

■ 护理 常识 ■

如何正确使用冰敷与热敷

■ 专家提醒 ■

身体有问题 淋巴会说话

冰敷和热敷都属于比较常见的物理治疗方法,这两种方法能够有效地缓解疼痛症状,但有一定的区别。

冰敷

急性损伤常由于突发的外伤引起(如跌倒、扭伤以及直接撞击等),疼痛感较强,立即冰敷能够抑制感觉神经,起到镇痛、麻醉效果。此外,冰敷还可改善周围血管通透性、防止水肿和渗出。而且冷刺激可以使组织代谢率降低,从根本上降低炎症反应发生的可能,减轻红肿热痛的症状。

冰敷的最佳时间:冰敷适用于急性受伤后的48~72小时内,每隔2~3小时进行一次,如果肿胀、疼痛、发热明显,每隔1~2小时就可冰敷一次。每次冰敷时

应控制在15~20分钟内,冰敷时间不宜过长,否则会导致血管反射性扩张,结果适得其反。

冰敷的最佳位置:最痛、肿、热的地方。

冰敷的物品:除了市面上可以买到的冷喷雾、冰袋,还有更为经济的方法——自制冰袋。准备1份冰和2份水,将冰水混合后占冰袋容量的1/2,一份自制冰袋就完成了。

冰敷的注意事项:充分贴合皮肤。无论硅胶冰袋法还是冰水混合法,使用时都要考虑贴附性,让冰袋与炎症组织充分贴合,这样冰敷才能发挥最好的效果。

防止冻伤。严格控制冰敷时间在每次15~20分钟,预防冻伤。

冰敷时注意防止凝结水滴

污染伤口;年老体弱、虚寒证、孕妇、经期等不宜冰敷。

热敷

热敷能够增加人体软组织的延展性,缓解肌肉痉挛的症状,促进血液循环,热敷还能够起到舒缓和放松情绪的作用。

热敷的最佳时间:热敷主要用于急性损伤的后期和慢性损伤。急性损伤的后期是指损伤48小时后,因为这个时间往往出血已经停止。慢性损伤是指较长时间内因反复用过而产生的损伤,与突发的意外伤不同。热敷又可以分为湿敷与干敷两种,湿敷的效果一般优于干敷,因为组织渗透性好,能抵达更深部的组织。通常一次热敷30分钟左右,温度控制在40℃~50℃,每

天2~3次,具体热敷的时间又可根据医嘱灵活调整。

热敷的最佳位置:以最肿痛的地方为宜。

热敷的物品:在家庭中,最简单易得的是热水毛巾,但其热量一般只能维持5~10分钟,使用时间不足。

热敷的注意事项:不是所有的慢性损伤都要使用热敷,如慢性损伤急性发作仍然首先选择使用冰敷。

不是所有的急性损伤都要使用冰敷,早期肿胀、疼痛得到控制后可改用热敷。

有伤口感染未愈、皮肤感觉异常、皮肤过敏史以及心血管疾病、恶性肿瘤病史等情况都需避免热敷;各种内脏出血、急腹症也不宜热敷。 磊城/文

当淋巴结出现肿大、疼痛,或者变硬时,就是一些疾病信号:

- 1.颌下淋巴结异常有可能是鼻、咽、扁桃体等上呼吸道感染。
- 2.耳部淋巴结异常可能是眼睑、颊、耳颞部发炎。
- 3.左侧锁骨淋巴结异常多见于消化道肿瘤转移。
- 4.腘窝淋巴结异常可能是足部或小腿皮肤发炎。
- 5.腹股沟淋巴结异常可能是下肢、下腹部、外阴等部位的炎症。

如果进行抗炎治疗后,淋巴结依然肿大,且伴有疼痛等症状,就需要及时前往医院进行问诊,听从医生的建议,完善检查,切勿自行判断。

有些部位的淋巴可以通过触摸进行自检,比如:颈部、腋窝、腹股沟。

自检方法:滑动触摸。将食指、中指、无名指三指并拢,指腹平放于被检查部位的皮肤上进行滑动触摸。

淋巴结肿大的良恶性可以通过以下方面来简单区分:

是否有触痛:良性肿大的淋巴结,一般摸起来会有明显痛感;恶性肿大的淋巴结摸起来多无痛。

看大小:淋巴结肿大较大(直径超过2厘米),怀疑恶性的可能性较大。

看活动度:良性肿大的淋巴结触摸时可在皮下自由移动,恶性的则较难推动,还可能数个淋巴结成团出现。

看软硬:良性肿大的淋巴结一般质地较软,恶性的较硬。如果淋巴结明显肿大或短期内迅速变大,一定要及时到医院就诊。

北京同仁医院血液内科主任医师 王亮



晚上空腹吃荔枝 当心“荔枝病”

