

如何正确跟宝宝“手拉手”



“手拉手,一家三口一起走。”幸福家庭的经典画面通常就是这样的。不过,如何牵好孩子的手,可是一门“学问”。尤其是学步期左右的孩子,随着活动能力增加,活动范围扩大,探索世界的好奇心与日俱增,总是让家长很操心。可是年轻的爸妈带孩子的经验不够丰富,有时一不小心,反而就把宝宝的手肘给牵脱位了。这就是创伤骨科常见的一种伤——“桡骨小头半脱位”。如何正确跟宝宝“手拉手”?专家来给各位年轻爸妈支支招。

宝宝喊痛时要留意

如果发生桡骨小头半脱位,宝宝会因为患肢疼痛又无法言语表达而哭闹不休,受伤的肘部会呈半屈曲状下垂,不能屈肘或上举,活动受限,一碰就痛。这种情况常发生于1~4岁婴幼儿中,其中2~3岁最为常见,患儿往往有肘部被强力牵拉的病史。比如穿有袖子衣服时大人动作太粗暴,和大人嬉戏玩耍时被拉扯手臂,太调皮时大人强行控制,甚至婴儿学翻身时自己的躯干压住了一边手臂而强行翻身,也可能导致桡骨小头半脱位。所以,各位爸妈对宝宝

发出的疼痛信号一定要敏感。

牵宝宝别太简单粗暴

如上所说,生活还不能自理的孩子,爸妈给他们穿衣服时动作不够轻柔,孩子的手容易在衣物里掰折;学步期身型不稳走路摇晃,甚至已经会走路了但由于身材矮小,有些粗心父母和孩子牵手走路时都容易忽略身高差和步速的因素,导致牵手时孩子手部被用力往上提,从而导致肘部脱位……这些情况都很容易造成桡骨小头半脱位。

因为小孩的骨骼和软组织发育未成熟,当它在特定部位受到外力牵引的时候,导致软组织嵌顿在关节面,妨碍了桡骨小头复位,从而需要进行医学干预。

肘部脱位该如何应对

如果宝宝发生肘部脱位,专家提醒各位爸妈千万别擅自做主,自行掰正,虽然网上有很多教程,但除非有专业经验,千万不要自行处理,否则可能会加重宝宝病情。正确的做法是——固定宝宝脱位的部位,让

宝宝保持在舒适固定的姿势,避免二次伤害,同时马上送宝宝去医院复位,复位之后,短期内要减少胳膊大幅度活动。如果宝宝肘部脱位得不到正确及时的处理,会造成肘部发育问题,所以一定要引起重视。

学会正确的牵娃方式

专家提醒,牵宝宝时以下几点要注意:

1. 牵宝宝的时候一定要微微弯腰,不要让他手臂伸得太直,减少手臂的拉力,为宝宝提供足够的意外缓冲保护。
2. 当宝宝在前面跑,父母发现危险因素想要制止时,不能试图站在原地用力拉住孩子,应该先跟着小跑起来,提供足够缓冲。
3. 牵宝宝行走时遇到障碍物,避免提拉胳膊,最好是连着衣袖一起牵住手腕,起到一定保护作用。
4. 带孩子玩耍时要避免牵拉双手悬空身体、旋转等剧烈拖拽动作。
5. 婴儿学翻身的时候,要注意观察保护,防范上臂被压在躯干下引起脱位受伤。
6. 给婴幼儿穿衣服的时候,也要避免粗暴拖拽宝宝手部。

据广州日报

走路外八字 跷不起二郎腿 谈一谈不能忽视的臀肌挛缩

义乌姑娘小李今年25岁,是个上班族,一天到晚加班坐累了,想跷个二郎腿放松下却做不到。不仅如此,她下蹲时总是听到“咔嚓”的弹响声,而且膝盖要画个圈圈才能蹲下。此外,走路摇摇晃晃,一直走外八字等等问题,总是让小李困扰不已,以为自己天生长得和别人不一样,生活中特别没有自信。近日,小李来到浙大四院骨科主任滕冲的专家门诊,这才终于找到了病因。

滕冲表示,这其实是臀肌挛缩症惹的祸,可能和小李小时候长期肌肉注射青霉素引起臀部肌肉粘连有关。之后,小李接受了微创手术治疗,术后可直立下蹲,也顺利跷起了二郎腿,既往的烦恼一扫而光。

有市民可能有疑惑,什么是臀肌挛缩症?其实,这是指由各种原因引起的臀肌及其筋膜挛缩,导致髋关节功能受限,表现出特殊的症状、体征的临床综合征。该病多发于儿童,双侧多见,主要通过手术治疗和功能锻炼进行恢复。

