做家庭『小护士』 掌握三项技能

会测体温血压 知道中暑怎么办 懂得护理病人

为庆祝“5·12”国际护士节，不少地方都开展了急救普及公益宣教活动。其实，急救知识、护理技能等不但对于护士来说很重要，对于我们的日常生活也是很有必要的。当身边有人突然倒地，该如何反应？家中有老人突发疾病，能否在救护车赶到之前正确地应对？如果孩子生病，是否能更好地进行护理？记者从简单的测量体温、血压，进行急救以及护理三个方面入手，梳理了一些小知识。

测量这样做

体温、血压、脉搏及呼吸几个体征是人体变化的一面镜子，如果身体有哪些变化，一定会从这几个方面表现出来。因此，正确的测量方式就显得尤为重要，有助于我们“把控局面”。

体温

尽管现在市面上不少都是电子体温计，但是“传统”的水银体温计在精确度上还是略胜一筹。以水银体温计为例，测量体温按照不同的部位，可分为三种方法：腋测法、口测法及肛测法。

体温过高（发热）、体温过低都视为体温异常。其中发热又分为四种“度”：低热37.5℃—38℃，中度发热38℃—39℃，高热39℃—40℃，超高热为40℃以上。另外，35℃以下为体温过低，出现这种状况常见于休克、慢性消耗性疾病等。

血压

成年人正常的血压值一般收缩压为90—140毫米汞柱，舒张压为60—90毫米汞柱，脉差压为30—40毫米汞柱。

在测量时一般以右上肢血压为准。先让受检者露出右臂，用袖带平展地缚于上臂，其下缘在肘窝上方2—3厘米处，不可过松或过紧，再把听诊器放在动脉上，然后打气，动脉音消失后再将汞柱升高两三厘米，缓慢放气，听到第一个声音时的压力为收缩压，声音消失时的血压为舒张压。

脉搏

脉搏测量法主要测量被测者的腕动脉、颞动脉、足背动脉、肱动脉等动脉。在日常生活和就医时，大多会选取手腕处的桡动脉来测量。

检查脉搏前，被检查者应安静休息，不要做剧烈运动。测量时，一般用食指、中指、无名指的指腹触诊桡动脉的搏动，桡动脉触不到时，再选其他动脉。感应到脉搏跳动后，开始计数。一般是以15秒为准，将所得数乘4，如果是患有心脏疾病的人，应该以1分钟为准。正常人脉率为每分钟60—100次，节律规整，强弱适中。

护理这样做

有不少疾病适宜在家中治疗，这些病大多是病程较长、病情变化较小的慢性病，或者是急性病、传染病已经度过危险期，进入恢复阶段的患者。对这些需要在家中休息治疗的病人来说，必须解决家庭护理问题。诚然，请护工是一种方法，但掌握了相关技能之后，大多数人都可以不假手他人地照顾亲人。其实，家庭护理最重要的是观察病人的身体状况，这一点参照上述的测量知识就能够做到，其次就是日常起居、饮食，以及心理上的陪伴几方面。

起居

在生活护理上，主要是照顾病人的个人清洁卫生问题，如洗头洗澡、刷牙洗脸等。在每一个环节，细心与耐心都是必不可少的要素。

有人会纳闷，刷牙难道是很重要的事情吗？实际上，对于卧床病人来说，由于抵抗力低，口腔内微生物大量繁殖，会导致口腔炎、舌炎等疾病。因此，护理好口腔卫生也是防止其他新病症的一种手段。

此外，必须创造安宁的环境，保证病人充分的休息与睡眠。

饮食

根据病人病种病情的需要，制作特定的病号饭，科学合理安排病人饮食，以补充足够的营养，促进机体恢复。

长期卧床的病人要注意多吃一些绿叶蔬菜，以防止消化不良或者便秘的情况出现。对于心脏不好的人，饮食上要注意控制盐和高热量食物的摄入。腌制、炒制的食物也尽量少吃。

另外，卧床者适宜少量多餐，以减轻肠胃负担，而且应适当控制每日进食的总量。

当人患病后，特别是一些较严重的疾病会使人产生不同程度的心理负担，恐惧、焦虑，这些都将影响病人的康复，因此减轻病人心理压力也是护理的内容之一。

在实践当中，具体该如何做，还需要我们在陪伴的过程中主动挖掘。如时下流行的“动物陪伴疗法”，就是人们在实践当中开发出来的一种有效疗法。在小动物的陪伴下，情绪低落的病人心情会变好，也会变得健谈。

