

医药观察

草地露营、户外踏青防蜱虫；放风筝要防止意外发生；玩水、漂流时家长看护时刻不能放松

春日假期陪娃出游，安全当排第一位

■ 闻唱

春光明媚，风和日丽，正是带着孩子外出游玩踏青好时候。“五一”小长假在即，相信很多家长已经迫不及待地筹划携子出游的各项事项了，查攻略、订车票机票、订酒店……春游出行虽然值得期待，但陪孩子体验大自然、欣赏美景时，切莫忘记绷紧安全这根弦。

多家媒体报道，4月9日，一名杭州6岁男孩跟父母去公园露营，在草地玩闹奔跑，不小心被固定帐篷的绳索绊倒。绳索带起地钉，扎入孩子腰部，万幸没有伤及重要内脏。露营时孩子发生意外让人心疼，但也敲响了警钟：带孩子春游活动时，务必高度重视安全问题。

蜱虫活跃期，户外踏青当心成为它的猎物

近日，中国疾控中心发布专家警示，目前天气转暖，蜱虫进入活跃期，在您拥抱大自然的时候，千万要提防这个潜伏在身边的危险，一旦成为它的猎物，严重时甚至可能致命！

蜱虫是贪婪的吸血者，通常寄生在鼠类、家畜等体表，一般呈红褐色或灰褐色，长卵圆形，背腹扁平，不吸血时蜱虫的体积只有芝麻或者米粒大小，吸饱血后的蜱虫圆滚滚犹如黄豆粒甚至更大。蜱虫生活在草丛、灌木丛或树木繁茂的地方。在户外遛狗、露营、园艺、采茶、耕种等都可能与蜱虫亲密接触。

蜱虫虽小，但危害很大。专家指出，蜱虫常通过叮咬吸血传播病原体（病毒、细菌、寄生虫），使人、动物患病。当然也并不是一旦被蜱虫叮咬就会导致疾病。一般蜱虫叮咬后可引起过敏、溃瘍或发炎等症状，但有时也可引起严重疾病，如发热伴血小板减少综合征（一种病毒病），病死率超过10%。

防护做得好，蜱虫不骚扰。当我们不得不进入蜱虫主要栖息的草地、树林等环境中时，要做到以下防护，以防被蜱虫叮咬：

穿长衣长裤，避免裸露皮肤，并扎紧裤腿或把裤腿塞进袜子、鞋里，防止蜱虫从缝隙钻入；穿浅色衣服可让附着在身上的蜱虫无所遁形；

不要穿凉鞋，有效防护足部；

不要在草地、树木上晾晒衣物，防止蜱虫附着；

进入室内前认真检查，防止通过衣物和宠物把蜱虫带回家。

若被蜱虫叮咬，正确的处理方法很关键。专家提醒，无论是在人体或动物体表，还是墙面或地面发现蜱虫，不要用手直接接触，更不能挤破，要用镊子或其他工具夹取；如不慎皮肤接触蜱虫，尤其是蜱虫挤破后的流出物，要用碘酒或酒精做局部消毒处理，如出现发热等身体不适，应尽快就医。如果被蜱虫叮咬，重要的是要尽快去除蜱虫，但勿使用蛮力，谨记以下步骤：

用干净的细尖头镊子将蜱虫尽可能靠近皮肤表面夹住，以稳定、均匀的力量向上拉，不要扭曲或猛拉蜱虫，这会导致蜱虫口腔部分脱落并留在皮肤中。也可先用酒精喷涂在蜱体，再用尖头镊子取下蜱虫。如果发生口腔部分脱落并留在皮肤中，可用镊子取出口腔部分；如果不能轻易地取出，可不动它，让皮肤自然愈合。清除蜱虫后，用碘酒、酒精或肥皂和水彻底清洁叮咬部位与双手，有条件者应及时就医，寻求专业处理。被叮咬后如果出现发热、乏力、头痛等身体不适，要尽快就医，告诉医生被蜱虫叮咬发生的时间和地点。

专家特别提醒，大家出没草丛、灌木丛或树木繁茂的地区，游玩后要及时检查身体表面和衣物上有无蜱虫附着，回家后最好能够及时淋浴，让蜱虫无处藏身。

春游放风筝，注意这些事项以确保安全

春和景明，草长莺飞，正是野外放风筝的好时节。但最近，因为放风筝出现的意外却不少。媒体公开报道，近日，河北一名男子在放巨型风筝时，竟反被风筝带上了天，巨型风筝随风缓慢升空，强大的拉扯力将紧握线绳的男子带到半空，离地足有好几层楼高，场面十分惊险。万幸的是，男子最终得以平安落地。

