

一健必读

不需要输液的53种疾病

健康顾问 养生贴士

建议堂

如今“冰桶挑战”在我市悄然兴起,专家提醒——心脑血管疾病患者需慎重

当下“冰桶挑战”成为热门话题,吸引了大批知名人士参加。如今,“冰桶挑战”在我市也悄然兴起。

参加过“冰桶挑战”的市民陈先生告诉记者:“一桶冰水下来,瞬间感到身体僵硬、肌肉萎缩,连说话都变得有些困难。”郑州大学附属洛阳中心医院急诊科主任朱平介绍,人体正常体温平均在36℃~37℃,身体突然遭受冰水刺激,对人体血管是一个巨大考验。特别是天气炎热时,人体血管是扩张的,头部的血管受到冰水的刺激,立即收缩。持续血管收缩将导致血压突然增高,心脑血管疾病患者要特别慎重。

朱平提醒以下人群不适合参加“冰桶挑战”:一是心脑血管疾病患者,冰水从头部猛地浇下,会刺激脑血管,引起血压的瞬间升高,心跳迅速加快,血液循环阻力增加,造成心脑血管的损伤,严重时可能诱发脑中风;二是颈椎软组织损伤者,冰水刺激会加重颈椎软组织损伤,影响颈椎患者的治疗效果;三是一些寒性体质及下肢怕冷的人群,胃寒者、长期腹泻的人、经期女性、小孩等。

另外,朱平建议,浇冰水时,要注意举桶的高度,预防被冰块砸伤。不要低头,以减少对颈椎的冲击,提前做好伸展运动、头部运动等,让血管扩张、肌肉得到充分拉伸。向四肢、胸口泼洒少量冰水,让身体提前适应冰水的温度。 本报记者 高峰 通讯员 路书斋

相关链接

冰桶挑战

此项活动是为唤起人们对罕见病肌萎缩侧索硬化症(英文简称ALS,俗称“渐冻人”)的关注,如果被点名者不接受挑战,就要捐款100美元。这项活动从美国传到中国后,刘德华、潘石屹、郭台铭等各界名流纷纷响应。

ALS病人由于上下运动神经元都退化死亡并停止传递信息到肌肉,肌肉逐渐衰弱、萎缩,最后大脑完全丧失控制随意运动的能力。著名物理学家霍金就是ALS患者。(高峰)

心灵港湾

安慰他人,包容胜过鼓励

生活中,有些人对自己的评价和期望较低,会把遭受批评、感情受挫、求职失败等当成自身能力缺乏的体现,这类人属于自尊心和自信心较差的人。最近,发表在美国《人格与社会心理学杂志》上的一项研究发现,安慰这样的人,最好不要使用激励性话语。

研究者发现,积极的鼓励和建议对低自尊的人没有帮助,反而会让他们感觉更糟糕。而且,作为他们的朋友,对低自尊的人表达支持和鼓励是一件让人“累觉不爱”的事情。因为对方会非常抗拒,很少给予回应,结果就是一片好心付诸东流。

专家表示,低自尊的人很有“自知之明”,他们希望,别人对他的评价跟他的自我评价相一致,所以对他人提出的积极鼓励和建议置若罔闻。他们通常更希望别人对他的负面感受加以肯定和理解,比如“你失恋了,很伤心,我非常理解你的感受”。对于低自尊的人,与其告诉他们“守得云开见月明”,还不如告诉他们“守着这朵云也不错”。

因此,如果你的朋友平时自信心较差,对自己的评价不高,那当他遭遇困境时,不妨首先表达出理解和关怀,并告知他是值得被爱的。(据《汕头都市报》)

本网络互动:洛阳网·求医问药 (http://www.lyd.com.cn) (本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

