

孩子难免磕磕碰碰 家长可以这样处理

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

孩子好动，在玩耍过程中经常磕磕碰碰，比如跌倒擦破皮、被锐器割伤等，遇到这些意外情况，多数家长都手忙脚乱，不知道如何处理，或做了不恰当的处理。潍坊市妇幼保健院小儿外科主管护师王玲美提醒，孩子受伤后家长不要慌张，可以根据受伤类型采取相应的处理方式，掌握一些正确的急救常识。

擦伤

擦伤即通常说的“擦破点皮”。受伤后皮肤外层被擦掉，常呈片状创面，创面有少许渗血，若擦伤面积较大，看上去血淋淋的，但实际的出血量较少。若受伤时的地面有土渣或沙子，则脏东西嵌入或划破皮肤，形成黑色、棕色、血色交错的创面。猛跑摔倒的膝擦伤是最常见的擦伤类型。

处理方式：先用干净的水，如医用生理盐水、纯净水、矿泉水等冲洗创面，去除表面脏物。用温肥皂水清洗创面周围皮肤，进一步减少污染。清洗干净后，可涂抹爱尔碘皮肤消毒液等，让伤口自然暴露在空气中。小而浅的擦伤家庭自行处理即可，大而脏的擦伤需到医院治疗。

裂伤

裂伤即常说的“磕破了个口子”。一般伤口较深，皮肤全层裂开，创面呈窄条状，出血较多。裂伤常见于小儿行走时摔倒，头部撞到桌角导致头皮磕破口子，使用锐器时手指被割伤等情况。

处理方式：裂伤多需要到医院治疗，送医前可

以先进行止血。

具体止血方式：盖。用无菌纱布、卫生巾或干净的毛巾盖住创面，小的伤口可用创可贴贴敷。切忌用棉花、卫生纸垫在伤口处，也不要伤口上涂药膏、药粉等。压迫止血。用手按住出血区，称为直接压迫法，一般压迫10分钟到20分钟。伤口较深出血较多，直接压迫不能达到止血目的时，应用手指压迫伤口近心端的动脉，阻断血液来源，达到止血的目的，称为间接压迫法。

王玲美表示，如果孩子手指出血，救护者可以用食指和拇指攥住孩子手指的根部两侧，适当用力达到止血目的。如果孩子的手出血，先让其抬高患肢，救护者双手配合攥住孩子腕部，适当用力止血。如果孩子的前臂出血，要先抬高患肢，救护者双手配合攥住孩子肘上部，适当用力止血。

挫伤

挫伤又称“血肿”，俗称“青包”。受伤后从外表看皮肤是完整的，主要是皮下的软组织损伤，头皮血肿是跌落伤最常见的损伤类型。同擦伤一样，挫伤也多可家内自行处理。

处理方式：伤后早期冷处理，可用干净毛巾包裹冷的东西（如冰箱里的袋装牛奶等）局部外敷。24小时后可局部用中药外敷，患儿需要抬高患肢。若为头部挫伤，要注意观察患儿的精神状况，如果孩子有精神萎靡、嗜睡、恶心呕吐等症状，应立即就医。

医生带你了解 过敏性紫癜

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

11岁的晓强（化名）出现持续性腹痛，并有食欲差、大便带血等症状，在当地医院治疗后效果不理想。近日，家长带他到潍坊市妇幼保健院诊治。入院检查后，医生诊断为过敏性紫癜（腹型）。什么是过敏性紫癜？该如何治疗呢？记者日前采访了潍坊市妇幼保健院儿内六科副主任医师孙爱玲。

孙爱玲表示，过敏性紫癜是儿童时期最常见的血管炎之一，秋冬季多发。根据临床表现可分为皮肤型、腹型、关节型、肾型及混合型紫癜，各型可混合出现，亦可单独出现，肾脏受累与否是决定过敏性紫癜远期预后的关键。该病的病因和发病机制尚未完全阐明，可能涉及感染、免疫紊乱、遗传等因素。一般临床表现为非血小板减少性可触性皮肤紫癜，伴或不伴腹痛、胃肠道出血、关节痛、肾脏损害等症状，多数呈良性自限性。少数患者可出现严重的胃肠道、肾脏及其他脏器损伤。

对于过敏性紫癜的治疗，包括消除致病因素，主要是为防治感染，清除局部病灶（如扁桃体炎等），驱除肠道寄生虫，避免可能致敏的食物和药物。一般治疗，包括急性期卧床休息，消化道出血时禁饮食。使用抗组胺药，如西咪替丁、氯雷他定及静脉注射钙剂等。使用改善血管通透性的药物，如维生素C、曲克芦丁等。糖皮质激素治疗，主要用于关节肿痛、严重腹痛合并消化道出血及有急进性肾炎或肾病综合征等严重肾脏病变者。其他对症治疗方法，如腹痛较重者可予阿托品或山莨菪碱口服或皮下注射，呕吐严重者可予止吐药，伴发呕血、血便者可用质子泵抑制剂如奥美拉唑等治疗。