目前,臀肌挛缩症的病因尚不十分明确,但臀部肌肉注射是导致疾病发生的主要原因之一。反复注射后,针头的机械损伤和化学药物的刺激引起局部出血、水肿和肌纤维炎,会最终形成臀肌的纤维化和瘢痕挛缩。日常生活中,如出现以下症状,市民需警惕臀肌挛缩:髋关节功能出现障碍,姿势和步态异常,走路或跑步呈外八字;坐位时双膝没办法完全并拢,不能跷二郎腿;站立时双下肢不能靠拢,不能直立下蹲,下蹲的过程中膝盖需要张开,犹如向外画圈;臀部外侧有凹陷,活动髋关节时在特定姿势听到“咔嚓”弹响;假性双下肢不等长、骨盆倾斜等。

全媒体记者 柳青 通讯员 金南星

导致痤疮的四大因素

痤疮俗称“青春痘”“粉刺”,是一种毛囊皮脂腺的慢性炎症性疾病。痤疮的发病原因复杂,常与人体内分泌紊乱、皮脂分泌过多等因素密切相关。一般认为,痤疮的发生主要有四方面原因。

一是皮脂分泌过度。皮脂过多会导致皮脂腺功能异常。痤疮患者受内分泌中雄激素、促肾上腺皮质激素释放激素等影响,皮脂腺细胞和毛囊角化细胞代谢异常。在特异性还原酶的作用下,雄激素会转化为活性较强的双氢睾酮和睾酮;睾酮与高亲和力的雄激素受体蛋白结合,进入细胞核后,可调控基因表达,影响皮脂腺的增生及功能。

二是毛囊角化异常。在正常毛囊里,位于皮脂腺和毛囊中导管管腔里的角质形成细胞脱落有序。当导管内的角质形成细胞不脱落时,就会堵塞导管,形成痤疮。痤疮患者的角质细胞过度增生,引起皮脂腺导管上皮细胞层增厚,管径变小,通畅度减弱,最终导致毛囊皮脂腺导管急性闭塞,毛囊隆起形成痤疮。

三是微生物繁殖过度。与痤疮相关的细菌主要有痤疮丙酸杆菌、表皮葡萄球菌、糠秕孢子菌、金黄色葡萄球菌,其中痤疮丙酸杆菌与痤疮的发生关系最大。痤疮丙酸杆菌可诱导和活化痤疮炎症的起始环节,并将甘油转换为脂肪酸,导致炎症反应。此外,痤疮丙酸杆菌还可产生蛋白酶、透明质酸酶及趋化因子,使毛囊过度角化,形成痤疮。

四是炎症反应。炎症是主要致痤疮源。痤疮早期,病变部位首先产生促炎性因子,使各类不同炎症细胞向病变局部聚集,然后在微生物作用下,产生大量炎症因子,引发一系列炎症反应。

据人民网

捕捉心梗之前的信号

近年来,我国心梗的发病率显著提高,引起了社会的高关注度。什么是心梗?简单地说,就是冠状动脉因故受到阻塞,血液不能正常流通,导致心肌出现缺血缺氧。

从统计数据上看,心梗比较青睐中老年群体,但是近些年有了明显的年轻化趋势,致死率、致死率也有所提升。对待任何疾病都应尽量做到早发现、早干预,急性心梗病情进展迅猛,一旦发作,病情严重,所以更应该积极捕捉其早期症状。频发心绞痛或者初发心绞痛的患者,应及时到医院就诊。

在临床上,有不少心梗患者因为救治及时,有效阻止了病情的持续加重。急性心

梗发作之前,患者大多会出现一系列症状,但不同的患者有不同的表现。总体来说,预兆分为典型和不典型两类。其中,约有30%的急性心梗患者可以表现出不典型症状,不容易直接将其与心梗联系起来。

●典型预兆包括:

1. 胸痛/胸闷:剧烈而持久的胸骨后或咽部或双颊疼痛,带有压迫性、紧缩性、沉重感或窒息感等。稍微活动即可诱发或者夜间惊醒,不容易缓解。
2. 腹痛腹胀:疼痛难以言表,范围可放射至颈部、肩部、背部、左臂等。
3. 烧心:可伴随恶心和呕吐。

4. 持续的气短或呼吸困难。
5. 浑身无力,大汗淋漓。
6. 出现头晕甚至意识丧失。

●不典型预兆包括:

1. 双耳听力下降。
 2. 牙痛。
 3. 淡漠、神志改变等精神症状。
 4. 肚脐周围疼痛。
 5. 眼睛无力或睁不开。
 6. 左上肢无力。
 7. 下颌疼痛。
- 发生急性心梗,患者感受到明显的不舒服及前述症状,应该马上拨打120急救