这53种疾病不需要输液



- | 内科 | 外科 |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ● 上呼吸道感染(普通感冒、病毒性咽喉炎) ● 急性气管支气管炎(体温38℃以下) ● 支气管扩张无急性炎症 ● 支气管哮喘(处于慢性持续期和缓解期) ● 肺结核(播散型肺结核除外) ● 间质性肺疾病(无明显呼吸窘迫) ● 慢性阻塞性肺疾病(缓解期) ● 无并发症的水痘、流行性腮腺炎、风疹 ● 高血压亚急症 ● 慢性浅表性胃炎 ● 无水、电解质紊乱的非感染性腹泻 ● 单纯幽门螺杆菌感染 ● 轻度结肠炎 ● 无并发症的消化性溃疡 ● 功能性胃肠病 ● 肝功能损害(具有明确病因的轻度患者) ● 急性膀胱炎 ● 无合并症的自发性气胸 ● 单纯的房早、室早 ● 无急性并发症的内分泌代谢疾病 ● 无特殊并发症的老年痴呆、面肌痉挛、运动神经元疾病、多发性抽动症、睡眠障碍、焦虑、抑郁症、偏头痛 ● 癫痫(癫痫持续状态、癫痫频繁发作除外) ● 无特殊并发症的脑血管疾病的一、二级预防(脑血管疾病的非急性期) ● 无特殊并发症的肾性贫血、肾综合征、慢性肾小球肾炎、蛋白尿 | <ul style="list-style-type: none"> ● 体表肿块切除 ● 轻症体表感染(无发热,血象正常) ● 轻度软组织挫伤 ● 小型体表清创术 ● 浅静脉炎 ● 老年性骨关节炎 ● 非急性期腰椎间盘突出和椎管狭窄症 ● 闭合性非手术治疗的四肢骨折 ● 慢性劳损性疾病 ● 慢性膀胱炎 ● 慢性前列腺炎 ● 前列腺增生 ● 无合并症的肾结石 ● 精囊炎 ● 急性鼻炎、各类慢性鼻炎及鼻窦炎、过敏性鼻炎、急性鼻窦炎无并发症 ● 急性单纯性咽炎、慢性咽炎、急性单纯性扁桃腺炎 ● 急性喉炎(重症除外)、慢性喉炎 ● 急性外耳道炎、急性慢性中耳炎无并发症者、外耳道湿疹、鼓膜炎 |
| 妇科 | 儿科 |
| <ul style="list-style-type: none"> ● 慢性盆腔炎 ● 慢性宫颈炎 ● 无症状的子宫肌瘤 ● 前庭大腺囊肿 ● 阴道炎、外阴炎 ● 原发性痛经 ● 不合并贫血月经不调 | <ul style="list-style-type: none"> ● 上呼吸道感染(病程3天以内,体温38℃以下,精神状态好) ● 小儿腹泻病(轻度脱水可以口服补液者) ● 毛细支气管炎(轻度喘息者) ● 手足口病或疱疹性咽峡炎(无发热、精神状态好,血象不高者) |

以上稿件均据《扬子晚报》

核心提示

近日,安徽省卫计委公布了“53种不需要输液”的情况,清单一公布,立刻在网上热传。记者发现,一些外科、妇科炎症以及小儿疾病,都明确可以不用使用抗生素输液。专家表示,有些“发炎”不是由细菌感染引起,使用抗生素无效,反而会导致滥用。

解读一 细菌引发炎症,抗生素才有用

专家表示,出现炎症的刺激因素有4大类:生物因素(细菌、病毒、寄生虫)、物理的、化学以及免疫过度的因素。

带“炎”的病中只有由细菌引起的那些,用敏感的抗生素才会有效。像感冒、腮腺炎等都是由病毒引起的,使用抗生素无法产生效果。

解读二 外科是抗生素滥用的重灾区

据报道,外科成为使用抗生素的重灾区,有数据显示,我国住院患者抗生素使用率达97%。

南京市中医院副院长、肛肠外科专家樊志敏介绍,对于体表一些小肿块的切除,如果患者的身体没有

出现明显的红肿热痛及体表感染(如无发热,血象正常),术后是可以不用输液的。

但也要辩证地看待输液,比如一些人本身抗感染能力较弱,可能仍然需要合理使用抗生素。

解读三 抗生素可能破坏“微生态”

“慢性盆腔炎、慢性宫颈炎,治疗上的确不需要使用抗生素。”南京市妇幼保健院妇科主任吴江平认为,只有急性炎症发作,才需要使用抗生素,而且必须由医院根据细菌培养和药敏试验选用药物。另外,即便需要用药,口服和注射就够了。

吴江平介绍,一些小诊所和不规范的医疗机构,治疗阴道炎等妇科炎症时滥用抗生素现象比较普遍。女性阴道内部环境同时寄居着多种菌群,菌群之间相互抑制,从而维持内部酸碱度平衡,保持健康。一旦体内摄入过量抗生素,就会破坏阴道的“微生态”环境。

解读四 抗生素有时会帮倒忙

据2009年对北京、上海、广州、武汉、重庆5家医院儿科门诊病人的调查,抗生素的使用量是同期国外儿科的2倍至8倍。

解放军八一医院儿科主任廖东幸指出,如果小儿是单纯的上呼吸道感染,发热低于38℃,孩子精神状态也不错,家长就无需担心。另外,秋季腹泻和感冒一样,是自限性疾病,使用抗生素反而会致肠道菌群的失调。

毛细支气管炎主要是由呼吸道合胞病毒感染所致,不需要使用抗菌

药物。这种疾病的临床症状像肺炎,但以“喘憋”为主,此病80%发生在1岁以下,多数是6个月以下的小宝宝。现在医院可以做呼吸道分泌物的抗原检测,很快就能明确是否是病毒感染。

