

水银体温计打碎了如何处置?

本报通讯员 孙卉 本报记者 古瑾

近期,中国疾病预防控制中心中毒咨询热线关于水银体温计破碎的咨询陡增。水银体温计打碎了,到底该如何处置呢?

目前,家用体温计主要有电子体温计和水银体温计两类,水银体温计使用更为普遍,一般是测腋下温度,测量前甩至35摄氏度以下,测量时需将体温计放置腋下5-10分钟。使用前用力过猛甩体温计或碰到硬物,测量期间滑落,以及未装入保护套内的体温计滑落均会出现体温计破碎、水银洒落的情况。

发生水银体温计破损,大家主要担心两个方面的问题:一是如何处理洒落的水银,二是是否能够引起人的中毒。

据了解,水银是金属汞的俗称,是唯一一种常温下呈液态的金属。体温计破碎后汞掉落在地上会形成许多大小不等的银色小球,如果不及时收集处理就会很快挥发到空气中变成汞蒸气。汞蒸气有很大的毒性,在短时间里吸入高浓度汞蒸气(大于1.0mg/m³),就会导致急性汞中毒,表现为头晕、头痛、乏力、发热等。

破碎体温计如何处理呢?首先,要立即清理散落在地面或者物体表面的汞珠,可用纸片或者薄塑料板将汞珠收集放入塑料或玻璃瓶中,破碎的体温计可一并放入包装,拧紧瓶盖,做出“破碎体温计”标识放入有害垃圾。人员尽量不要在打碎体温计的房间滞留,开窗通风两天,室内汞蒸气就能达到安全水平。

破碎体温计释放汞,是否能够引起人的急性中毒?对此,医生表示,破碎体温计洒落的汞一定要认真处理,但也不必惊慌,如果能及时收集散落汞珠、加上一定时间的开窗通风,是不会对人体造成健康影响的。从既往临床实践看,体温计破碎不会引起重度中毒。

宝宝拉不出大便,是攒肚or便秘?

本报通讯员 孙卉 本报记者 古瑾

许多宝妈都有这样的困惑:宝宝四五天没大便了,正常吗?大便拉得有点干,帮看看正常吗?宝宝几天没有大便,不哭不闹,需要看医生吗?

“攒肚”几乎是每个宝宝成长路上必须经历的坎,宝妈不能放任不管,也无需过于焦虑,只要用科学的方法,就能解决宝宝的“大便难题”!

刚出生的宝宝消化系统尚未发育成熟,神经系统调节功能也不完善,宝宝吃奶后会引发胃-结肠反射,产生排便。所以刚出生的宝宝一吃奶就会排便,有时会边吃边拉,吃得越多,拉得也越多。随着宝宝消化系统的不断完善,对母乳的消化、吸收能力逐渐提高,母乳被充分吸收利用,每天产生的食物残渣量很少,不足以刺激直肠形成排便反射,最终导致“攒肚”的现象。

攒肚or便秘?

“攒肚”一般在宝宝满月后出现,是指宝宝大便规律的改变。宝宝虽然几天才排便一次,但大便是正常的黄色软便,排便时不费劲,也不会出现痛苦的表现,吃喝玩睡不受影响。

而便秘不仅仅是指大便次数减少,更重要的是大便干结、排出困难。宝宝每次排便都很费劲,显得很不耐烦、表情很痛苦,最关键的是,排出的大便很干燥,都是一粒一粒的小硬球。有时坚硬的粪便还会擦伤宝宝的肠道黏膜,在大便外粘有血丝。这些与“攒肚”是截然不同的。

宝宝攒肚怎么办?

由于每个宝宝的发育情况不同,“攒肚”持续时间长短也因人而异,只要宝宝能吃能睡能玩,体重增长正常,排便无痛苦不干燥,妈妈们也无需太过紧张。

“攒肚”一般无特殊的干预措施。不过需要注意的是,当宝宝出现“攒肚”的情况,就表示母乳的喂养量刚好或者是略有不足,所以应及时将宝宝排便的次数调整到理想状态(一般在一天1~2次),以保证宝宝在婴儿期快速新陈代谢的需求。

同时抓住这个时期,培养宝宝良好排便的习惯,这可以很好地预防以后的便秘情况。

娃“攒肚”了,妈妈该怎么做?

1. 培养宝宝定时排便的习惯

因“攒肚”现象一般在2个月左右开始出现,所以在此时训练宝宝定时大便(如每天早、晚把大便),让宝宝尽早形成良好的排便习惯。但如果宝宝不配合,不可勉强。

2. 每天坚持做腹部按摩

用手掌轻轻摩擦宝宝的腹部,以肚脐为中心,由左向右旋转按摩10次,休息5分钟,再按摩10次,反复进行3回。

3. 运动促进肠道蠕动

婴儿被动操、各个月龄宝宝运动训练(翻身抬头、扶坐、爬行等),帮助锻炼腹部肌肉,刺激肠道蠕动。如:宝宝仰卧,抓住宝宝双腿做屈伸运动,即伸一下屈一下,共10次,然后单腿屈伸10

次,这样会帮助宝宝肠道蠕动,有利于大便的排出。

4. 适当多喝水

适当补充水分,可以在两次喂奶之间喂一些温开水,满6个月后添加辅食就可以彻底解决这种状况了。

5. 增加奶量

适当增加奶量,特别是对于奶量不太够的宝宝:如果宝宝大便减少,体重增加不理想,可能是因为母乳不足引起的,那么妈妈们得想办法提高母乳的质与量,必要时可以采用混合喂养。如果宝宝已经4-6个月了,就可以适当添加一些糊状食物或半固体食物。

6. 按需顺应喂养

哺乳妈妈的饮食需要增加膳食纤维摄入,妈妈排便通畅,宝宝才容易排便。开始添加辅食的宝宝,饮食调整增加膳食纤维的摄入,食物不要太精细、规避可能的食物过敏源,考虑牛奶蛋白过敏建议更换低敏奶粉等。

7. 刺激肛门排便

如果宝宝5天以上没有排便,老是放屁,必要时刺激肛门排便也是可行的。

提示:宝宝“攒肚”时伴有以下几种情况时,需及时就医:

1. 宝宝腹胀、呕吐,精神差。
2. 长期、反复地出现便秘,建议到儿科就诊排除器质性疾病,是否存在先天性巨结肠、肠道神经元发育不良或甲状腺功能低下等。
3. 便便排解后有便血。

家长毕竟不是医生,这么多情况,如何分辨得清呢?这个时候,一定要听从医生给出的专业建议。