此外，风筝线也是潜在的致命“杀手”。近

日，浙江杭州的刘先生骑摩托车时，被风筝线勒了喉，幸好速度比较慢，但脖子还是出现了出血、红肿的症状。

风筝线虽然看似纤细柔软，但风筝一旦被放飞，风筝线在风力的作用下绷紧，犹如一把锋利的刀，加之现在的风筝线多以白色、灰色、半透明为主，在光照下几乎看不见，更像是一把隐形的刀，存在非常大的安全隐患。

日前，北京市教委在其官方公众号首都教育上发布安全提示，指导孩子们在放风筝时注意如下事项：

1.放风筝时要选择宽敞的非交通道路，注意周围地面情况，路面要平整，事先观察好运动范围内的建筑物情况。

2.注意观察周围是否有电线，防止因风筝与电线接触发生触电事件，要尽量保持风筝的干爽，如果挂在电线上不要贸然去取，防止触电和摔伤。

3.由于风筝运动的特性，需要长时间仰头，同一个姿势要保持较长时间，因此提醒放风筝时尽量避免突然转头，以防脑血管的突然收缩，同时根据自己的身体状况调节参与运动的时间。

4.患有呼吸系统疾病和心血管疾病的人，尽量避免在喧闹的活动场地长时间进行放风筝活动。

5.要根据天气变化，做好对皮肤和身体各器官的保护。避免日光性皮炎以及过度照射紫外线伤害皮肤和烈日下发生脱水等。

6.注意选择安全的环境，机场旁、电线杆附近、火车道旁、高楼顶或闪电时绝对不可以放风筝。公园里、小山丘上、空旷平地，较适宜放风筝。

7.放风筝时切记不要在人多的地方，更不要在比较

集中的公共广场，避免风筝线伤人。

8.一定不要让风筝线横跨在马路、人行道等地方的上方，以免对行驶的车辆和他人造成致命的威胁。

另外，放风筝时要留意天气变化，遇到雷雨天气应立即上停止，离开空旷地带；儿童要选择小型风筝，同时要有大人看护；尽量选择棉质且颜色醒目的风筝线，或是在线上系上标志物，提醒旁人多加注意，以免风筝线伤人。

玩水、漂流真尽兴，家长看护不能放松

水中嬉戏永远是孩子们的热爱。五月气候温暖，带孩子出游少不了到水边体验“水上项目”，然而无论是游泳、漂流还是乘船等水上活动，本身都具有一定的危险性，因此孩子在尽兴玩耍时成年人一定不能缺席。除了帮助孩子按照相关要求，做好穿救生衣等防护措

施，还要注意看好孩子，以防突发事故。这方面有不少惨痛的教训，提醒家长安全意识这根弦千万不能松。

首都教育平台提醒家长，带孩子从事水上活动前，先做好“功课”。首先要看天气状况是否允许从事水上活动；其次要查看提供水上设施的场所资质是否合格，设备是否安全等。

以下是设定场景中从事水上活动的注意事项：

玩水：为年龄小的孩子准备合适的漂浮辅助工具；充分热身并适应水温后再下水；不在疲倦、空腹、饱食、饮酒后下水；不做跳水、潜水、水下憋气等危险动作；不在未开发的水域玩水；不在水池排水口逗留；孩子玩水时，家长要全程专心看护，不玩手机。

漂流：漂流前听从专业人员的指挥，按要求将安全帽、救生衣、漂流鞋等穿戴牢固；摘去眼镜、发夹、手表等坚硬物品，以免脱落或造成伤害；注意船间距离，不得随意下水游泳，防止撞伤。

乘船：上下船听从指挥，有序排队；乘坐时全程穿好救生衣；不将身体部位伸出船外、不攀爬栏杆，以防落水；不集中在船体一侧，不摇

晃船只，以免船只失去平衡；不在船上嬉戏打闹，未经许可不得离船下水。

玩水滑梯：不在滑梯上逆向爬行；下滑时注意保持间距；严禁将身体部位伸出滑梯外；严禁中途改变滑行姿势；滑下后快速离开，不在出口停留。

玩水上充气设施：玩耍时勿携带尖锐物品，防止漏气；谨防卡在设施中间，导致窒息；勿追逐打闹，防止意外落水；勿吃东西，防止食物吸入气道；水上娱乐，选择正规、安全的场所。

