

编者按 7月25日是世界预防溺水日。暑假期间,儿童和青少年涉水活动增多,溺水事故也进入易发期、高发期。本报特邀急诊科医生,对如何识别溺水迹象,以及溺水后如何科学自救与施救他人等知识进行科普。

溺水时孩子不会“大喊大叫”——

警惕“寂静溺水”,掌握有效施救方法

□ 卢骁



仰漂式自救



抱膝式自救

暑假如期而至,游泳池里溅起欢腾的水花,小河边萦绕着孩子们的笑语,就连小区喷泉旁也少不了追逐嬉戏的身影。炎炎

烈日下,清凉的水是最惬意的馈赠,在戏水消暑的同时,“安全”这根弦,一定要牢牢绷紧。

如何准确识别溺水迹象

不少人认为,溺水发生时溺水者会大声呼救、剧烈挣扎,事实并非如此。溺水常被称作“沉默的杀手”——溺水者因呛水引发喉头痉挛,无法发声呼救,双手会本能下压划水,而非挥舞求救。

若孩子在水中毫无声响,无论直立或俯卧,安静漂浮,出现眼神涣散,或是头发遮挡脸部却不撩开,需高度警惕溺水可能。家长在泳池等水域需时刻观察孩子状态,一旦发现异常安静,应立即警觉。尤

其需要注意的是,从溺水发生到被水淹没消失一般来说只需20-60秒的时间,家长的“有效”看护至关重要。多起儿童溺水事故显示,家长仅因接电话、处理琐事短暂离开,就可能酿成无法挽回的悲剧。

溺水急救黄金4分钟

儿童溺水后,抢救的“黄金4分钟”至关重要。溺水会导致脑部缺血缺氧,时间越久,脑损伤越严重,最终可能造成不可逆的脑病,导致神志无法恢复。

孩子溺水后,正确施救步骤如下:首先,在孩子耳边大声呼唤,判断其意识是否清醒。若毫无反应,需立即让周围人拨打120,并获取AED(自动体外除颤器);同时,迅速调整孩子体位,使其头部侧向一边,清理口腔内

可能存在的泥沙、石块等异物,完成后立即进行2-5次人工呼吸。

若孩子仍未恢复自主呼吸,需马上开展规范心肺复苏:按压部位为两乳头连线中点,用掌根垂直按压,按压频率保持每分钟100-120次,按压深度约为孩子胸壁厚度的1/3(约4-5厘米),持续操作直至孩子恢复自主呼吸和心跳。

孩子被救上岸后,切勿倒挂拍背、奔跑摇晃。这类

行为不仅毫无效果,还会直接延误抢救时机。同时,传统的控水措施也不建议采用,主要原因有以下三点。

一是无法排出肺内水分:溺水时进入肺部的水分,少量本就难以排出,大量进入时控水也起不到作用。二是延误核心救援:控水会占用心肺复苏的关键时间,降低生还概率。三是可能造成二次伤害:控水易引发胃内容物反流导致窒息,还可能损伤颈椎等部位。

警惕这些“泳池病”

玩水虽开心,但也可能“惹病”。先记住最关键的:尽量去符合国家标准的泳池;孩子别去人太挤、水看着脏的嬉水乐园。

皮肤容易出现的问题——泳池里可能染上传染性软疣、脓疱疮,消毒剂还可能让孩子皮肤过敏。女童要注意,水质差可能引发外阴炎,游完泳、

泡完温泉赶紧清洗很重要。

耳朵进水别慌,水不会进入内耳,让孩子歪头单腿跳,水自己就出来了。千万别用棉签掏,容易弄破耳道反而增加感染风险。

眼睛发红发痒,可能是“红眼病”,可以用妥布霉素或左氧氟沙星滴眼液,没好转就赶紧去医院。

另外,人多、潮湿,水质又差的地方,还可能染上腺病毒等。有的孩子游完泳发烧咳嗽,严重的会得咽结膜热、拉肚子。这时候吃清淡点、多补维生素,轻症一般5-7天会好转。

(作者系浙江大学医学院附属第二医院急诊医学科副主任医师)

延伸阅读

意外落水该如何自救

方式一:仰漂式自救

人在意外落水时,首先一定要尽快让自己冷静下来,放松全身,去除身上重物,睁开眼睛,观察周围情况,切忌胡乱挣扎。其次,采用仰面漂浮自救法。吸口气,颈部和头部上仰,手臂一定要置于水中,环绕胸口,这样身体和头就能浮出水面。如果还有能力,手臂可以往后伸,手放在头顶,与水面齐平,膝盖微曲,整个身体才会比较平衡地浮在水面。

方式二:抱膝式自救

双手紧紧抱住膝盖,低头蜷缩成一团,身体会慢慢向上浮起。当感觉到背部离开水面时,立刻用手向下推水,同时抬头换气;之后再松开手,让身体自然下沉,重新恢复抱膝的姿势。就这样循环重复这个动作,既能保证正常呼吸,又能减少体力消耗,从而延长等待救援的时间。

高危溺水场景全梳理

儿童溺水事故,90%以上都发生在看着安全、平时熟悉的地方。这些高风险场景一定要多留意。

家里的“隐形危险”

给孩子洗澡时,家长哪怕离开一小会儿都可能出事;家里的水桶、浴缸这些装水的容器,用完没及时把水倒掉或盖好,小宝宝很容易不小心掉进去。

公共场所的隐患

游泳时,游泳圈可能突然脱落,孩子自己玩得太疯也可能翻进水里;泳池的排水口可能把人吸住,水滑梯的冲力也可能造成意外;孩子偷偷换泳道、跑到深水区,或者没家长陪着就进泳池,都很危险。

自然水域更要当心

农村的鱼塘、水库、河边,还有施工留下的水坑,都是高风险区;下雨天积的水也别大意,尤其是电线杆旁边的积水,可能带电电到人。



AI制图