



主办:张家界日报社  
协办单位:张家界市人民医院  
张家界市永定区妇幼保健院  
张家界大众医院  
张家界美年大健康管理有限公司

咨询热线:刘雪融 13037449120  
周国任 13237442000  
联系地址:市区南庄坪张家界日报社一楼

## 儿童意外伤害，家庭急救6大误区你知道吗？



暑假又是儿童意外伤害的高发季，不少家庭对儿童意外伤害的正确急救方法存在误区，据北京东区儿童医院开展的急救课程家庭急救误区调查显示，鼻出血、烧烫伤、跌倒坠床、惊厥、异物、骨折问题排名前六位。专家提醒，错误的急救方法不仅会延误宝贵的急救时机，还可能造成严重的二次伤害，对生命安全造成隐患。比如孩子流鼻血后仰头、填塞、举手、按压出血部位，这些家长常规操作方式通通是错的！

那么，家庭六大急救知识误区都是什么？正确处理方法应是怎样？北京东区儿童医院行政院长马岳红进行了解答：

1. 鼻出血：孩子发生鼻出血后，要采取指压止血法。正确姿势应是直立前倾稍微低头，同时手指紧捏两侧鼻翼，压迫鼻中隔前下部5-10分钟，直至不出血；还可以同时用冰袋冷敷前额或头颈部，以收缩血管，减少出血；若出血量大或不止，用塑料袋接住血液，以及擦拭用的纸巾，带到医院就诊。如果血流量过大凶猛，仰头止鼻血的姿势可能会让鼻腔里流出来的血进到喉咙和气管，导致气道阻塞；若流到胃里，刺激胃壁，易让孩子呕吐。纸巾容易引发异物误入进鼻腔，而举手止血，则没有科学依据显示其有利于止血。

2. 烧烫伤：孩子发生烧烫伤后，第一步立即寻找流动水（没有流动水可以使用矿泉水）进行冲洗，冲洗时间至少15-20分钟；第二步小心翼翼地脱下衣服，避免强行脱，必要时可以用剪刀减

（新华网）

掉衣服；第三步在凉水里浸泡肢体，时间10-20分钟；第四步用干净的纱布或毛巾简单包扎；第五步到医院检查。误区：不能涂抹牙膏等，不能用针挑破水泡，不能强行脱衣服，要先初步降温后再到医院。

3. 跌倒或坠床：孩子发生跌倒坠床后，不同部位会出现不同的症状，例如脚踝扭伤肿胀了，要24内给予冷敷，抬高，不要揉；若是轻微擦伤，则用流动水冲洗，碘伏消毒，创口贴或纱布包扎；若头部着地，先到孩子身边观察其意识，皮肤起包后用冰块冰敷，注意观察有无呕吐、嗜睡、头疼等，尽快到医院就医，必要时拍片。

4. 惊厥：孩子发热时体温过高一旦发生惊厥，要立即将孩子平放在床上，解开衣领，头偏向一侧，及时清除口中分泌物，同时拨打急救电话。不要硬掰肢体，不要往嘴里塞任何东西，不要掐人中、合谷穴或针刺放血。当孩子稍微缓解，立即到医院。必要时可以拍下视频，带到医院看诊。

5. 异物吞咽：孩子天真活泼，好奇心大，容易把小物件放嘴巴、耳朵、鼻子内，因此发生异物吞咽。如果吃进异物，可以正确采用海姆立克法，如果是鼻子、耳朵内异物，先检查，能取出来则取，取不出时立即到医院。日常生活把危险品远离孩子，预防最重要。

6. 骨折或脱臼：一旦孩子发生骨折或脱臼，先保持制动，用夹板或书本固定患肢，不要自行复位，立即到医院就诊。

对于意外伤害预防最重要，平时在生活、学习和活动中，一定要提醒孩子注意安全，提前做好安全教育措施。

（新华网）

近日，由国家卫健委、国家科技部、中国科协联合主办，健康报社承办的2019新时代健康科普作品征集大赛总决赛在辽宁大连举行。市卫健委、市人民医院匠心打造的《救在身边》方言舞台剧，采用艺术表现形式，将心肺复苏抢救操作步骤同方言说唱，剧情演绎，急救演示，民族舞蹈，农耕文化融为一体，直观讲述了掌握心肺复苏急救技能的重要性和必要性。极富观赏性和感染力的表演，赢得台下观众阵阵掌声。最终以95.94分获得全国健康科普讲解及舞台剧类总分第二名。

此次健康科普大赛，从全国各地征集到讲解和舞台剧类作品700余件。在历时数月，经初审、网络投票、多轮行业专家评审后，78组选手在上海、重庆、广州分别参加了三场现场对决，其中27件讲解类和舞台剧类作品问鼎总决赛舞台。