疾控中心专家还提醒家长，“五一”假日期间气温逐渐上升，但早晚温差大，乍暖还寒。带孩子外出，一定要注意天气变化，注意保暖。即使短途出行，也应该多备几套衣服。

旅途中还要准备个小药箱，带上些治疗发烧、腹泻、感冒的药品。如果打算野营，还要准备些防蚊虫叮咬的药物。

春季树木发芽、百花齐放，花粉、粉尘、柳絮等容易致敏的过敏原明显增多，可以给孩子戴上口罩、护目镜，避免孩子接触花粉发生过敏。另外，也不要忽略了防晒，要给孩子带上遮阳帽，避免阳光直射眼睛，对视力造成损伤。

总之，带孩子外出感受大自然之美的時候，家长要时刻提醒自己，安全永远排在第一位。

安全用药



相信每位妈妈对孩子的饮食都非常关心，生怕孩子“营养不良”。维生素软糖凭借其软软的口感和甜甜的滋味受到了孩子们的喜爱。于是不少妈妈将维生素软糖作为孩子获取维生素的捷径。

吃起来像糖，但其中暗藏风险

维生素软糖中确实含有维生素，却不是补充维生素的良好来源。由于维生素软糖不属于食品药品管理部门的管理范围，与普通的维生素咀嚼片和药片相比，生产商可能会减少软糖的维生素含量。

美国曾开展过一项针对美国和加拿大销售的50种流行复合维生素产品的质量测试。测试结果发现，80%的维生素软糖不符合膳食补充剂相关标准，一些维生素产品中所含营养素与标签上注明的情况相差太远。比如，12种复合维生素所含营养素比标签上所列营养素少24%，5种维生素软糖中有4种维生素A严重超标。

维生素软糖中添加了糖、食用色素、果糖玉米糖浆及防腐剂等，过量食用可能会增加孩子肥胖、龋齿等健康问题的风险。同时，还有可能增加维生素A中毒发生的风险。

靠食物补维生素最安全

在日常生活中，只要做到食物多样、合理搭配，是可以通过膳食摄取充足的维生素。我们来简单说一下常见的5种维生素的食物来源。

维生素A：维生素A最好的来源是各种动物肝脏、鱼肝油、鱼卵等。由于维生素A可以在脂肪中储存，过量摄入维生素A会造成蓄积性毒性。但是摄入普通食物一般不会引起维生素A摄入过多。

维生素D：含维生素D的食物有限，最廉价获得充足有效维生素D的方法是经常晒太阳。孩子

出生后2周左右应开始每天补充维生素400国际单位，大一些的孩子可以选择维生素D强化奶。

维生素E：维生素E广泛存在于各种食物，如谷类、豆类、果仁中含量丰富，较少出现缺乏症。

B族维生素：包括维生素B1、维生素B2、维生素B6等。动物内脏如肝、心、肾、瘦肉，豆类和粗加工的粮谷类是维生素B1的良好来源。肝脏、蛋黄、肉类、奶类是维生素B2的主要来源，谷类、蔬菜水果也含有少量的维生素B2。维生素B6来源广泛，较少出现缺乏症。

维生素C：维生素C主要的食物来源是新鲜的蔬菜和水果。

从理论上讲，只要做到饮食平衡，可以满足孩子维生素的需要，无须额外补充。如果确认孩子出现了某种维生素的缺乏，应在医生建议下适当补充维生素，而不要盲目地给孩子吃维生素软糖。（马博士健康团）

医药新知

每年4月至7月、11月至次年1月是我国水痘发病的两个高峰期。近期，多地已经发出提示，进入水痘高发季，家长及学校需做好战“痘”准备。

水痘是一种传染性极强的急性呼吸道传染病，俗称“见面传”。统计数据显示，2007—2021年，我国99.7%的水痘聚集性疫情发生在学校，其中85%发生在托幼机构和小学。因此，水痘的校园防控工作极为重要。

