

紧急情况, 我们如何化险为夷

最近有一个“绝招”在朋友圈中流传甚广。有人不小心被鱼刺给噎到,把手举起来,结果鱼刺真的轻松吐出;一块果冻卡在某人的喉咙,试着挤压腹部自救,但没有用,说不出话,后来把双手高举过头,结果真的把果冻吐出来。其中还提到,左脚抽筋,就举起右手,右脚抽筋时举起左手;有人还说,这一招对心肌梗塞更管用!一位朋友心痛到喘过不气来时,无意间双手高举仰天长啸说“啊,我快死了”,结果咔的一声气通了,好不容易救护车来到,他已可以说话了。

那么举手这个动作真的就这么神奇吗?记者采访了专家。专家坦言,对于这个动作,没听说过有这么神奇,并不是标准的急救方法。

鱼刺卡喉如何处理?

专家指出,在门诊最常见的就是患者被鱼刺、鸡骨头、硬币卡到等情况,如果是这种情况,一个简单的举手动作肯定是不行的,一般情况都是需要通过手术才能取出来。

卡住病人的鱼刺一般分两种:一种很细很软,长度不超过2厘米,大多卡在口咽部或者咽喉部,咽一口水,喉咙就发疼;还有一种是比较粗壮的骨头,戳在食道,这种痛一刻不停,难以忍受。

另外,需要提醒的是,民间有用吞饭团把鱼刺挤下去的说法,这样其实很危险。一旦异物刺破食管壁造成严重的食管穿孔,随即可能发生的就是纵隔感染。如刺破食道旁的大血管,严重的甚至可导致死亡。

还有的人习惯将手指伸向喉咙往外抠,但由于口腔小、手指短,此法往往只能刺激咽后壁,引起恶心、呕吐等不良反应,甚至出现划伤黏膜、加重疼痛等副作用。

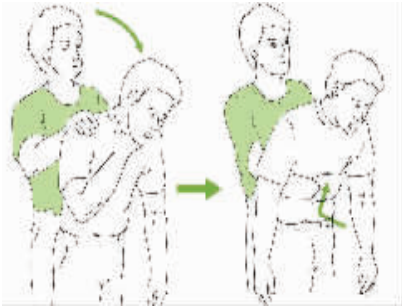
那么鱼刺卡喉该如何处理呢?首先要保持镇静,初步确定是否有鱼刺卡喉。患者可试咽唾液几次,进行确定。因为有时进食过快,鱼刺可擦伤黏膜,造成一种鱼刺卡喉的假象,这种情形在临床中较常见。如果确实被鱼刺卡喉,应该及时到医院请医生帮忙取出。同时,医生在取鱼刺时,病人应主动配合。咽反射较强的患者,医生会先对其咽喉部喷洒麻药,再行检查或取出鱼刺。



食物进入气道非常危险

而对于食物误吸进入气管的,专业上叫气管异物,这种情况非常危险,由于气道堵塞后患者无法进行呼吸,所以很可能使人因缺氧而发生意外死亡。

对于这种情况,有一种最有效的急救方法,也是国际上通过验证的方法——海姆里克腹部冲击法,也称为海氏手技,被人们称为“生命的拥抱”。



海氏手技示意图

急性胸痛, 决不能拖

而对于急性胸痛患者的救治,专家指出,大部分人能做的急救方式其实非常有限,最主要的还是要认清胸痛的严重性,如果胸痛剧烈、有濒死感、持续时间超过20分钟,请不要拖延、尽快就医。

切记,先通知急救人员,再去通知亲属,而且在急救人员到来之前,一定要保证通讯的通畅。

此外,需要判断被施救人是否还有脉搏和

呼吸:用食指和中指探测他/她的脉搏,并将自己的耳朵尽量贴近他/她的口鼻处,同时眼睛看他/她的胸部是否有随着呼吸而起伏,一旦判断被施救人没有呼吸和脉搏之后,需要给他/她进行心肺复苏。

另外,如果经常有胸痛的情况发生,即使胸痛并不厉害,也要尽早请医生进行诊断。如果突发心绞痛或心肌梗死,一旦发作应立刻停止任何活动,就地卧床休息,尽量保持情绪稳定,最好侧卧,避免因呕吐误吸而发生窒息。

脚抽筋可按穴缓解

而腿部抽筋,专家指出,这实际上是指一组或者几组肌肉突然剧烈收缩,往往持续几秒钟或者几分钟的时间。腿部突然发生抽筋时,应该立即按揉小腿肚上的承山穴(小腿后面正中),刚按下去的时候会有强烈的胀痛感,坚持下去,5分钟后就会好转。另外一般腿抽筋时,会发现脚趾头僵硬或者痉挛,可以伸手去掰脚趾头,按揉第四脚趾的足窍阴穴。

什么是原浆啤酒?

