

漂流、溯溪、把瓜果放溪流中浸泡降温……

户外玩水正热，小心清凉变心凉

文：今日女报/风网记者 罗雅洁 通讯员 周小康 朱文青 图：赵周舟 冯晓雅

8月8日立秋，湖南的天气依然很热，各类水上活动也很热。

除了游泳、水上乐园等传统玩水项目，漂流、溯溪等户外水上活动在暑期也成为了不少人的新宠。逃离城市与烈日，或家庭出游，或携上三五好友，带好装备，在大山深处与水邂逅，再拍上几张极具清凉氛围的照片，高温给人带来的烦闷似乎能一扫而空。

不过，在享受户外玩水项目的同时，也要留意可能会出现的健康“杀手”。



漂流成为很多人消暑的一种方式。

漂流翻船擦伤，60岁老太住进医院

最近，因为天气太热，来自长沙县的60岁简阿姨和家人一起前往宁乡一漂流景点玩水降温。

一家人本来玩得很开心，但简阿姨所在的船只在冲下一个险滩时不慎翻船，导致简阿姨多处擦伤，左小腿尤其严重。

家人带着她在景区附近的医院进行了简单清创，本以为回家休息几天就行了，但第二天，简阿姨开始发热，家人又赶紧带她在当地医院就诊。

经过一周的换药、消炎治疗后，简阿姨右腿伤口恢复良好，

但左小腿伤口不愈合，伴有红肿、渗液等情况。当地医院通过脓液培养，提示简阿姨为弗劳地柠檬杆菌感染。为进一步治疗，简阿姨转入长沙市中心医院（南华大学附属长沙中心医院）创伤、手外科住院治疗。

目前，经过规范治疗后，简阿姨左小腿炎症控制良好，创面顺利闭合。

“没想到漂流时一个小小的擦伤竟然会导致小腿化脓感染，幸好就医及时，不然我这腿就危险了。”8月9日，简阿姨聊起这段经历仍然感到后怕。

溯溪，这个细节要注意

把饮料瓜果放进溪水里降温，是很多人外出露营、溯溪时会做的举动。但你知道吗，这个细节其实暗藏健康风险。

“昨天去露营，为了方便就把饮料都泡水了。最后还剩下半瓶我就拿回家了，结果晚上发现瓶口居然有虫子，原来饮料瓶也没有我想象的那样密封和干净，大家千万别把饮料泡在水里。”近日，某社交平台上的这个帖子引发关注。网友们纷纷表示，又学到了一个“冷知识”。还有网友感叹：“终于知道为什么被洪水泡过的饮料都不能继续售卖了。”

为什么没有开封的饮料也不能泡进水里呢？根据国家卫生健康委员会科普，即使用肉眼看起来很干净的河水、山涧水、井水、泉水或湖水，直接饮用也存在危险。露营、溯溪时，如果把饮料瓶完全泡进水中，会发生毛细管作用，导致瓶子里的液体受到污染。



在溪流中浸泡瓜果成为不少人朋友圈中的美图。



除了被泡过的瓶装水，取自井水、河水、湖水、塘水的临时饮用水，都有被污染的风险。在外露营、溯溪时，一定要带够足量的水，如果没有，那么请注意以下几点。

1 将水煮沸几分钟，就可以将水中所含的绝大部分致病菌、病毒杀死。但要注意，盛放开水的容器要清洁，不要用喝水的杯子直接到容器中取水。

2 使用净水片，可以有效消灭细菌等微生物，去除悬浮物，有效抑制病毒、细菌等微生物生长。

3 用干净的水清洗水果和蔬菜。如果水源不干净，食品可能会受到洪水中的细菌、病毒、霉菌等微生物的污染。这些微生物很容易在潮湿的环境中繁殖，导致食品变质、腐烂。其次，食品可能会受到化学物质的污染，例如农药、杀虫剂、重金属等。这些化学物质可能会渗透到食品中，对人体健康造成危害。

