29种来自药品,23种来自杀虫剂,其余分别来自阻燃剂、室内装潢等。其中55种从未在人体上被发现报道过,还有42种“神秘化学物质”的来源及用途尚未能知晓。

伍德拉克博士称,这些化学物质或许在人体内已存在相当长时间,某些化学物质正在从孕妇传到婴儿,这意味着这些化学物质将与我们代代相传。(胡珍)

母亲孕期肥胖 孩子易患脂肪肝

发表在最近出版的《肝脏病学杂志》上的一项新研究显示,如果母亲在怀孕早期体重指数大于30,所生孩子到儿童期和成年期患脂肪肝的风险就会增加。

瑞典卡罗林斯卡医学院和美国哈佛大学的研究人员收集了瑞典所有病理科的肝脏活检组织,确定1992年后出生的所有儿童中患有非酒精性脂肪肝的共165人,平均年龄为12岁。然后,研究人员从瑞典医学出生登记处检索了有关母亲在怀孕早期的BMI(体重指数)的信息。

研究结果显示,与怀孕期间体重指数正常的母亲所生孩子相比,肥胖母亲(BMI超过30)的孩子被诊断出患有脂肪肝的可能性是其他人的3倍以上。

(芳草)

经常喝咖啡 可保护肝脏

英国科学家一项最新研究表明,经常喝咖啡的人患慢性肝病的风险较低,而且咖啡的种类无关紧要,因为含咖啡因的咖啡和脱咖啡因的咖啡具有同样好处。

在该研究中,南安普敦大学的奥利弗·肯尼迪及其同事分析了384818名咖啡饮用者和109767名不喝咖啡者的数据。研究表明,喝咖啡的人平均每天要喝两杯咖啡,包括脱咖啡因咖啡或速溶咖啡或研磨咖啡。他们患慢性肝病的风险比不喝咖啡的人低21%,患慢性肝病或脂肪肝的风险低20%。他们死于慢性肝病的可能性也降低了49%。

研究结果表明,所有种类的咖啡都对人类肝脏具有保护作用,这意味着可能有多种化合物协同发挥作用。肯尼迪说:“总而言之,咖啡似乎对人类的大多数健康结果都有贡献。这不仅包括慢性肝病,也适用于其他疾病,比如慢性肾病和一些癌症等。”

(敏锐)

健康在行动

“因她而来,呵护伊生”女性健康关爱项目启动

中国妇女报全媒体记者 周韵曦

“新中国成立70年来,中国妇女健康事业从‘保生存’转向‘促发展’,在疾病预防和管理、医疗服务质量等方面均取得了了不起的巨大成就。我们应该继续目标坚定,重视女性健康水平的持续提升,在生殖生育、更年期骨质疏松、女性肿瘤等影响妇女健康的突出问题上,精准施策,补齐短板,预防和减少疾病发生,与时俱进地为女性提供优质的医

疗解决方案,实现对不同年龄段女性全方位周期的健康保障,编织起一张妇女健康的保护网。”7月20日,在欧加隆中国开业庆典暨“因她而来,呵护伊生”女性健康关爱项目启动仪式上,上海交通大学医学院附属仁济医院妇产科主任狄文教授,就进一步提升女性特有疾病及重大疾病的医疗水平和服务质量发出倡议。

据悉,“因她而来,呵护伊生”女性健康关爱项目是将企业公益责任融入企业发展

战略的体现,将充分发挥欧加隆及合作伙伴的专长,共同支持女性健康素养提升、疾病专业教育和能力建设,赋能女性发展,支持中国妇女卫生发展事业。

当天,中国初保基金会也启动了“欢欣骨舞,爱她50+——关爱骨质疏松”项目。该项目由国家卫生健康委员会卫生发展研究中心指导,得到欧加隆等多家企业的支持,体现了多方携手关爱中国女性与家庭的承诺和决心。