急救这样做

夏天的到来，伴随的是中暑的风险和蚊虫叮咬的烦恼；孩子户外玩耍，难免磕碰受伤；老人年纪渐长，难免会突发疾病；即便是正当壮年的人，做饭的时候还有可能被烫伤……日常生活中的“危险”状况这么多，掌握急救知识就等于多了一份保障。经过记者梳理，主要需注意以下几点。

中暑

夏天往往是中暑的高发期。伴随着中暑出现，会出现头晕、眼前发黑、口干、心跳加快、恶心呕吐等症状，严重甚至会出现休克昏迷等症状，危及生命安全。

这时候，能提供急救的人应该迅速拨打120急救电话，并把中暑者移动至阴凉通风处，可以使用扇风设备对中暑者胸部至头部扇风，保持空气流通。在等待救护车的过程中，最好能给中暑者喂食一些凉水。

另外，夏天是毒虫活动的旺季。被毒虫蜇咬过后，不要学习电视剧中的场景——“用嘴吸毒”，而是应该赶快挤出伤口处毒液，用大量清水冲洗，然后送医院救治。

烫伤

烫伤分为三级，一级烫伤会造成皮肤发红有刺痛感；二级烫伤发生后会看到明显的水泡;三级烫伤则会导致皮肤破溃变黑。日常生活中最常见的就是被热水或滚油烫伤。轻者会出现皮肤红肿，起水泡，重者皮肤溃烂。

一旦发生烫伤后，立即将被烫部位放置在流动的水下冲洗或是用凉毛巾冷敷，如果烫伤面积较大，伤者应该将整个身体浸泡在放满冷水的浴缸中。一定要注意的是，不能采用冰敷的方式治疗烫伤，冰会损伤已经破损的皮肤，导致伤口恶化。

磕碰

磕到脑袋这件事，几乎发生在每个人身上过。由于头骨本身非常坚硬，一般很少会因外力而损伤。如果头上起了个包，用冰袋敷患处可以减轻水肿。如果被砸伤后头部开始流血，应该用干净毛巾按压伤口止血，然后去医院缝合伤口，并检查是否有内伤。如果被砸伤者昏厥，那么需要第一时间叫救护车去医院处理。

（据新华网）

生活百科

服用感冒药后饮酒可能会“要命”

生活中，很多朋友出现感冒症状后，会自购感冒药服用。同时也不太在意日常饮食，有些人会毫无顾忌地喝酒，甚至觉得喝点酒散散寒还能改善鼻塞症状，反而畅快。殊不知，服用感冒药后饮酒，也会“要命”。

近几年，因感冒服药后饮酒发生不良反应的事件屡有报道。2016年1月有媒体曾报道，岳阳一名41岁的胡姓男子，因感冒后服用了银翘解毒片，参加乔迁宴席，在朋友的劝说下喝了二两白酒之后出现口吐白沫、昏迷不醒，后病情严重被送入医院抢救。

感冒常用药有哪些？

感冒通常是由病毒或细菌引起的急性上呼吸道感染，由流感病毒引起的为流行性感冒，由其他病毒（多达一百多种，以鼻病毒、冠状病毒最常见）引起的为普通感冒。临床表现以鼻塞、咳嗽、头痛、恶寒发热、全身不适为特征。

而常用的感冒药有：解热镇痛药，如对乙酰氨基酚、布洛芬、阿司匹林、安乃近、吲哚美辛（消炎痛）、伤风胶囊等；抗过敏症状用药，如酚麻美敏片、伪麻美酚片、氨酚伪麻片、氨咖黄敏、氨酚黄敏片等；止咳祛痰药，如右美沙芬、强力枇杷露等；清热解毒药，如感冒清热颗粒、牛黄解毒片、维C银翘片等。

酒精和感冒药发生哪些反应？

酒精的主要成份为乙醇，服用后由消化道吸收入肝脏后，绝大部分在肝脏中代谢分解，最后形成二氧化碳和水排出体外。感冒患者饮酒后，会使周身毛细血管扩张，较容易使寒气侵袭体内，加重感冒。而感冒药中含有的氯苯那敏、对乙酰氨基酚，这些成分可与乙醇在体内发生反应，对人体产生危害，甚至致命。饮酒对感冒药的影响主要包括以下两方面：

