

近日网传,晚上床头备一杯水、一枚针、几片阿司匹林可救命

床头“三宝”能救命? 不靠谱!



近日,一则有关《晚上床头柜上放“三宝”,必要时可救你的命》的帖子在各大网站上被网友纷纷转发,帖子称,晚上睡觉前,在床头柜上备好一杯水、一枚针、几片阿司匹林等“宝贝”,就可应对心肌梗死、脑中风等突发疾病,并详细列出了这三个物品的使用方式。这三样看似普通的东西是否真有那么神的作用?用它们急救是否靠谱?昨日,记者采访了我市心脑血管专家。

求证一 睡前一杯水,有好处但效果不明显

对于帖子中说到的,晚上在床头放一杯水,并在睡前饮用,可预防猝死的说法,河南科技大学第一附属医院心血管内科副主任医师汪砚雨说,有一定的道理,但预防效果不明显,更没有治疗效果。

汪砚雨说,夜晚休息时,由于人体血压降低、心率减慢,对于一些老年人及患有糖尿病、高血压、肥胖等症状的人来说,有可能突发血栓等心脑血管疾病;睡前喝水确实对人体有好处,在理论上可降低血液黏稠度,维持血液通畅,使血栓不易形成。尤其是在天气炎热、人体出汗较多的时候,喝水对降低血液黏稠度的作用更为明显。

但需要注意的是,人们所饮用的水,大部分会随人体的新陈代谢排出体外,因此睡前喝水并不能有效地预防突发血栓及猝死等,更没有治疗的效果;此外,一些患有心脏病、心力衰竭、肾功能衰弱等病症的人,属于“限水”人群,应尽量少喝水;女性若睡前饮水过多,易导致眼部水肿等。

求证二 盲目服用阿司匹林,可能会起反作用

帖子称:“心肌梗死、血栓等心脑血管疾病突发前会有征兆:如左上肢疼痛、下颌剧烈疼痛、胸痛、恶心和大量发冷汗等,如果发生上述任何一种状况,立刻口服2片至3片阿司匹林,让它化开后,喝水吞下,接着立刻联络急救中心,并告诉他们你已经服用阿司匹林,之后需坐在椅子或者沙发上静候救护车……”

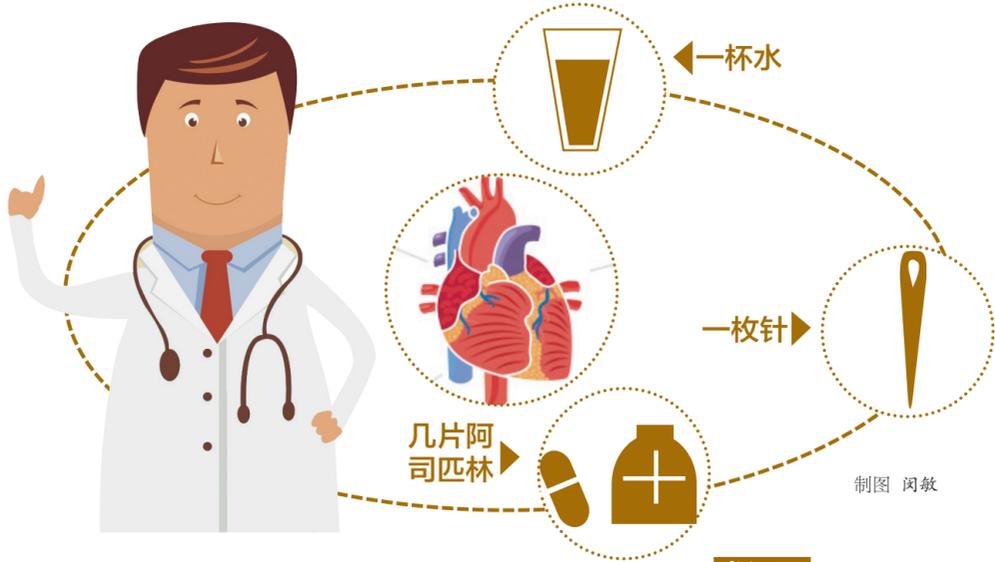
汪砚雨说,这种方式仅适合于熟知自己病状的心脑血管慢性病患者,对于无法准确确定病因的人来说,盲目服用阿司匹林可能会起到相反的作用。

这是因为,阿司匹林、氯吡格雷等药物都属于临床上常见的抗栓类药物,即人体内血液流动受到阻塞形成血栓时,这些药物可有效阻止血栓形成,让血液正常流通。如果患者确定自己患有脑血栓、心肌梗死等疾病,在突发时

按照阿司匹林负药量,大量咀嚼服用该药,会有明显的药效,可减轻发病症状。

但需要注意的是,脑出血等疾病与心肌梗死、血栓等疾病的发病症状较为相似,但脑出血时是千万不能服用阿司匹林等抗栓类药物的,相反,需要止血类药物。因此,在不能正确判断病因的时候,不能盲目根据表面症状服用阿司匹林,否则会引起反作用。

汪砚雨建议心脑血管疾病患者的家人,如果患者突发病情,最好第一时间拨打医院急救电话,同时尽量保持病人安静、平卧休息(如果呕吐,可侧卧),保持患者的呼吸道通畅;除了病人出现心脏、呼吸骤停等情况,需要立即进行心、肺复苏以外,其他情况,最好不要搬动患者,而是等候医生上门急救。