晚上空腹或饿的时候,不建议吃荔枝,尤其不要大量吃,因为可能会导致严重的低血糖,甚至会引起低血糖脑病,也就是俗话说的“荔枝病”。

荔枝总的含糖量确实挺高,有葡萄糖、蔗糖、果糖等。当持续大量吃荔枝时,胰岛素分泌,“消化”血液中的葡萄糖。可荔枝中含有两种降血糖物质——次甘氨酸A和亚甲基环丙基甘氨酸,它们会加剧夜间空腹期低血糖,出现“荔枝病”。因此,不要在晚上空腹吃荔枝,也不要持续大量吃,成人一天吃10颗,儿童最好不要超过5颗,另外,不能用荔枝代替晚饭,特别是1~9岁的儿童。

若吃荔枝后(24小时内都可能发生)出现头晕、乏力、出汗、面色苍白、心悸,甚至呼吸困难,应立即摄入易消化的糖类丰富的食物,比如糖果、蜂蜜、粥、米饭,然后及时就医。一般的甜饮料由于用的是果葡糖浆,血糖反应可能不是很快,不适合用来急救。

北京营养师协会理事 顾中一

全国知名中医专家高社光 6月19日在以岭医院出诊

本报讯(通讯员 魏欢欢)6月19日,全国知名中医专家高社光教授将在河北以岭医院出诊,预约咨询:0311-83836460。

高社光教授是中医领域杰出代表,任邯郸市中医院名誉院长,鸡泽县中医院终身院长,主任中医师;兼任天津中医药大学博士研究生导师;河北医科大学硕士研究生导师、教授;河北中医学院教授;河北省中医院名医堂特聘专家;河北省中医科学院特聘研究员;国家重要人士保健医生;全国老中医药学术经验继承工作指导老师;全国及河北省

优秀中医临床人才指导老师;中华中医药学会理事;全国血栓病专业委员会副主任;河北省中医药学会副会长;河北省疑难病专业委员会主任委员;张仲景学术思想研究会副会长;国家中医药管理局及河北省科技成果咨询和评审专家;河北省人大代表;河北省卫生系统高级职称评委;中医杂志、河北中医、光明中医等多家杂志编委等。

高社光教授先后荣获首届全国优秀中医临床人才,河北省首届名中医;邯郸市十大名中医;邯郸市专业技术拔尖人

才;邯郸市卫生系统医学楷模;邯郸市科技创业领军人才;河北省中青年突出贡献专家;河北省省管优秀专家;享受国务院政府特殊津贴;河北省劳模;全国五一劳动奖章获得者;全国及河北省医药卫生系统先进个人;全国最美中医等称号。

高教授兼通内、外、妇、儿各科,善于杂合以治,求诊者遍及全国各地,深受广大患者赞誉。其主要研究方向有心脑血管病、风湿免疫性疾病、哮喘、糖尿病、急慢性肝病、肿瘤、脾胃病、肾病及外感热病等疑难杂症。

夜尿增多警惕六个因素

入睡后,起床超过两次,而且情况持续多日,就说明夜尿的频率高。如果一夜总尿量超过700毫升,就是多尿。夜尿多需考虑以下六方面原因。

1.最常见的生理性夜尿增多,是由于白天饮水量过多,包括吃含水量较多的食物等,都会引发尿量增多的现象,属于正常现象。

2.前列腺增生症是引起男性夜尿增多的疾病之一。前列

腺增生会直接影响前列腺的正常功能,导致膀胱过度活动综合征,出现尿频、尿急、尿不尽的情况,从而导致夜尿次数增加。

3.精神因素也会影响到夜尿增多。如果经常感到精神压力过大,或因情绪紧张导致患者出现入睡困难的情况,可能会引起夜尿次数增加。

4.肾小球肾炎也会导致夜尿增多,任何年龄段的人群都会受到肾小球肾炎的侵害,慢

性肾小球肾炎的主要发病人群是中青年。

5.高血压性肾损伤也会出现夜尿增多的症状,高血压性肾损伤是高血压导致的并发症之一,一定要及时进行有效治疗。

6.慢性肾衰竭会累及损害多个系统和组织,从而导致夜尿次数增加。

北京中医药大学东直门医院男科主任医师 李日庆

富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治

爱国 敬业 诚信 友善

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台