与一般啤酒不同,原浆啤酒是未经过滤处理直接从发酵罐中分装的嫩啤酒原液。因含有一定量的活性酵母呈现一定浊度,酒体泡沫极其丰富,香气浓郁,口味新鲜纯正,风味独特,是啤酒家族中名符其实的超级液体面包。

原浆啤酒因为未经过过滤,必定会产生一些营养成分的沉淀,色泽上呈现浑浊现象也属正常。

原浆啤酒就是没有经过高温或低温处理、后期修饰的啤酒发酵原液。是最新鲜、最原始的啤酒。

喝普通啤酒就像吃“苹果罐头”,而喝原浆啤酒就如在苹果园里摘新鲜的苹果吃。

原浆啤酒是全程无菌状态下酿造出来的啤酒发酵原液,最大限度地保留了

活性物质和营养成分,是高档而最新鲜的啤酒,完全保留了发酵过程中产生的氨基酸、蛋白质以及大量的钾、镁、钙、锌等微量元素,其中最关键的就是保留了大量的活性酵母,能有效地提高人体的消化和吸收功能,同时也保持了啤酒最原始、最新鲜的口感,麦香浓郁,色泽金黄,泡沫极其丰富,细腻,持久挂杯,真正啤酒中的高端产品。

原浆啤酒是直接发酵罐中分装的嫩啤酒原液。与其他啤酒相比,原浆啤酒在酿造过程中未过滤,不经高温巴氏灭活工序,呈朦胧状原浆的新鲜美味及丰富营养亦被完全的保存下来;低温灌装和贮存(0~5℃),瞬时锁定第一时间的新鲜度,口味鲜美无双,地道纯正。



广告

近视青年如何通过征兵视力体检? 眼科医生提醒: 提前半年准备近视手术

2018年征兵网上报名已经开通,可是不少想报名的近视青年却犯愁了,视力不达标如何才能通过征兵体检?

在国家《应征公民体格检查标准》中有明确规定:屈光不正(含近视、散光、远视),准分子激光手术后,视力达到相应标准,合格。国家相关部委联合下文,通过近视手术矫正视力后,可以参加各类考试和当兵。

眼科医生提醒,征兵青年想做近视

手术一定要提前准备,一来是为手术预留充足的恢复时间,二来近视手术并非人人能做,必须进行详细完整的术前检查。别等临近体检时进行术前检查,才发现不适合或需延期开展近视手术。因临时抱佛脚或意外情况来不及手术,通不过视力体检而失去机会者每年都有。眼科医生建议,最好提前半年实施激光近视手术,预留充足时间,以防手忙脚乱。

由湖南省人民政府征兵办公室联合湖南爱眼公益基金会、爱尔眼科医院集团共同发起的2018年度“热血铸军魂、爱尔助从戎”拥军爱民活动也已经正式启动:凡在爱尔眼科湖南区医院实施近视手术且在湖南省应征入伍的适龄青年,办理相关程序,凭《入伍通知书》均可享受湖南爱眼公益基金会2000元军旅慰问金。活动详询:8239955。

出汗真的是身体在排毒吗?

出汗真的是身体在排毒吗?人们在运动或是汗蒸时,会排出大量的汗液,此时人的血液循环会随之加快,新陈代谢速度也会加快,但是这并不意味着出汗是身体在排毒的表现。

因为汗液里99%都是水,只有不到1%是乳酸和尿素等成分,所以大量排汗其实是人体的水分在大量地流失。而且人体的代谢废物基本上是由血液运输到肝脏或肾脏代谢排出的,与汗腺并没有太大联系。

这几种情况的出汗说明身体有这些问题:

1.出“咸汗”

相信大家都或多或少有过被汗液“辣”到眼睛的经历,这种汗液被称为咸汗,主要是由于汗水的盐分过高所导致的。这种情况一般发生在平时喝水较多,且高盐饮食的人群身上。这部分人一旦喝水不足,就容易出现流咸汗的情况。

2.睡觉冒汗

睡觉时冒汗,此处不包括因温度过高或被子太厚等因素,主要指的是在毫无察觉的情况下偷偷冒汗。

可以这么说,睡觉冒汗可能预示着身体出现了一些问题,因此此时应高度重视起来,以免贻误病情。就算是身体健康,也还是得去医院确认一下,避免错过治疗时机。

3.大汗淋漓

高温情况下,如果大量出汗,并且感到头晕目眩,甚至还伴有恶心、呕吐等情况,那很有可能是中暑了。如果是正常情况下大汗淋漓,那就更要当心了,这可能预示身体出现了问题。

4.手部出汗

一般来说,手是不会出汗的,除非是天气炎热时。但如果手总是湿乎乎的,那就很有可能是手汗症。当手汗症已经影响到正常生活时,患者一定要及时就医。