（谭小林 朱铁华）



## 专注筛查重大高发疾病 美年好医生X系列让您久等了



8月28日，美年大健康创新推出健康管理升级产品——美年好医生X系列，聚焦单一病种和人体八大系统，针对消费者的不同症状和健康需求，个性化、目的地筛查健康隐患，让消费者体验适合个体情况的健康体检、全流程的健康管理以及无后顾之忧的健康保障。

健康管理全程保障再度升级  
美年大健康始终以消费者需求为导向，在疾病预防的道路上精益求精。在2018年上市定制体检、健康银行、私人医生、就医直通、保险保障、健康管理全程保障的美年好医生产品体系上，美年大健康深入细致关注国人高发肿瘤、心脑血管、糖尿病、女性两癌等多种重大疾病，于2019年创新升级推出美年好医生X系列，更加有效专注地解决消费者早筛无方法、预防无目的的健康问题，定制个性化、多样化的慢病及防癌体检套餐。

美年大健康总裁徐可表示：在注重全生命周期健康管理的背景下，美年好医生X系列产品针对高发疾病及单一病种的早期症状和病变进行筛查，实现了疾病筛查从

综合到专攻、从广泛到深入的进一步提升，丰富了现阶段体检产品的深度内涵，更有效地帮助消费者筛查及预防疾病。

依据诊断金标准筛查身体疾病在套餐的制定上，美年大健康依托每年近3000万人次的健康大数据，聚焦高发疾病，制定出美年好医生X系列产品套餐。每个套餐内，针对高发疾病的筛查手段都严格遵循临床医学界公认的疾病诊断金标准，或以医疗标准、行业指南和专家共识等文件作为定制筛查项目的理论依据和质量准绳，为客户找到权威、专业的体检套餐和检查手段。

如在《中国肺癌低剂量螺旋CT筛查指南》《中国磁控胶囊胃镜临床应用专家共识》文件中表明，低剂量螺旋CT、磁控胶囊胃镜，分别是筛查肺癌、胃部疾病的有效手段。美年大健康将这些检项加入美年好医生X系列的相关筛查套餐中，作为必查项目，确保客户的筛查有据可依。

此次推出的美年好医生X系列，从肺癌、糖尿病、心血管病等6个单一高发病种到人体八大系统，定制了5个系列共15款套餐，覆盖消费者不同健康需求，让体检筛查更加具有针对性和目的性，为消费者提供及时的预警，更大程度

上防病于未然。

除依据疾病诊断金标准定制套餐外，美年好医生X系列更为消费者提供多重保障，完善服务品质，消除消费者的体检顾虑。保险服务作为免费增值服务，让消费者对于体检更有保障，降低消费者对于体检发生意外和检出重大疾病的担忧。同时美年大健康在秉持图像采集反馈、医生读片审核的正常国家阅片标准流程外，特设影像阅片复核流程，由专业医师进行二次审核。凭借一检、二审、三复核，以高标准、严要求层层把关，致力为消费者提供更准确的体检结果。

为保障体检的准确有效，精良的体检设备更是强大助力。美年大健康一直坚持与飞利浦、西门子、罗氏等国内外知名品牌合作引进先进设备，确保消费者能够获得高性价比的医疗健康服务。

想消费者所想，思消费者所思，美年好医生X系列的推出，帮助消费者实现了对高发疾病的早期筛查和及时预防。未来，美年大健康也将始终以国人健康需求为根本，以准确筛查早期疾病为目标，积极响应国家“健康中国”的号召，坚定践行“守护每个中国人的生命质量”的企业使命，为中国医疗健康事业贡献更多力量。

（本报综合）



永定区妇幼保健院  
领导班子开展行政查房  
深入一线解决问题

近日，永定区妇幼保健院领导班子成员深入临床一线开展行政查房，以现场办公的方式实实在在解决临床工作中的困难和问题。

查房过程中，院班子成员先后来到儿科、儿科、新生儿科、产一、产二科、妇科及手术室，对技质量、护理质量、医院感染、就医秩序、环境卫生及后勤保障等情况通过听取科室负责人汇报、现场查看的方式进行了了解。

医院相关负责人表示，此次行政查房对科室存在的工作难点和实际问题明确要求，能立即解决的现场解决，暂不能解决的，找出原因，责成有关职能部门限期解决；对妇科及产科提出的护士工作站因气温高没有降温设施的问题，要求后勤科购买空调扇及冰块来改善护士的工作环境。关于其他需要医院解决的问题，分管领导要尽快落实到位，为临床一线提供有力保障，营造一个安全、和谐的就医环境。

（赵君）

## 就医助手



张家界市人民医院



张家界大众医院



永定区妇幼保健院



张家界美年大健康管理有限公司