一方面，酒精与药物可相互影响各自在体内的代谢过程，引起药物疗效减弱或者酒精的蓄积中毒。如对乙酰氨基酚在体内代谢所产生的有毒代谢产物，需要在肝脏内灭活，而酒精会增加肝脏在处理代谢物时的压力，从而增加肝衰竭风险，特别是对患有肝脏疾病的感冒患者而言，所带来的伤害就更致命。感冒时如合并细菌感染使用的头孢类抗菌药物，也会影响体内酒精的代谢，使得大量的乙醛蓄积于体内，从而出现面部潮红、眼结膜充血、视觉模糊、头痛、头晕、恶心、呕吐、出汗、呼吸困难等症状，医学上称之为双硫仑样反应，严重者可导致急性心衰、急性肝损伤、惊厥及死亡。

另一方面，药物与酒精的不良反应可能叠加，如昏睡、消化道出血、肝功能损伤等不良反应。如感冒药中抗过敏药氯苯那敏（俗称扑尔敏）与酒精合用会加重嗜睡、眩晕等中枢不良反应，还可能出现血压降低，甚至出现昏迷、惊厥等。而解热镇痛药阿司匹林、对乙酰氨基酚等与酒精相遇，常见胃肠粘膜损害所致的消化道反应。此外，酒精对胃粘膜屏障亦有损害作用，同时会影响体内维生素K的促凝血作用，使得这类感冒药引起的胃肠道反应如胃炎、胃溃疡或原溃疡加重，甚至出血、穿孔。阿司匹林如与酒精长期合用，泌尿系统及血液系统的毒性反应也会加重，如肾小球及肾乳头坏死、间质性肾炎、溶血性贫血，甚至诱发肾盂癌、膀胱癌。止咳药右美沙芬与酒精合用时可造成幻觉和异常行为。

服用感冒药时不能饮酒，即使是啤酒、果酒或含酒精的饮料也不要饮用，更不能有饮酒能治疗感冒的误解。为了身体健康，感冒时请多休息，调理饮食，规范治疗。

（据红网）

养生健体

吃喝睡，牢记“三不三也要”

很多人对吃、喝、睡相当随意，只有在感到特别口渴、饥饿或困倦时，才想到该喝水进食睡觉了，这是一种有损健康的不良生活习惯。所以，应当积极推广“不渴也喝水，不饿也进食，不倦也睡觉”的“三不三也要”保健法。

不渴也喝水 人体内水含量约占体重的2/3，人体缺水5%时，就会产生头晕头痛，烦躁不安，疲惫困倦，肌肉的弹力减弱30%以上，皮肤的皱缩度增加20%以上，人也就呈现病态或苍老了。资料表明，除夏季外，人们因出汗少很难觉察口渴而忽视了喝水补充体液，大多存在体内缺水，尤以年轻女性为最。虽然各人对体内水液不足的耐受力不同，所产生的不适感有轻有重，但有损健康是客观存在的。所以，不渴也应适时喝点水。

不饿也进食 人体在缺乏营养时的不适表现，会因个体差异有轻有重，但总的来说有损健康。尤其是耐受性较强的人，这种“暗耗”对健康的危害就更为隐蔽了。所以，提倡“不饿也进食”正是养生保健之必须，而那些忙事业忙情感的现代人，更应做到定时进食，自珍健康。

不倦也睡觉 人犹如一部机器，在超负荷长期运转中，终会隐患无穷。该睡觉的时候不觉困倦，并不表示人体不需要睡眠，而是因为情绪对睡眠“鸠占鹊巢”。这种现象，并非体力充沛的表现，而是自损行为。面对快节奏压力大的现代生活，我们要自我克制，尽量消除那些影响睡眠的不良因素，做到按时睡觉，保持充沛的精力。

（据红网）

做好入夏的准备了吗？

一食二米三蔬四动作 助你远离“五月病”

入夏后，人们往往容易疲倦、乏力，提不起精神，没有食欲，烦躁不安，不想上学、不想工作……注意，这就是“五月病”啦！当然，“五月病”并不是医学上定义的疾病，而是在春夏之交比较容易出现的一系列症状，和医学上的“季节性情绪失调”有些类似。下面介绍的“一食二米三蔬四动作”不仅可以帮助大家远离“五月病”，还可以为以后远离“苦夏”打好基础。

常吃1样食物

山药 夏季湿气重，湿邪最易伤脾胃。此外，随着气温升高，很多人也开始吃冰镇饮料、水果等寒凉食物，更是给脾胃健康带来挑战。而山药是健脾食物中最柔和的，药食同源，本着“柔和调养”的原则，这时可以多食些山药。

常饮2种米茶

薏米茶 薏米（薏苡仁）是药食两用的食物，具有健脾渗湿、清热排毒、利水消肿等功效。将薏米洗净后晾干，然后放在锅里用小火翻炒，将米粒中的水分炒干，再放在密封的容器内保存。喝的时候取出一勺，用开水冲泡即可。如果嫌这样麻烦，也可以到药店买处理包装好的薏米，很方便。

