

“酒后意外”伤不起

虽然醉酒的感觉很难受,但长期受酒文化的熏陶感染,很多人还是很难改掉无酒不欢的癖好。喝高了之后,比较常见的意外状况有酒精急性中毒、低血糖导致的昏迷、心梗等状况,面对这突如其来的意外,我们该如何应对呢?

No 1 呕吐物堵塞气道

酒后吐得一塌糊涂的大有人在。因为司空见惯,大家对醉酒后的呕吐也就不怎么放在心上了,觉得吐出来了,醉酒的程度就会减轻,人也会慢慢清醒。实际情况是,虽然呕吐确实有助醒酒,但若不及时清理呕吐物,让呕吐物堵塞气道,会导致窒息死亡。这种意外最容易发生在一些心肺功能不是很好的人身上。

专家支招:如果已经醉得昏迷不醒了,一定要将他的头侧向一边,呕吐时应将其身体侧向一边,轻拍背部并协助其进行口腔呕吐物的清理;若出现窒息情况,应尝试迅速翻转其身体至俯卧随后尽快拍击其背部,这样有助于将堵塞气道的东西排出,拍击3次至5次后迅速再翻转身体至仰卧侧头位,清理口腔异物,同时让人拨打急救电话。

No 2 酒精急性中毒

酒精急性中毒俗称醉酒。醉酒之后,很多人会想当然地认为只要多喝点水、大睡一觉,第二天就慢慢清醒了。殊不知,假如一次性饮用大量高浓度的白酒(约含乙醇300克),人就会迅速进入昏迷期,导致大脑延髓受到抑制,引起呼吸、心跳停止,如果抢救不及时,大脑缺氧4分钟以上,就会造成不可逆的损伤。不仅如此,因为酒精会导致呼吸抑制、深度昏迷等,有些人就在这呼呼大睡中“走”了。

专家支招:如果有家人喝醉酒,昏睡了,最好的是马上送医院进行血液透析。如果条件不允许,也要在旁边多观察多照顾,主要观察其呼吸状况,如果每分钟6次到20次属于正常,如果慢慢变微弱了,每分钟只有7次到8次,就要高度警惕。

No 3 急性低血糖致昏迷

还有这样的醉酒者,喝完酒还好好地,回家还能看电视,可在削苹果时突然就倒下了。送到医院时,患者昏迷,血糖很低。为什么呢?专家说,酒喝进去之后,主要在肝脏进行代谢,代谢的时候,需要肝糖原的配合,肝糖原是由许多葡萄糖分子聚合而成的多糖,这样人体内原来储存的葡萄糖就会变少,假如补充又不及及时,就有可能出现低血糖的症状甚至昏迷。

专家支招:低血糖昏迷持续超过6个小时,对大脑的损伤就恢复不了了,因此治疗要及时,而最好也是最简便的办法是喝糖水或者吃糖块。需要注意的是,这种低血糖症状常常被醉酒反应掩盖,一些人倒在那里休克昏迷了,家人还以为是酒后睡着了,以致即使发生了严重而



资料片

持久的低血糖,患者和旁人也往往不知道。但本人可通过自身的变化来判断,人在低血糖时,会有心慌、出冷汗等状况。

No 4 脑出血、心梗

有些有心脏病、高血压、高血脂、动脉硬化、高血糖等心脑血管疾病的人,因为禁不住酒的诱惑,一不小心喝多了,就有可能发生脑出血、心梗等意外事件。因为酒精的刺激,会导致人的体表血管扩张,大量血

液从内脏转移到体表,脑、心、肾等重要脏器因此出现缺血缺氧,因此极易诱发脑出血和心梗。

专家支招:有心脏病、高血压等疾病的人,就应该滴酒不沾;如果真的要喝,也只要喝到稍稍好就可以了,千万不要贪杯。如果继续贪杯,就要注意自己的身体状况了,如果喝着喝着出现半边肢体活动困难、说话不清或者心绞痛等就要及时到医院就诊,因为中风和心梗的病人重在抢救时间的及时,越早治疗,对抢救就会越有利。

医药搜索

肿瘤晚期怎么治更科学

肿瘤极易复发转移,患了肿瘤,往往是手术做了、放疗做了、化疗也做了,可没过多长时间一检查:又复发了、转移了,天哪,这到底是咋了……

肿瘤“复发转移”到底是咋回事

据权威专家介绍,肿瘤是全身性疾病的局部表现,多数患者的治疗都离不开手术、放疗、化疗三步骤,或者是只选择其中某一种和两种治疗方法。治疗结束后,患者普遍认为自己的病已痊愈,但复查时,却发现肿瘤已出现转移或复发。

