

急救用品清单 新鲜出炉

近日,北京急救中心发布《家庭医疗应急物品指导目录》,指导公众做好家庭应急救护准备。快来检查一下,你家的急救箱是不是该补货了?此外,烫伤、外伤、刀刺伤这些意外伤害威胁,你知道怎样应对吗?

□据《北京青年报》



A 应急物品可根据需要增减

家庭医疗应急物品目录清单包括基础配置清单和特殊配置清单两个。基础配置主要包括:一次性手套、医用外科口罩、护目镜、碘伏棉签、生理盐水、创可贴等个人防护和清洁消毒物品。特殊配置主要包括:治疗冠心病的硝酸甘油、救生衣等应急药物和避险逃生物品等。应急物品可根据需要增减,尽量放在显眼处。

B 急救秘籍关键时刻用得上

烫伤

火焰烧伤和热水、热油等热液烫伤最为常见。正确方法是先用大量冷水冲洗、浸泡伤处,为其降温;脱掉或剪开覆盖在伤处的衣物,如果有粘连情况,可在冷水中浸泡再轻轻除去,不要用力揭掉;出现水泡不建议自行挑破,用干净纱布保护好伤处。如果水泡过大或者影响活动容易破裂感染,可以用消毒过的缝衣针(酒精擦拭或灼烧消毒)刺破水泡底部,慢慢放出液体,然后保留表皮,做好防护,尽早到医院治疗。

止血

一般出血采用直接压迫、加压包扎止血法:用经过消毒的清洁厚纱布覆盖在伤口上,用手压住5—10分钟,然后用绷带缠绕包扎,不要太紧或太松,随时查看血液循环情况。指压动脉止血法:用手指压住出血伤口近端的动脉,在动脉相对表浅的部位,将动脉压向骨块,阻断血流,此方法按压时间不应超过10分钟。换药次数要看有无感染和渗出物的多少。无菌伤口,里边没有纱布等引流物,不必天天换药;创伤消毒好,伤口干净,渗出物不多,1—2天换一次药。

刀刺伤

发生刀刺伤时,如果刺伤的刃器还留在身体里,切忌拔出,应固定好。如果内脏脱出,应让伤者半卧或平卧,膝盖下用枕头垫起,用干净碗扣住已脱出的内脏或用一块厚敷料覆盖伤口,然后用绷带包扎,注意不要压迫脱出的内脏,也尽量不要让伤者用力咳嗽,不可将脱出的脏器送回腹腔;胸背部刺伤造成开放性气胸,先封闭伤口,刺伤须注意预防破伤风,注射破伤风抗毒素。

应急物品特殊配置清单

特殊止血:壳聚糖制剂(用于制止各种大创面和大动脉大出血)、急救止血绷带、压缩曲线纱布、综合创伤包扎包。

避险逃生:救生衣、多用途雨衣、应急逃生绳。

应急药品:硝酸甘油、中医药应急制剂、口服补液盐、慢性病患者常规用药和应急用药。

防疫物品:医用外科口罩(用于普通呼吸防护)、颗粒物防护口罩、含醇速干手消毒剂、卫生消毒湿巾、二氧化氯泡腾片、酒精、含氯消毒剂、蚊虫驱避用品。

提醒

直面癌痛需避免四大误区

日前,有媒体报道,出演电视剧《康熙王朝》中“容妃”被观众熟知的李建群因患癌不幸去世,她生前遭遇癌痛的折磨。癌症患者经历的疼痛是普通人无法想象的,尽早选择理想的止痛药并合理使用,90%以上疼痛患者可以达到无痛。以下是癌痛患者常出现的误区,请家人提高警惕。

误区1:得了癌症肯定会疼,能忍就忍 这是错误的观念,癌痛会影响睡眠、身体代谢和机体免疫力,慢性疼痛如不及时干预,会影响肿瘤的有效治疗。选择理想的止痛药并合理使用,80%—90%的疼痛患者可以达到无痛。长期得不到有效止痛治疗的患者会发展为难治性疼痛,严重降低生活质量。

误区2:只有癌症到了晚期才会疼痛 早期癌症也可能出现疼痛,包含由癌症、癌症相关性病变及抗癌治疗所致的各种疼痛。癌痛可以贯穿于癌症的始终。因此,有疼痛并不全是癌症发展到晚期的标志,出现疼痛不必过于担心,及时治疗即可。

误区3:只要能使疼痛部分缓解即可 缓解疼痛是提高患者生命质量的关键,止痛治疗的最低要求是达到无痛睡眠,而真正意义上提高病人生活质量的要求应包括:无痛睡眠、无痛休息、无痛活动。

误区4:服用止痛药会成瘾 老百姓将强阿片类药物等同于毒品,这是认识上的误区,目前没有相关证据显示使用强阿片类药物有成瘾性。癌痛治疗应遵循阶梯止痛原则及相关指南,规范个体化安全用药。有效的止痛可以提高患者的生活质量,增加抗击肿瘤的信心,减轻照顾者的压力。

□据《快乐老年报》

养生

喝啥都不解渴? 煮饭加把薏米



天热想喝水很正常,可有些人发现,自己不停喝水却仍不解渴。这是为什么?

