

巧用中药香囊,预防病菌感染

中医支招提高免疫力,过一个健康春节

焦守广 济南报道

春节正逢冬春季节交替之时,呼吸道病原菌活跃,加上回家过年、走亲访友,人员流动大,容易发生呼吸系统传染病,特别是近期比较流行的甲流等病毒。做好预防,才能过个健康的春节。

山东中医药大学附属医院呼吸与危重症医学科主任医师韩健介绍,春节期间预防呼吸道传染病,最重要的是提高我们自身呼吸系统的免疫力。

中医方面有不少小妙招,比如中药香囊,可以把荆芥、防风、贯众、艾叶、川芎、细辛、白芷等具有芳香辟秽作用的中药药粉后装入布包,做成中药香囊,悬挂在家中、车上、办公室、教室等



地方。中药香囊散发的药气吸入后,可以刺激呼吸道分泌免疫球蛋白,提高呼吸道免疫力,起到预防病原菌感染的作用。

如果出现失眠、睡眠质量差等情况,也可以在香囊中加入菖

蒲、郁金、薰衣草等药物,有安神助眠的功效。因为人体免疫力是在睡眠中修复的,所以要想有个好的免疫力,首先要有个好睡眠,流感季节尽量不熬夜。

晚上睡觉前,可以用热水

泡脚,促进血液循环,改善睡眠质量。同时可以在泡脚水中加入川牛膝、当归、艾叶、赤芍、花椒等具有温阳通络功效的中药,泡脚效果更佳。

免疫力偏弱,平常容易感冒、疲劳、乏力、怕风的朋友,可以用黄芪、防风、白术等具有健脾补肺功能的中药代茶饮,每日3—6克,补足肺脾之气,提高免疫力,预防流感。

韩健表示,一旦中招,需要尽快就医治疗,切勿自恃身体好硬扛,以免诱发更严重的疾病。特别是有慢性病的患者,比如心脑血管病、高血压、糖尿病、慢阻肺、哮喘、肾功能不全等,呼吸系统的感染有可能加重原有疾病,甚至发生危险,应及时就医。

目前针对甲流的西药主要有奥司他韦、玛巴洛沙韦等。玛巴洛沙韦能够抑制流感病毒RNA的合成,阻止病毒的复制和传播。

奥司他韦通过抑制流感病毒表面的神经氨酸酶活性,延缓病毒的繁殖速度。

清热解毒的中成药,比如连花清瘟颗粒等,也能够起到抗病毒的作用。不过,用药需要在专业医生的指导下使用。

戴口罩是阻断病毒传播行之有效的方法,流感高发季节,在人员密集场所,比如在医院、影院、商场、火车、飞机、长途汽车等处,戴口罩仍然是有必要的。

另外,做好室内通风换气、加强手部卫生等,也是有效的预防措施。

享舌尖美味,莫让异物“梗”住

一旦异物卡喉,掌握正确处理方法很关键

记者 秦聪聪 济南报道

春节期间,少不了亲朋好友欢聚。然而,此时也是异物“梗”住健康的多发时期,消化道异物、气道异物等意外事件时有发生。一旦处理不当,甚至会带来致命威胁。

“春节假期聚会多,比平时更容易发生鱼刺、碎骨等异物卡住咽喉或食管的事件。”山东第一医科大学第一附属医院(山东省千佛山医院)耳鼻喉科主任梁辉介绍,成人进食仓促或注意力不集中,低龄儿童不会吐骨头,老年人咀嚼功能变差等,都可能导致异物卡喉。

据悉,咽喉异物最常见的嵌顿部位是扁桃体、舌根、会厌谷及梨状窝处。由于咽部本身没有血管,如果异物尖锐刺破黏膜,可能会带来疼痛感,有些患者的唾液中可见少许血性分泌物;较大坚硬异物存留咽喉,则可能引起吞咽梗阻及呼吸困难。

梁辉提醒,一旦出现消化道异物,正确的处理方式是及时就医,由医务人员取出异物。一般情况下,位于口咽部的异物,耳鼻咽喉头颈外科医生可先通过压舌板或间接喉镜检查,评估是否存在异物以及能否取出;若异物位置较深或患者配合欠佳,可以在表面麻醉后,用喉镜进一步“仔细扫视”整个咽喉部来明确目标,争取“一击即中”。

然而,临床中常有因错误处理,导致异物越来越深的病例。

“吞饭团、咽馒头、喝食醋、喝食用油等,这些都是不正确的处理方法,反而还可能弄巧成拙,加重损伤。”梁辉说,强行吞咽食物,会使异物进一步深入消化道,可能划破食管、血管,引发出血、感染等,增加治疗难度。如果异物刺穿食管扎入主动脉,就

海姆立克急救法

成人及一岁以上儿童:腹部冲击法
(救助者站在患者身后,双臂环绕其腰部)

剪刀:一只手握食指、中指并拢,像一个闭合的剪刀,定位在肚脐上方两横指
石头:另一手握拳,拇指侧的拳眼放在定位点上
布:掌包住拳头,然后用向上、向内的力量,冲击上腹部。重复,直至异物吐出。