有的患者自认为,经过手术和放化疗后,即可彻底杀死癌细胞。事实上,这些方法对体内残留的癌细胞无能为力,不能100%完全清除癌细胞,更不能改变人体致病的“内环境”,同时患者经过手术、放化疗后,身体会受到很大伤害,免疫力极度降低,身体虚弱,免疫系统对正常细胞的监控能力及对肿瘤细胞的抑制杀伤力削弱,残存、潜伏在体内的癌细胞反而会迅速增长。据统计,经过手术、放化疗的癌症患者,如不进行合理和正规的治疗,癌细胞复发和转移率极高。

开辟肿瘤治疗新途径

由多国医学专家强强联手,组成癌症课题攻关组,根据肿瘤复发和转移的机理,历时十余年,历经上万次实验,终于研制出肿瘤立体疗法的抗癌药物——香芪斑蝥,已获得国家专利保护品种称号(咨询热线:0535-7077885),这是肿瘤药物研发的一次大的突破。“香芪斑蝥”的问世开辟了继手术、放疗、化疗之后治疗肿瘤的又一治疗模式。据悉,该药适用于中、晚期各类肿瘤患者。香芪斑蝥对肿瘤细胞具有直接杀伤作用,抑制癌细胞蛋白质生物合成及DNA、RNA的合成,诱生干扰素和IL-2;活化人体抗癌基因,释放肿瘤坏死因子(TNF)。

肿瘤的康复护理

肿瘤治疗病程缓慢,患者发病后,无论从生理上、心理上都会发生很大变化,要重新建立生活规律,养成良好习惯。专家经过多年研究得出结论:“人们日常生活习惯对战胜疾病和死亡有很大影响。”故每个肿瘤病人应根据自己的病情结合药物治疗安排好自己的日常生活。有规律

的生活所形成的条件反射,能使身体各组织器官的生理活动按节律正常进行,如每日起床、洗脸、漱口、进食、排便、锻炼、工作、休息等形成良好的规律,则既能利于身体健康,又能利于肿瘤康复。

肿瘤饮食原则及注意事项

要保持乐观的情绪,树立战胜肿瘤的坚强信心;适当的运动可使气血流畅,增强机体抵抗力;避免受风寒,“百病从寒起”,身体受风寒刺激时,抵抗力下降,易诱发疾病;饮食应以清淡而富有营养为主,多吃蔬菜和易消化的滋补食品;肿瘤病人热能消耗大,因此饮食要比正常人多增加20%的蛋白质;少吃油腻过重的食物;忌食过酸、过辣、过咸、烟酒等刺激物。

饮食营养是维持生命、保持健康的物质基础。患者养成良好的生活,饮食习惯再配合使用香芪斑蝥后食欲和睡眠明显改善,身体有劲,精力充沛。香芪斑蝥为广大患者战胜疾病,重返生命绿洲带来了新的希望和曙光。(杨光)

食疗古方攻克老便秘



目前市场上通便产品很多,但是绝大多数含有泻药成分,如大黄、番泻叶、芦荟、决明子、果导片、火麻仁等等。

泻药是通过生化反应强烈刺激肠道神经,让肠道产生剧烈收缩来达到通便目的的。这种剧烈刺激与收缩过程,对肠道神经和肠道粘膜的损伤极大。因此服用泻药,往往腹痛难忍、腹泻难忍,越服越不管用,越服剂量越大!目前市场上还有很多种减肥产品也是利用泻药的腹泻脱水特性来达到所谓减肥目的,这更是为医学专家所不齿。

便秘的形成原因很多很复杂,比如肠胃功能年老衰退,各种慢性疾病长期用药产生副作用,泻药直接损害肠道导致便秘,长期不运动,饮食多肉少蔬菜少水等等。但是不管原因如何,便秘都有着共同的简单特征:即酸碱明显失衡,大便干结,消化不良。

因此要有效预防和治疗便秘,不可简单地一泻了之,最好的方法是针对酸碱失衡,大便干结、消化不良来进行食疗并加以适当运动解决。比如食疗古方中的黑豆野菜熬粥,蚕豆皮磨粉熬粥等都属于这个通便思路。

天膳生物以药膳现代化为己任,广泛挖掘和潜心研究传统药膳,最终运用现代生物技术,以“黑豆、马齿苋、芹菜叶、金银花、山楂、海藻、菊花、绿茶”8种纯食疗原料,成功研制出具有“更有效、更安全、更方便”特点的现代化学药膳——【御品膳食通】。