电话。在120急救车到达之前,施救者应当先让患者安静平躺,避免频繁搬动,也不能随意服用止痛药。简易安顿好患者后,如出现呼吸心跳骤停或者意识丧失等情况,施救者应立即为患者做心肺复苏。

大多数冠状性心脏病的危险因素,同时也是心梗的危险因素,比如高血脂症、高血压、吸烟、运动不足、肥胖、糖尿病等。所以,要努力改善生活习惯,积极治疗基础疾病。饮食要规律,少吃过于油腻、过咸的食物,多吃瓜果蔬菜;适当运动、戒烟限酒、保证睡眠质量;积极控制高血压、高血脂、高血糖,注重定时体检,出现异常尽早治疗。

据人民日报

吃药不忌口 药效会降低

抽烟喝酒乱喝饮品会影响药效

抽烟 服用任何药物后的30分钟内都不能吸烟,因为烟碱会加快肝脏降解药物的速度,导致血液中药物浓度不足,难以充分发挥药效。实验证实,服药后30分钟内吸烟,血药浓度约降至不吸烟时的1/20。尼古丁降低药物效应,增加不良反应。特别在服用麻醉药、镇静药、解热镇痛药和催眠药期间,最好不要吸烟。

饮酒 药与酒的相互作用结果有两个:一是降低药效;二是增加发生不良反应的概率。酒以及任何含酒精的饮料进入人体后会被氧化成乙醛,再进一步被氧化成乙酸。许多抗菌药物,如头孢孟多、头孢哌酮、头孢米诺、头孢美唑、头孢唑林、异烟肼、甲硝唑、酮康唑等也会抑制酒精在体内代谢,导致体内乙醛蓄积,出现双硫仑样反应,即发生面部潮红、眼结膜充血、视觉模糊、头昏、头痛等症状,严重时诱发急性肝损害、呼吸暂停甚至死亡。故使用这一类抗菌药物前后一周需要禁酒和含酒精饮料。

喝茶 很多朋友为图方便,常常用茶水送服药物,其实这种做法是不正确的。如茶水中的鞣酸会沉淀黄连素中的生物碱,大大降低其药效。因此,服用黄连素前后两小时内不能饮茶。

咖啡、可乐 止痛药布洛芬(芬必得)对胃黏膜有较大的刺激性。咖啡中所含的咖啡因及可乐中所含的柯柯碱都会刺激胃酸分泌,从而加剧布洛芬对胃黏膜的刺激,甚至诱发胃出血、胃穿孔。

牛奶 服用抗生素前后两小时内不要饮用牛奶,因为牛奶会降低抗生素活性,使药效无法充分发挥。腹泻的时候,有些人可能喜欢先喝点止泻药,再用牛奶暖暖胃,然而服用止泻药不能饮用牛奶,因为牛奶不仅会降低止泻药的药效,其含有的乳糖成分还容易加重腹泻症状。

葡萄柚汁 服用降压药(主要指尼索地平、尼莫地平、硝苯地平、普拉地平、尼卡地平)忌饮葡萄柚汁,因为葡萄柚汁中的柚皮素成分会影响肝脏中某种酶的功能,而这种酶与降压药的代谢有关,将造成血液中药物浓度过高,增加药物的副作用,会引起头晕、恶心,比较危险。葡萄柚汁可增加口服三唑仑、咪达唑仑、地西洋的疗效,对阿普唑仑无影响。

醋 醋的pH在4以下,如果与碱性药(碳酸氢钠、碳酸钙、氢氧化铝、红霉素、胰酶)及中性药同服,可发生酸碱中和反应,使药物失效。

热水 酶是多酶类等助消化类药物的有效成分。酶这种活性蛋白质遇热水后即



凝固变性,失去应有的助消化作用。因此,服用多酶片时最好用低温水送服。

蜂蜜 有些家长会给小朋友用蜂蜜水喂药,但像泰诺等西药遇到蜂蜜,会形成一种复合物,减弱退烧作用。同理,凡是含蜂蜜的中成药,如止咳糖浆、川贝枇杷膏等都不宜和上述感冒药同时服用。