孙爱玲提醒，如上述治疗效果不佳或近期内反复发作，可酌情使用免疫抑制剂、抗凝疗法、中医中药等。



妇幼知识 一点通

孩子长期咬指甲，或啃食指甲周围的皮肉，可造成指甲变形、创伤出血、甲沟炎、皮肤老茧、牙齿咬合不正。有些孩子不仅咬手指甲，还咬脚趾甲，甚至部分孩子直至中学仍有咬指甲的行为。如何才能纠正这一习惯？专家针对存在咬指甲习惯的不同人群，总结了十组策略。

孩子常咬指甲 试试这十招

●排除精神疾病

家长首先需带孩子至精神科门诊，请医生评估是否存在注意缺陷、多动障碍、情绪障碍等，是否需要药物治疗或心理干预，家庭教育方式是否需要改进。

●完善微量元素检查

针对性补充缺乏的微量元素，也可直接日常补充小剂量的铁、镁、锌等微量元素，及维生素D3、多种维生素B等，对神经及身体发育有好处。

●转移注意力

如果孩子没有药物治疗或心理干预的指征，仅是难以纠正的习惯问题，可以采用转移注意力的方法，即当孩子咬指甲时，不露声色地、自然地引导孩子做其他活动。

●涂苦味指甲油

对于年龄较小的孩子，可使用苦味指甲油，也叫苦甲水。国外研究表明，使用苦甲水的有效性高于使用提醒腕带。还可以给较小的孩子戴上手套，物理性隔绝口唇和指甲的接触。

●拿个解压神器

有些大孩子常在写作业和看书时咬指甲，可以允许他们在写作业时用另一只手玩橡皮、捏捏乐，

甚至可以给他们买一些手串、核桃。虽然都是小动作，但盘玩手串等小玩意，至少不损伤手指、影响指甲外观。

●做手部保养

经常给孩子修剪指甲、涂护手霜、按摩手部，让孩子养成爱惜和照顾自己身体的习惯和意识。

●激发女孩子爱美之心

给女孩子的指甲上贴上漂亮的贴纸，或者给她们佩戴一些可爱的戒指、手链，这样做可以激发女孩子的爱美之心，她们自然地会减少咬指甲的行为。

●让小手忙起来

让孩子的手指动起来、用起来，可以教小孩子做手指操、手影游戏，或让大孩子学习一种需要使用指甲的乐器，如吉他、古琴。

●教孩子克制方法

教孩子在有咬指甲冲动的时候，用大拇指或其他手指，抵住另一只手的掌心。如果孩子实在想咬指甲，可以坚持不咬某一根手指、只咬其他九根手指，然后逐渐扩大范围，如只咬某一根手指，直至过渡到只咬某一根手指。

孩子有进步，家长就予以表扬和奖励，可以让

孩子自己选择合理的奖励项目，以提高其积极性。家长还可以拍下之前和现在的手部照片，洗印出来挂在墙上。这样，当孩子能直观地看到自己的进步时，对自己控制力的提升也会更有信心。

●少指责多陪伴

总有一些孩子本身学习压力大，习惯实在难以纠正，或者家长时间精力不足，不能充分施行以上建议，那么家长所能做的就是不要过于担心，不要因此经常指责孩子，从而增加孩子的心理负担。

根据统计数据，首次出现咬指甲行为的平均年龄约为5岁，在青少年人群中的发生率约为20%-30%，女性略多于男性。随着年龄增长，咬指甲的行为会有所减少，停止咬指甲的平均年龄约为14岁。

需要注意的是，国外学者将咬指甲的习惯称为咬甲癖，和拔毛癖、撕皮、咬唇、咬颊黏膜等，都归为强迫相关障碍或冲动控制障碍。有研究发现，在咬指甲的青少年中，注意缺陷多动障碍即“多动症”的发病率约为40%，焦虑症、强迫症、抽动症的发病率也高于普通人群。

总体来讲，即使不做任何处置，随着年龄增加，咬指甲的行为也会逐渐消退。家长可以多看孩子的优点，多争取亲子陪伴、娱乐放松的时间，给孩子的童年留下更多美好的回忆，这些美好的回忆，会是支持孩子继续前进的精神力量的源泉。

据《北京青年报》