时间一般为5~10分钟。

2 清洗伤口。污染伤口可以用干净的流动水、络合碘清洗后及时就医，以免受到感染。

3 覆盖伤口。小的伤口可以用创可贴保护。较大的伤口可以用纱布或干净毛巾覆盖，立即赶往医院尽快就医、接种破伤风疫苗。



漂流是一项富有挑战性并带有一定危险性的户外运动，这点不同于一般传统旅游，所以不适合老、弱、病、残、孕等特殊群体游客，以免出现安全事故，一旦发生意外应及时就诊，避免延误病情。

长沙市中心医院（南华大学附属长沙中心医院）创伤、手外科主任邓件良建议，外出游玩，可以随身携带一些简单的急救用品，如消毒液、创可贴，干净的毛巾等。在野外不小心受伤，应该通过压迫止血、清洗伤口、覆盖伤口等方式进行处理。

1 压迫止血。在野外受伤之后，若是伤口大量出血，应当用干净的毛巾、衣服等压迫伤口止血，压迫

科普

新生儿窒息怎么治疗

文/陈孟雨（湖南省儿童医院新生儿科）

当新生儿出现窒息时，一般可以通过以下方法进行救治。1. 清理呼吸道。新生儿在出生之后，如果含有胎粪的羊水被吸入到口腔以及鼻腔内，出现没有自主性呼吸情况时，要及时用气管插管吸出口腔以及鼻腔内的分泌物。2. 建立呼吸。建立呼吸主要包括触觉刺激、正压通气两个方面内容。如果通过触觉刺激或者通气发现患儿并没有规律性的呼吸，心率每分钟小于100次，可以选择面罩、复苏气囊进行正压通气。3. 恢复循环。如果通过气管插管、正压通气等方式患儿呼吸不平稳或者是过慢，在进行正压通气的同时，要进行胸外心脏按压以恢复循环。4. 药物治疗。常用的药物种类有肾上腺素、扩容剂、碳酸氢钠、多巴胺以及纳洛酮等药物。要对症下药，有些患儿可能需要一种药物即可，有些患儿可能需要同时应用两种以上药物。

胸膜炎一般是怎么引起的

文/尹丽花（长沙市中心医院肺科五病室）

胸膜炎可能是由于细菌感染、病毒感染、结核分枝杆菌感染等原因引起的，需要根据原因不同，针对性地调理。1. 细菌感染。身体受到细菌感染时，有可能导致胸膜炎，需要到医院诊治。确诊后，可配合医生通过服用抗感染类的药物来调理、改善，比如阿莫西林胶囊、头孢克肟胶囊、阿奇霉素分散片等。2. 病毒感染。出现胸膜炎还有可能是身体受到病毒感染所致，需要配合医生使用抗病毒药物来调理，比如利巴韦林片、阿昔洛韦片等。3. 结核分枝杆菌感染。身体在受到结核分枝杆菌感染时，也有可能引起胸膜炎病情的发生，需要配合医生通过服用抗结核类的药物来调理，比如利福平片、利福平胶囊等。此外，导致胸膜炎的原因还有可能是患者自身患有免疫性疾病等，需要根据医生的诊断合理改善。

儿童患中耳炎有哪些症状

文/赵伟亮（湖南省儿童医院耳鼻喉科）

儿童患中耳炎的症状主要有以下表现。1. 耳朵疼痛感。疼痛感是儿童中耳炎最早出现的，也是最典型的症状之一。因为儿童对疼痛最敏感，早期自诉疼痛感，后期病缓解或者鼓膜穿孔，脓液流出后会减轻。2. 听力下降。有的儿童可能描述不太清楚，主要表现为平常对声音不敏感，出现耳闷堵感，感觉耳朵里有东西阻碍。3. 耳鸣的声音。部分儿童会诉说耳朵里有响声，表现为低调耳鸣。4. 耳朵流脓。如果有中耳炎，鼓膜没有穿孔时，耳朵流脓不明显。一旦中耳炎导致鼓膜穿孔，会持续不断流脓，脓液减少则提示病变有好转，但不是绝对的。有的儿童有隐匿性中耳炎，鼓室流脓少了，病变反而变重了，所以要密切观察。5. 部分儿童的中耳炎可能出现头疼、发热、恶心、呕吐等全身中毒的相关症状。此时需要加大抗炎治疗，以免诱发全身的脓毒血症、脑膜炎等相关疾病。