该方富含高浓缩膳食纤维及传统“促消化、清火气、平衡酸碱”食疗成分,具有“吸水吸油膨胀松软大便,油滑易排”的物理特性和“营养肠胃、修复肠蠕动”的食疗效果。经国家批准,在北京生产,品名【御品膳食通】,绝无任何泻药成分,老幼孕妇皆适用。

每天仅需服用一次与晚餐同食,8-12小时左右自然排便不肚痛不腹泻;调补结合滋补平衡肠胃环境,逐步恢复肠道蠕动功能,绝无依赖越服剂量越小乃至停药、隔日服或以小剂量维持,越服排便越规律舒适正常。

免费试用 免费送货(外地新顾客可申请先服用后付款)

【御品膳食通】烟台专卖店:新闻中心上乔东路与四眼桥街十字路口西20米路北
咨询电话:15965154859



心灵园艺师档案:

王春福,国家二级心理咨询师,拥有国家职业心理咨询师培训师资格,是中国“百名心理咨询师”之一。2003年创办烟台三阳心理咨询有限责任公司,其为执行董事、法人代表,撰写《意识的物质性初探》获得了山东省科协科技成果二等奖。在2009年9月,获得全国首届优秀心理学工作者称号。

王春福老师咨询热线:13455519982, 6219260
栏目互动邮箱:qlwblxzk@126.com



心灵花园

孩子还有第二反抗期

儿童在反抗期的反抗,主要是指儿童对父母的依赖与自主之间的纠葛,以及由于对立而造成的子女与父母之间的矛盾冲突。这种状态的延续阶段就是反抗期。第一反抗期是三四岁幼儿的反抗期,第一反抗期的孩子,主要是为了争取自我主张和活动的自主性和自由权。第二反抗期则是全面性的,从外部因素到内部因素,从行为表现到要求人格的独立。

形成第二反抗期的原因

生理方面:身体疯长,生理迅速成熟,导致成人感。
心理方面:由于自我意

心灵园主:王伟凯 心灵园艺师:国家二级心理咨询师 王春福

如何和青春期的孩子沟通(下)

识的飞跃发展,使孩子进入“心理断乳期”。心理能力明显滞后于自我意识。导致产生难以应付的危机感。有点像“志大才疏”。

社会因素方面:上了中学,知道要“面子”了,尤其是在同辈群体当中,渴望得到接纳和尊重。当自主性被忽视或受到阻碍,人格伸展受阻时,就会引起反抗。

心理干预

◆父母需要正视少年儿童的反抗期

反抗期是少年自我意识发展,成人感出现所带来的心理和行为表现,是发展中的正常现象。父母正视反抗期,首先要明白反抗期矛

盾的焦点所在。反抗期矛盾的焦点,即成长者对自己发展的认识超前,过高的估计了自己;父母对孩子发展的认识滞后。儿童认识超前是指自己具有成人意识,而不具备成熟的心理条件。父母的观念滞后,主要表现在他们只注重孩子半成熟的一面,而忽视了孩子的成人感这一不可忽略的发展事实。父母应该正视的是,到这个时候父母已经不能再简单地把孩子作为支配的对象,孩子也已经不再是简单地依赖于父母,而成为独立的自我了。

◆尊重其独立自主要求

尊重他们所需要的隐私权,遇事多同他们商量,

倾听他们的建议。尊重绝不意味着,放任自流。更不意味着可以允许孩子胡作非为。不激化矛盾,但是,在原则问题上绝不能松动。比如,法律底线、道德底线,就绝对不能松动,相反,应该温柔地坚持。

◆以友相待

父母在与少年儿童的相处中,要和他们建立起朋友式的友谊关系,能够交流思想,吐露心声,能够进行良好的沟通,以朋友式的关系对他们进行帮助和引导。

◆从小培养孩子的意志品质

不吃苦中苦,难有超凡的意志力。没有超凡的意志力,难有超凡的建树。关于意志品质的培养。帮助孩子解

决困难,而不是代替他们解决困难。应教会孩子分析问题,解决问题的方法。能力是在历练中一点点成长起来的,意志品质是在克服困难中一点点形成的。

◆允许孩子有一个成长过程

允许孩子犯错和失败。不然,孩子很难成长。人只有在克服困难中才能成长。这一点大人和孩子一样。比如,孩子在与人正常交往中,受到了伤害,妈妈便从此不再让孩子出去玩,结果有一天孩子大了,妈妈却又嫌孩子孤僻,不会和人交往。这种情景又不是没有呀?其实,人际交往的技能也是在人际交往的过程中“练就”、提升的。