中医认为,暑为阳邪,是炎热之气所化,阳邪最容易伤的就是阴津。这个时候,阴虚(表现为形体消瘦、五心烦热、口燥咽干等)之人会感觉格外不舒服。这些人体内的阴津本来就不足,加上大量出汗,有人会变得脾气烦躁,有人会出现血压升高、旧疾反复发作等状况。

其实,补充津液是有窍门的。常见的马蹄汁、梨汁、西瓜汁、莲藕汁就有很好的生津止渴的功效。此外,暑热还会以另外一种情况表现出来,有时天气变得潮湿、闷热,这就叫做暑湿。这种天气的危害更大,很多人会因此而生病。很多心肺功能不好的人会觉得很难受,出现胸闷、心绞痛;经常待在空调房里的人,若再吃生冷食物,容易出现呕吐泄泻症状;还有一些患有皮肤病的人,比如湿疹,会反复发作,这都是因为暑湿捣乱的缘故。建议大家平时在做饭时可放入一把薏米,这味药其实也是粮食,有祛除湿气的作用。还可以去买点白薏仁,炒菜时拿几个捣开后放进去,也可起到行气化湿的作用。

另外,酸味主收敛,适当多食一些酸性食物可以防止津液耗伤。平时,可选上一两种味酸食物,泡上一杯茶饮,如乌梅、酸枣仁、山楂、百香果、柠檬等。

□综合

美食

苦瓜蛭子汤健脾益气



给大家推荐一款清热解暑、健脾益气的美味汤食——苦瓜蛭子汤。

取苦瓜2条(约500克),鲜黄豆200克,咸酸菜、鲜草菇各100克,蛭子750克,生姜少许。将蛭子洗净,放进沸水锅中煮5分钟,捞出取肉,汤水倒出澄清备用;草菇洗净,放进沸水中稍焯,捞出洗净,对半切开;苦瓜纵切开两半,去瓢、核,洗净,斜刀切薄片;咸酸菜洗净,切小段;生姜洗净,切片。然后,用花生油、生姜片起锅,用大火爆炒蛭子肉、鲜黄豆至香,加入煮蛭子的液汁和适量清水,煮沸后放进备好的苦瓜片、草菇、咸酸菜段,再煮沸15分钟,放盐调味即可。

此汤汤性清凉,有良好的清热解暑、除烦止渴、利湿解毒、健脾益气、宽中消食等作用,适宜于伏天时节一般人群服食。

□新文

新知

皮肤科专家呼吁停用搓澡巾

近日,北京协和医院皮肤科主任医师孙秋宁教授在社交平台呼吁:最好不要使用搓澡巾,尤其不建议用纤维材质的搓澡巾用力搓澡。此种说法得到了许多医生的支持。中南大学湘雅医院皮肤科主任医师陈明亮表示,平时最好不要使用搓澡巾,只在肘部、膝盖等角质层厚的部位偶尔使用即可;北京协和医院皮肤科主治医师舒畅认为,搓澡和搔抓使皮肤出现轻微破损,可使软疣病毒入侵。

常用搓澡巾易破坏皮肤保护层。临床发现,经常用搓澡巾搓澡的成年人皮肤容易长传染性软疣(俗称“水瘰子”),这种病原本常见于免疫力较低的儿童。

洗完澡后,用手指搓皮肤,如果能听见“吱吱”的声音,就说明搓洗过度了。建议大家勤洗澡,但不是“攒着洗,用力搓”。很多人认为洗澡就一定要搓泥,其实可将沐浴露涂抹身体,停留3—5分钟后,再用水冲掉,这时角质层已软化,用柔软的毛巾轻轻擦拭就能把“泥”搓下来。

此外,洗澡时还要注意以下事项。1.洗澡一般不超过15分钟。2.洗澡水不宜太烫,水温以38~40℃为宜。3.出汗后不要马上洗澡。高温天里,很多人喜欢用冲凉来解暑。需提醒的是,出汗或刚做完运动时冲冷水澡,会使身体毛孔立即闭合,容易受凉感冒或诱发头痛。洗澡最好安排在饭后1小时,或运动后20~40分钟,等汗水退去后再洗。4.不要频繁使用肥皂,以免越洗越痒。

□据《生活晚报》