制图 闵敏

求证三 针刺放血,这个不靠谱

帖子称:“患了脑中风,脑部的微血管会破裂,患者突然间会头很痛,身体会失去平衡,倒在地。遇到这种情形,千万不可搬动患者,如果对方出现口齿不清,或是嘴歪眼斜、流口水等症状,应立即拨打120急救电话,同时赶紧寻找针,用打火机烧或口水消毒,针刺十指尖(手指肚中心上方一点)和耳垂部位,流出几滴水,大约几分钟后患者可清醒过来。”

汪砚雨说,用针刺的方式,或许能刺激患者,让对方不那么嗜睡,保持头脑清醒;但通过放血达到治病的做法并不科学,如果不慎扎到某些关键穴位,可能会有危险;特别是对于一些患有出血性疾病者,或者凝血机制差、伤口很难愈合的糖尿病患者,都不可采用这种方式。因此,如果遇到中风患者,应当及时联系医院急救,同时不要随意搬动患者。 本报记者 赵佳

高楼“美容师”



11日,在洛阳新区一幢高楼上,被人们称为“蜘蛛人”的保洁工正在高楼上粉刷墙壁,给大楼“美容”。“双节”即将来临,为了美化市容,优化城市环境,展现古都洛阳形象,近日在我市街头,处处可见“蜘蛛人”保洁工们忙碌的身影。 记者 梅占国 摄

让公章从权力围城中走出来

微观城事

品评新闻 见解有奖 欢迎@洛阳日报

【热点速读:各带公章上会 咱咱一盖搞定】“下次开会老规矩,别忘了把公章都带来!”日前,偃师市召开重点项目建设例会,散会前,主持会议的偃师市领导提醒与会职能部门负责人。带公章上会,让行政审批由“串联”变为“并联”,您怎么看?(本报9月7日02版报道)

①冯伟武(新浪微博粉丝) “一会式”审批,简化了程序,提高了效率,服务了招商落户的大项目,不失为优化发展软环境的有益尝试,对推进政府服务是好的做法。应推而广之的,并非照搬“一会式”盖章审批模式,而当学其换位思考、化繁为简的为民服务理念,精简办事环节,让人一站、一门、一趟就能办成事!

②优酸儒(新浪微博粉丝) 开会带公章,这事不稀罕。让一些无用的公章彻底作废,让有用的公章在阳光下为民办行权,进一步加快行政审批制度改革,这才是让公章从权力围城中走出来发挥关键作用的第一步。

③洛阳赵宏涛(新浪微博粉丝)

开会带上公章是贯彻落实中央八项规定的新举措,既可提高办事效率,也为百姓、企业提供方便。说一千道一万,群众满意、百姓方便才是治国之基。

④洛河夜哭(新浪微博粉丝) 开会带公章,效率无疑会提高。但是且慢欢呼,这种“三堂会审”式的短平快是否有规范的程序做支撑?因为程序正义也很关键。如果没有程序正义,领导的一句话岂不是就成了一路绿灯的政策?举个例子:在领导的注目下,环保之类经常得对所谓“项目”唱点反调的部门是否还能坚守立场?效率与公平如何把握,应该有个规范性的程序约束。

⑤洛阳交警郭伟峰(新浪微博粉丝) 急事急办,特事特办,拿不定主意坐下商量着办。效能提高了,真正成为权为民所用,现场办公我看是一件好事。

(感谢“@洛阳老酒”对本栏目的大力支持,以上网友每人获得价值128元的洛阳老酒1瓶。下期话题,出自本报9月10日05版报道《优秀人才来洛求职 免费旅游还报路费》。免费游览龙门石窟、关林和周王城天子驾六博物馆,还给予路费补贴,免费提供两天食宿……您对这样的人才招聘会怎么看?欢迎关注“@洛阳日报”,根据相关话题预告畅所欲言,只要言之有物,一经刊发,您将有奖可拿哦。)

彭店村村东有条垃圾带

近日,在位于洛偃快速通道南侧的伊滨区庞村镇彭店村村东一条道路旁,倾倒了数堆生活垃圾,形成了一条垃圾带,既污染环境又影响通行,村民希望能早日予以清理。

本报记者 摄影报道



扫除恶乱差 建美好乡村 农村环境集中整治曝光台 爆料热线:13838854425

德亭村垃圾清理完毕

本报讯 近日,本报报道了嵩县德亭镇德亭村村北一家居民门口垃圾较多问题,引起当地的高度重视。该镇立即召开党政联席会议,大家讨论后认为,镇党委、镇政府对农村环境卫生集中整治管理工作存在漏洞,措施落实不到位,存在卫

生死角、盲区,随后责成德亭镇立即对全村街道、胡同、居民点进行排查。目前,存在垃圾已清理完毕。(本报记者)

报道回音

讲文明树新风 公益广告

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达

追梦路上 霞光满天

天上祥云水中霞, 歌声缭绕是我家。 日出东山催春早, 月落田畴静如画。

铁林



中国网络电视台制 陕西户县 刘悌会作