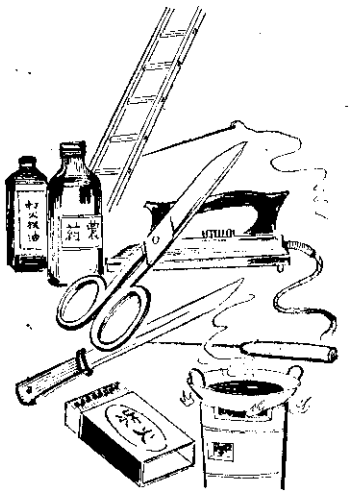
保護兒童免除意外

姜紫

兒童意外受傷害，多數是由於父母的疏忽。



年青的張先生夫婦，家庭很理想。張太太經常看一些育嬰寶鑑一類的小冊子，產前產後，都到婦產科醫院去檢查。白胖胖的梨華誕生後，長得很逗人喜愛。不料梨華不到兩歲時，張太太在屋後洗衣服，讓梨華一個人在屋裏玩。就在這幾分鐘之內，禍事發生了：梨華把放在桌上的熱水瓶弄倒了，滾水從頭上淋下來，整個頭臉被開水燙了。以後雖然醫好，但已留下永久的疤痕。

像這種被燙傷的病患，在小兒科醫院裏屢見不鮮，十有八九都因父母的疏忽所致。如果父母有一些簡易實用的預防常識，這類不幸的事就不致於發生了。

幼童從開始學步起，就有一種逗弄玩具的天性。我們應該爲幼童準備一些柔軟而安全的玩具，如洋娃娃一類的東西，隨時更換，保持兒童的興趣。筷子、小刀、銅幣一類的東西，給幼童玩，都可能會發生危險。

下面告訴你一些簡易實用的預防意外傷害的方法，給父母們參考：

最重要的是，不可讓幼童單獨在屋裏，如果你不得不外出，也不可離去太久。隨時看顧他，以免被子、毛氈、帳子壓住了臉，而遭窒息。

幼童學步時，喜歡扶着牆壁或靠椅椅行走，走出門外或進入浴室，都會發生危險。在門口設置一個欄杆，隨時關好，可保安全。

育嬰室的佈置也要注意，避免幼童被電爐、熨斗、剪刀一類器具所傷害，這些東西不應該放在兒童們容易接觸到的地方。

幼童最易在廚房裏闖禍，無事最好莫讓幼兒到那裏。

熱水瓶、鍋子、碗盤碟子、藥刀、火柴……這些東西都應該放在高的地方，如果你發現幼童拿這些東西，應隨時制止。

對於喜歡玩火的小孩，可以給他一點苦頭吃，例如拿燃着的火柴接近他的手指，或者强拉他的手去靠近爐火。受了這種教訓，孩子就不會再去玩火了。

盤碟、食物、殺蟲劑、清潔劑、臘、油漆等物，最好是收起來頭好。

鋤頭、農耕機、鋸子、斧頭等工具，不要給孩童玩弄。用脚踏車帶小孩上街時，應該用安全籐椅，不可讓幼童坐在車槓上，以免意外衝撞而受傷。

莫讓孩童單獨在井邊池塘玩耍。如果他拿着小刀玩，也要嚴詞厲責。

做父母的應隨時隨地預防兒女意外的遭受傷殘，也要逐漸教兒童避免傷害的智識。

* * *

正確的血壓

一個人的正確血壓，平時很難測量，因爲坐臥的姿勢、時間、心情、皮帶綁紮的位置，都會影響所量的正確性。如果要量眞正的血壓，最好是在熟睡時量的最準。或是到一個熟識醫生處，在輕鬆的心情下，每次隔五分鐘，連續間隔量三次，其中血壓最低的一次就是最正確的血壓了。

老年人保健——注意血壓體重

省立臺北醫院院長熊丸博士，在「星期健康指導座談會」中，主講「老年常見的心臟疾病」。他說：「五、六十歲以上的人，有許多患有高血壓。血壓高與個人生命有密切關係，凡是血壓高的病人，在壽命上要比血壓正常的人，少活五年到十年。」

血壓高，血管壓力超過血管的負擔時，常會產生血管破裂，心臟增加負擔，此時常有心臟肥大的現象。血壓高也會影響腎臟的功能，使它的抵抗力減退，體內廢物無法排除，使血液中有大量的雜質。而且血管壓力加大時，如果受到震動，很可能使血管破裂，引起「中風」。

如果血壓高，而心臟、腎臟和腦血管都正常，這時還要隨時注意體重不能過重，不可吃太鹹的食物，不抽煙，同時不要擔任太繁重的工作，以免常使自己處於緊張狀態中。以平淡態度去對付一切事物，儘量使自己心情保持平靜和愉快，靜心休養，血壓也就會降低的。

六十歲以後的人不可以過胖，過胖易患糖尿病，同時心臟負擔太重，容易患心臟病。有正常體重，才有好的健康。老年人必須少吃米飯、麵、甜食、冰淇淋等，少吃高單位碳水化合物，應該多吃點其他高單位的食物，像瘦肉、魚等。鷄蛋也不可多吃，以隔天吃一個較合適。驗血的時候，如發現膽固醇太多，這時最好少吃動物內臟，像豬肝、腸、鷄雜等，以免造成血管硬化，引起危險。

老年人要有輕微的運動，最好是每天散步二、三次，這樣可藉運動結實肌肉，加强心臟的適應力。

至於老年人正常的血壓是多少？熊博士說：高壓是不超過一五〇，低壓不超過九〇。影響血壓最大的是低壓的變化，如果高壓超過一五〇倒無妨；但是低壓超過九〇，那麼這人就患高血壓了。（永光）