但专家坦言,儿科疾病的一大特点就是,病情进展很快,对于一些混合感染的小宝宝,有时医生也会给患儿输液,主要是担心其发展为肺炎,这也是本着为患者负责的态度,希望家长理解。

养生有道

清晨出现这些症状 或是疾病的警报

由于夜间代谢变缓,血流速度下降,机体过分放松,清晨也是各种疾病显露“本性”的时候。如果早上起床,出现头晕头痛、晨僵、早醒、眼痛眼痒、身体浮肿、饥饿感强等情况,要引起重视,及时到相关科室检查。

晨起头痛、头昏,可能是骨病引起供血不足。经过一夜休息,早上起床没有神清气爽的感觉,反而觉得头脑发昏,甚至头晕、头痛,则要引起重视。如果仅是头晕,多是血脂异常或颈椎出问题,影响了供血,可到医院做颈部CT、血脂检查;如果是头痛,甚至是清晨加剧的头痛,可能是颅内占位病变,应该及时到神经内科做头部

CT;此外,部分鼻窦炎患者也常于清晨或上午头痛。

晨僵多是骨病、风湿病。晨僵是医学上的特有名词,患者关节经过一夜静止(几乎无活动),如果有关节病变,周围组织容易渗液或充血水肿,导致患者早上起来出现僵硬、如胶黏着的感觉,适当活动后才逐渐减轻。类风湿性关节炎、强直性脊柱炎、红斑狼疮、多形性红斑、椎管狭窄、风湿性多肌痛等疾病都可能引起晨僵,最好及时到医院风湿(免疫)科、骨科就查明病因。

早醒后难入睡,甚至失眠,警惕神经衰弱。晚上睡眠时间,是人体休养生息的关键时段。但是,浅眠、难入

睡、醒后难再睡,甚至一夜无眠等情况都该引起警惕,长期如此很有可能引起严重的神经衰弱。此外,早醒、失眠等情况也可能是抑郁症或其他精神障碍的症状。


晨起眼屎多、眼痛、眼痒,查查眼病。红眼病起病急,患病后双眼常有分泌物,经过一夜休息,分泌物容易变干形成所谓的“眼屎”,如果视力没受影响,可考虑为急性结膜炎。眼痒、眼痛,忍不住去抓挠,可能是接触性皮炎、湿疹、热性疱疹、睑缘炎等,可到皮肤科确诊。

清晨饥饿感强,看看内分泌科。经过一夜休息,前一天吃进的食物几乎完全消化,早晨起来感到饥饿十分

正常。但是清晨四五点就感到饥饿无比,甚至乏力,要赶紧吃东西才能缓解,有可能是低血糖的表现。经常如此,不妨到内分泌科查查是否患了糖尿病。

清晨脸部、甚至全身浮肿,查查心脏和肾脏。一般来说,早晨醒后出现轻度浮肿十分正常,但活动后20分钟内浮肿应该消失,前一晚睡前喝多了水、宵夜比较咸也可能稍微延长浮肿的时间。但如果起床半小时甚至1小时后,脸部、腿部依然有明显浮肿,则提示肾脏和心脏可能出了点问题,尤其是肾脏疾病患者有特别的“肾性面容”,应该引起重视。

(据人民网)




立即加入

小时候,用最简单的食材,父母给了我们最好的食物享受,可是,原生态正在稀有。如今,好来历一直在追寻——

“让食物回归原味,让吃饭不假思索”,却总是因为稍稍贵了点,父母欲买又止。

中秋了,办张好来历会员卡,把赠品当作礼物,把折扣作为孝心,悄悄地把健康,带给咱爸咱妈!

——好来历黄河路店店长郭媛



办卡地址:好来历各专卖店
咨询热线:0379-63350000

声明

我公司以下建筑起重机械产权备案证丢失,声明作废。编号:豫备COW09050223 豫备COW10040638 豫备COW10070734 豫备COW09060270 豫备COW10070733 豫备COW09060271 豫备COW09060272 豫备COW10040544 豫备COW10040545 豫备COW10040637 洛阳市振华建筑安装工程

声明

中石化河南洛阳孟津石油分公司第三加油站以下发票丢失,声明作废。发票代码:141901130031,发票号:3665222、3659865、3659807、3656697;发票代码:141001230031,发票号:45214402、44977689、43827231、43825174、25910780、19404471、19403890、9633733、8032786、8029233、8029052、8027407、8026381、8026338、8026165、8025905、8025804、8019041、30697775、30694684、27334301、27330999、26868901、26868601、26866101、26865303。