水痘—带状疱疹病毒（Varicella-zoster virus，VZV）既可引发水痘，也可引发带状疱疹；前者通常见于儿童，后者则在成年以后才会发病。

水痘典型的病程可分为前驱期和出疹期。患儿在前驱期常无症状或症状轻微，可有低热、头痛、厌食等症状，发热1~2天后出现皮疹。皮疹先发于躯干、头面部，再扩散至四肢，呈向心形分布。最开始的皮疹为粉红色小斑疹，数小时内变为丘疹，再经数小时变为疱疹。水痘的病程一般为5~7天，1周左右痂皮脱落。

水痘还可诱发继发性细菌感染、水痘脑炎、原发性水痘肺炎等并发症，并且易在感染后留下疤痕。世界卫生组织（WHO）预计，全球每年至少有1.4亿水痘病例。目前尚无针对水痘的特效治疗药物，接种水痘疫苗是预防水痘最经济、有效的手段。

目前我国已有水痘疫苗通过WHO预认证。这意味着该疫苗将受到国内国际双重的全生命周期监管。考虑到水痘对儿童身体健康和正常学习生活秩序造成的影响，建议适龄儿童在入学前完成2剂次水痘疫苗接种。WHO在立场文件中也推荐接种2剂次水痘疫苗。国内外研究也已经证实，接种2剂次水痘疫苗比1剂次具有更高的有效性。（欣闻）

医药上新

北京：14部门为母乳喂养“保驾护航”

北京市卫生健康委等十四部门近日联合印发母乳喂养促进行动计划实施方案。实施方案明确，到2025年，母乳喂养核心知识知晓率达到70%以上，母乳喂养家庭成员母乳喂养支持率达到80%以上；医疗机构设立母乳喂养咨询门诊或孕产期营养门诊比例不断提高；公共场所母婴设施配置率达到80%以上，所有应配备母婴设施的用人单位基本建成标准化母婴设施；6个月内纯母乳喂养率达到70%以上。

实施方案提出，要持续开展爱婴医院复核和母婴友好医院建设，加强妇产科、儿科、儿童保健科等科室人员能力建设。强化爱婴社区服务管理，指导基层医疗卫生机构开展产后访视和新生儿访视、新生儿满月健康服务、儿童保健服务时，结合婴幼儿营养喂养筛查评估，开展儿童养育人母乳喂养和辅食添加咨询指导。开展母乳喂养咨询门诊和营养门诊建设，针对高危儿、早产儿、患病儿童及母亲、母乳喂养困难者等，提供母乳喂养针对性咨询指导和安全用药指导。（秦明睿）

广东：“刷新”母婴保健管理条例

近日，广东省十四届人大常委会第二次会议审议通过了新修订的《广东省母婴保健管理条例》（以下简称《条例》），将于6月1日起施行。

《条例》指出，各级人民政府和有关部门应当加强婚前孕产医学检查宣传、引导和服务保障工作。县级以上人民政府卫生健康主管部门应当指定医疗卫生机构，为群众提供免费婚前孕产医学检查服务。孕产妇应当做好自我健康管理，按时接受孕产期保健服务。医疗卫生机构按照规范提供优生优育咨询指导，为孕产妇提供孕产期健康管理、产后访视和产后四十二天健康检查服务，对胎儿生长发育进行监护；将孕产期心理保健知识纳入孕产期保健科普宣传教育内容，根据需要开展心理咨询、评估和指导，提高孕产妇及其家庭成员的心理健康保健意识；为孕早期或者初次产前检查孕产妇提供艾滋病、梅毒、乙肝检测和咨询服务，对检测阳性孕产妇及其所生婴儿进行相应干预治疗，预防艾滋病、梅毒、乙肝母婴传播。（何贤）

湖南：妇幼健康核心指标

优于全国平均水平

近年来，湖南省多措并举守牢母婴安全底线。2022年，全省孕产妇死亡率、5岁以下儿童死亡率、婴儿死亡率三项妇幼健康核心指标优于全国平均水平，提前实现《中国妇女发展纲要（2021—2030年）》和《中国儿童发展纲要（2021—2030年）》目标。

该省建立孕产妇和新生儿死亡“日统计、周分析、月通报、季评审、实时约谈”五级质控机制，创新开展省级孕产妇和新生儿死亡与危重症示范评审，努力做到“评审一例、追踪一例、督办一例、追责一例”，有效推动母婴安全管控关口前移。对连续发生孕产妇死亡或产儿科重大医疗质量安全事件和存在严重医疗质量安全隐患的医疗机构，组织省级专家开展飞行检查，发现问题，限期整改。（牛煜辉）