糙米茶 糙米就是没有经过精加工的大米，它保留了大米胚芽中的营养，还具有健脾养胃、除烦、止渴、止泻等作用，对提高人体免疫力、加速肠道蠕动、防止便秘有显著效果。在繁忙的工作之余，泡上一杯糙米茶，可以有效补充体力，振作精神。

常吃3种蔬菜

豆芽 如果出现喉咙干痛、口舌生疮等“上火”症状，可以做个醋烹豆芽（绿豆芽）。绿豆本身就有清热降火的功效，发芽后的豆芽中，维生素C的含量大大提高，在清热解毒、利尿除湿方面，效果更好。

香椿 香椿历来被认为是一种“良药”，性寒、无毒，具有补阳滋阴、清热利湿、利尿解毒、健脾开胃等功效，在此推荐一款香椿拌豆腐。方法：把豆腐和香椿分别用开水焯一下，淋上自己喜欢的调料或酱料即可食用，特别适合中老年人及“三高”人群食用，对更年期、肥胖者也有裨益。

荷叶 中医认为，荷叶味苦，性平，归肝、脾、胃经，有清热解暑、升发清阳、凉血止血的功用。煲汤、泡茶时放点荷叶，每周食用1—2次，有健脾祛湿的作用。

常做4个“小动作”

冷水搓鼻翼 对于过敏体质的人而言，每天早晚用冷水洗鼻有利于增强鼻黏膜的免疫能力，顺便搓搓两侧鼻翼，可改善鼻黏膜的血液循环，有助缓解鼻塞、打喷嚏等过敏性鼻炎症状。

茶水洗把脸 喝剩下的茶叶水不要急着倒掉，用茶水洗脸，不但能减少皮肤病的发生，而且可以使脸部皮肤光泽、滑润。

按揉祛湿穴 空气中湿度大，易致湿邪入侵，引起胃口不佳、身体困重不爽、关节肌肉酸重等症状。湿气通于脾，祛湿要从健脾补脾入手。阴陵泉穴是脾经的合穴，也是祛湿要穴。正坐或仰卧，每次左右腿穴位各按摩60下，每日早晚各按摩一次，以感到酸胀为度。

睡好子午觉 随着黑夜缩短、白日渐长，人们的睡眠习惯也应作出调整，尤其是睡好“子午觉”。23时至次日1时为“子时”，11时至13时为“午时”，这两个时段进入睡眠可起到事半功倍的效果，睡好子午觉，有利于人体阴阳平衡，各种不适也会消失。

（据红网）

饮食营养

菠萝蜜核食用要适量

多食可致上火或过敏，糖尿病患者应禁食

最近，市民张女士到超市买水果，意外发现菠萝蜜果肉旁边还有一盒盒黄褐色的菠萝蜜果核出售。张女士感到很疑惑，难道菠萝蜜核儿也能食用吗？

菠萝蜜被称为“热带水果皇后”，它不但果肉营养丰富，连果核也可以食用。果核的主要成分是淀粉和蛋白质等，煮熟吃像板栗一样，口感鲜美，还可制作成美食、菜肴等，具体有以下制作方法：

煮食 先烧开一锅水（水量根据菠萝蜜核的多少来定）；放入洗干净的菠萝蜜核，同时放入少许盐，一起用温火煮；大约煮10分钟（喜欢吃比较软的可多煮几分钟），开锅后把煮好的果核盛入容器中，稍微晾凉一下即食。

炒食 取出所需果核的量，剥去其黄色的软膜，用清水洗干净；烧上一锅水，将果核放入水中煮熟；煮熟后将果核盛起来，倒入铁锅内，开火炒菠萝蜜核（炒的时间应按果核熟的情况及各人爱好而定）；炒熟之后，趁热即食，香脆可口。

煮粥 将菠萝蜜果核（核衣最好去掉）、大米洗干净；两者同时放入适量水中，小火烧煮，待粥熟后即食。

值得注意的是，菠萝蜜核虽好吃，但也要适量，多食可致上火或过敏，故老人、小儿与病人宜少吃，尤其是糖尿病患者应禁食。

（据红网）

本报地址：衡阳市高新技术开发区天台路33号 邮发代号：41—18 邮政编码：421001 定价：每年328.00元 零售每份1.00元 广告经营许可证：衡广登字第0002号 广告中心电话：8247111 8243140 发行部电话：8223670 印刷：衡阳日报社印刷厂