药物和有些食物不能一起吃

钙片遇到菠菜 服用钙片忌食菠菜。菠菜虽好,但是吃钙片的时候尽量不要吃菠菜,因为菠菜中含有大量草酸钾,进入体内后妨碍人体对钙的吸收。专家建议服用钙

片前后两小时内不要进食菠菜,或先将菠菜煮一下,待草酸钾溶于水,将水倒掉后再食用。

抗过敏药遇到奶酪、肉制品 服用抗过敏药忌食奶酪(芝士及芝士制品)、肉制品和鱼类,特别是青花鱼、马哈鱼、沙丁鱼、马林鱼、竹荚鱼和竹刀鱼等富含组氨酸的食物。因为组氨酸在人体内会转化为组胺,而抗过敏药会抑制组胺分解,造成人体内组胺蓄积,诱发头晕、头痛、心慌等不适症状。

苦味健胃药遇到甜食 服用苦味健胃药忌吃甜食。苦味健胃药依靠苦味刺激唾液、胃液等消化液分泌,促进食欲,助消化。甜味一方面会掩盖苦味,降低药效;另一方面还会与健胃药中的很多成分发生反应,降低其药效。

利尿剂遇到香蕉、橘子 服用保钾利尿剂忌食香蕉、橘子。服用保钾利尿剂(如螺内酯)期间,钾会在血液中滞留,若同时再吃富含钾的香蕉、橘子,体内钾蓄积更加严重,易诱发心脏、血压方面的并发症。

维生素C遇到虾 服用维生素C忌食虾。服用维生素C前后两小时内不能吃虾,因为虾中含量丰富的铜会与维生素C发生氧化还原,令其失效。同时,虾中的五价砷成分还会与维生素C反应,生成具有毒性的“三价砷”。

据光明网(图片均来自网络)

节水优先 空间均衡 系统治理 两手发力

争创节水城市 | 打造生态义乌

电力设备检修预告

尊敬的用电客户:

根据国网义乌市供电公司生产计划检修安排,定于4月20日进行电力设备检修,现将电力设备检修影响客户区域范围列表公告如下,若遇雨天、雷暴等恶劣天气检修工作取消,工作期间会对正常供电造成影响,请各相关用户谅解并做好生产安排,如有疑问,请咨询电力服务热线:0579-85518551。

检修日期	时间	检修范围
4月20日	7:30至13:30	大陈镇(马畈行政村-钱宅自然村)等一带用户
4月20日	9:00至15:00	城西街道(枫溪行政村-上烟自然村、中铁十一局集团有限公司第五分公司、义乌市隧道管理所)等一带用户
4月20日	7:00至13:00	佛堂镇(靖安塘行政村)等一带用户

国网义乌市供电公司
二〇二一年四月十二日

以我媒体名 扬您美名

以下彩票公告最终以彩票中心现场发布的为准

福彩七乐彩

第2021040期 总销量4645386元

中奖号码:基本号(●) 特别号(★)

01	08	09	10	22	26	28	29
----	----	----	----	----	----	----	----

一等奖:●●●●●●● 1 1040517
二等奖:●●●●●●● 4 37161
三等奖:●●●●●●● 186 1598
四等奖:●●●●●●● 514 200
五等奖:●●●●●●● 5508 50
六等奖:●●●●●●● 9559 10
七等奖:●●●●●●● 63199 5

奖金池累计0元滚入下期,本期信息若有误以公证数据为准。

福彩3D

第2021092期 中奖号码: 7 0 5

销售总额66779754元

奖项	浙江(中注)	每注奖金(固定)(元)
直选	752	1040
组选3	0	346
组选6	1721	173

其他投注方式中奖5859元

浙江省销售3657124元,返奖额1085672元,本期信息若有误以公证数据为准。

福彩“15选5”

第2021092期 投注总额549698元

中奖号码(无需排序): 02 09 10 11 15

奖项	中奖条件	中注注数(注)	奖金(元/注)
特等奖	中5连4	0	0
一等奖	5个号全中	53	3619
二等奖	中任意4个号	3823	10

奖金池累计111530元滚入下期,本期信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票浙江省20选5第21092期开奖公告

开奖日期:2021年4月12日
本期销售金额:143822元
本期开奖号码:02 06 09 11 13
本期出球顺序:11 09 13 02 06

奖项	本地中奖注数(注)	单注奖金(元)
一等奖	6	4481
二等奖	373	50
三等奖	4987	5

0.00元奖金滚入下期奖池,本期开奖截止日为2021年6月11日,逾期作弃奖处理,本期信息若有误以公证数据为准。

义乌市城市环境空气质量日报

(2021)第102期
义乌市生态环境监测站 4月12日

站点名称	空气污染指数AQI	空气质量量级	空气质量状况	首要污染物
江东	55	II	良	二氧化氮
北苑	60	II	良	二氧化氮

简要说明:当日我市城区空气质量状况为良,空气污染指数AQI为58,首要污染物为二氧化氮。空气质量可以接受,但某些污染物可能对极少数异常敏感人群健康有较弱影响。