一岁以下婴儿

5次拍背法:
救助者用一只手抱起宝宝,将宝宝脸朝下,使其身体倚靠在成人膝盖上,以单手掌根部在宝宝背部肩胛骨之间,快速有力地拍击五下。

5次压胸法:
将宝宝翻转过来,仰躺在救助者的手臂上,在宝宝胸骨下半段用食指及中指压胸五次。重复,直至异物吐出。

是致命危险。此外,异物不会被醋溶解或自行排出,所以还是要尽快就医取出。

除了消化道异物,气道异物也不罕见,尤其是儿童和老年人,多见于植物性食物,比如花生、瓜子等。

梁辉指出,气道异物的发生,可能会伴有呛咳、呼吸困难,会直接危及生命。掌握正确处理办法,关键时刻能救命。

“如果异物体积较大,堵塞气道,可以采用海姆立克急救

法进行处理,并紧急送医院急诊就诊;如果是其他异物,要记住异物不会消失,也要及时就医取出来。”梁辉提醒,预防异物带来的健康威胁,要注意养成良好的进食习惯,避免边吃边说笑、打闹,尤其是在食用坚果、骨头、黏性食物时更要注意。

家长要注意加强对儿童的监管,当孩子口中含有东西时,不要逗他们哭笑、奔跑。为老人准备食物时,尽量选择易咀嚼、易消化的食物。

贺照阳 济南报道

春节期间,随着家庭团聚、庆祝活动增多,各类意外也时有发生。

7岁儿童被鞭炮炸伤

1月16日,山东省立医院急诊外科接诊了今年第一例因燃放烟花爆竹导致炸伤的患者。

一名7岁儿童在燃放鞭炮时,不慎使衣服着火,导致鞭炮爆炸,患儿手部多处骨折脱位,多根血管、神经、肌腱损伤,造成严重的皮肤炸裂伤和多部位烧伤。经过医护人员紧急救治,患儿保住了受伤的手,并逐步康复。这一案例再次提醒我们,春节期间应高度重视烟花爆竹的安全使用。

据相关统计显示,春节期间因鞭炮炸伤而前往医院就诊的患者数量显著增加,其中不乏儿童、老人等群体。究其原因,山东省立医院手足与显微重建外科副主任医师王朝喜介绍,市民燃放时操作不当,烟花产品药量过大、制作粗糙,大人对儿童监管不到位,在人口密集区域燃放烟花爆竹等,都会增加鞭炮伤的风险概率。

在眼科,因鞭炮炸伤而引发的意外事件屡见不鲜。山东第一医科大学附属眼科研究所副所长、附属眼科医院副院长开晓琳表示,春节期间由鞭炮炸伤导致的角膜裂伤、眼球破裂伤、眼部热烫伤等最为常见。剪刀、木棍、铅笔等其他原因导致的眼外伤也比较常见,“意外一旦发生,对眼睛造成的伤害是永久的”。

对此,开晓琳提醒:尽量不要或减少燃放烟花爆竹,可采取逛庙会、外出登山游玩等方式庆祝新年;家里的刀具、铅笔等可能导致伤害的物品,家长要告诫孩子不能用来玩闹;寒假期间,家长务必加强对孩子的监管。

受伤后科学处理

科学应对春节期间各类外伤

鞭炮炸伤:一旦被鞭炮炸伤怎么办?济南市儿童医院整形烧伤科副主任牛贝贝提醒,伤口内的泥土、碎屑等含细菌的异物残留,导致伤口感染概率高,因此爆炸伤一定要注射破伤风疫苗。

眼部受伤:一旦损伤眼睛,要用干净毛巾或衣物将受伤的眼睛遮住后立即就医。如果眼睛局部肿胀、疼痛,皮肤表面没有开放伤口,要用冷毛巾湿敷。

头面部受伤:用干净毛巾或衣物擦拭干净后,立即用大量冷水冲洗,马上就医。

肢体受伤:如果是烧伤,处理方式与头面部受伤相同。如果伴有大量出血,则应先止血,用毛巾或布条扎住出血部位靠近心脏的一端,并抬高受伤部位,立刻就医。

刀具切伤:在使用刀具时,应保持注意力集中,避免分心。一旦发生切伤,应立即用清水冲洗伤口,使用创可贴或干净纱布包扎,出血较多或伤口较大时,应及时就医。

烫伤和烧伤:处理热食时要小心,避免热油溅出或热汤倾洒。一旦发生烫伤或烧伤,应立即用流动的冷水冲洗伤口,减轻疼痛和肿胀。切忌用冰水冲洗,以免冻伤。创面较大或严重时,及时就医。

交通安全:春节期间驾车出行时,应严格遵守交通法规,不超速、不酒驾、不疲劳驾驶。

寒假期间,儿童四肢骨折就诊的病例不断增加。

济南市儿童医院骨科创伤外科副主任于嘉智提醒,为防止出现意外,家长要增强安全意识,不要带孩子到危险场所玩耍。外出游玩时,要密切注意孩子动向,同时加强对孩子安全意识教育。

在进行滑雪、滑冰等运动前,要进行一定的培训,且要戴头盔、护膝、护肘、护腕等保护装置。

对于摔伤等意外伤害,预防比救治更重要,应掌握一些急救技能,可提前准备一些绷带及治疗跌打损伤的消毒药品。