

## ■ 护理常识 ■

## 身体黏膜需养护

黏膜能够感受温度,排出异物,分泌黏液。随着年龄增长,黏膜功能下降,容易破溃疼痛、干燥、烫伤等,日常生活中应及时养护黏膜,保护好这道身体屏障。

## 口腔黏膜——小妙招缓解溃疡疼痛

老年人容易反复发作口腔溃疡,黏膜破溃疼痛,可以通过几种方法缓解。

**按揉手脚:**手握拳,找到中指指尖与掌心接触的位置(劳宫穴);两脚相对,找到内踝下的小坑(照海穴),用拇指反复按压这两个穴位,每次5分钟,早晚各一次,可有效缓解反复性口腔溃疡的疼痛。

**敷维生素:**将1~2片维生素C药片(或维生素C泡腾片)压碎,撒在溃疡表面,闭口片刻,每日两次,效果明显,不过会有刺激痛。

**冲服奶粉:**取一汤匙全脂奶粉,加少许白糖(根据身体情况酌情添加),开水冲服,每日2~3次,一般两天左右溃疡症状可消失。

**浓茶漱口:**浓茶具有收敛作用,用浓茶漱口可促使口腔溃疡愈合,缓解疼痛。

**预防口腔溃疡,**平时要保持口腔卫生,少食辛辣等有刺激作用的食物,避免口腔黏膜损伤,避免过度疲劳、情绪急躁、大便不通等容易诱发口腔溃疡的因素。

## 鼻腔黏膜——提前预防干燥出血

若鼻腔黏膜长期干燥、毛细血管曲张,挖鼻、揉鼻、咳嗽、打喷嚏时容易引起出血。

**按压鼻翼:**鼻出血时首先保持冷静,以免过度紧张升高血压而加剧出血;身体略前倾、稍低头,手指捏紧双侧鼻翼,或将出血侧鼻翼压向鼻中隔10~15分钟,有助减少出血。控制不住出血或短期反复鼻出血,应尽快就医。

**不要抠鼻:**鼻黏膜遍布黏液和纤毛,具有清洁作用,基本可以将吸入鼻腔的脏东西排净,随意抠鼻容易破坏黏膜功能。

**补充维生素:**补充维生素A可以保护黏膜上皮,增强局部抗

感染能力;同时补充维生素B2,有助促进细胞代谢、新生。

**喷鼻保湿:**可以使用生理盐水喷鼻,不仅能保持鼻腔湿润,还有助于预防流感等外感疾病,减少急性慢性鼻炎的发生。

**环境保湿:**经常开窗通风,酌情减少使用空调、地暖等,以免环境过于干燥,适当使用加湿器等改善空气湿度。

## 食道黏膜——饮食宜与体温相近

食道壁是一层非常娇嫩的黏膜,只能耐受大约50℃~60℃的食物,超过此温度就容易烫伤黏膜。如果经常吃烫食,黏膜反复损伤,来不及修复,还可能形成浅表溃疡,甚至进一步变化。

**建议老人平时多吃与体温相近的食物,**有助延缓胃老化。日常饮水温度以18℃~45℃为佳,过热的水会强烈刺激咽喉、消化道和胃黏膜,即使冬天也不建议饮水超过50℃。

若老人比较怕冷,可以吃些姜、胡椒、肉桂等性质温热的食物,既不损伤食道黏膜,又有

不错的保健功效。

## 呼吸道黏膜——保持湿润促进排痰

保持呼吸道黏膜的湿润,能够促进排痰。

**黏膜保湿:**房间湿度保持在50%~60%,定时开窗通风,有助保持呼吸道黏膜状态,帮助排痰。

**饮水稀释:**经常咳嗽的人群可能有不同程度脱水,加重呼吸道炎症和分泌物黏稠度,多喝水可湿化气道,稀释黏稠的分泌物,使其更易咳出。

**活动增幅:**鼓励老年人通过走路、慢跑、唱歌等自主活动,促进深呼吸,增大肺活量,促进痰液排出。

**扣背震荡:**在餐前30分钟或餐后两小时叩击背部,震荡可以促进呼吸道分泌物松脱。方法:双手并拢弯曲呈杯状,手腕发力从肺底部由下向上、由外向内叩击,每个位置连续拍30秒,每侧3~5分钟,每天2~3次,力量适中,以免老年人因偏瘦、骨质疏松等原因受伤。

据《健康时报》

## ■ 专家提醒 ■

## 晨尿出现三种情况要查查肾

观察晨尿的情况,是判断肾脏是否健康的一个简易方法。如果出现以下三种情况记得查查肾。

## 尿液表面漂浮过多泡沫

一般来说,正常的尿液都含有少量的蛋白成分,小便时会出现少量泡泡。特别是喝水少或晨起时,尿液中蛋白成分的浓度更高,小便就更容易产生泡泡。不过这种泡泡几秒钟就会消失。

如果马桶中残留清洁产品或消毒剂,排便时此成分可影响尿液表面张力,生成泡沫。另一种情况是患有慢性肾病,慢性肾病引起的泡沫尿,在医学上称为蛋白尿。肾脏受损后,被身体吸收的大分子物质蛋白质,由于肾小球受损而进入尿液中,增加尿液表面张力,进而产生细腻绵密的小泡沫,持续很长时间都不散去。

## 尿液颜色发生改变

一般尿液呈现透明的淡黄色,几乎没有明显的气味。不过尿液放置时间太长时可释放出氨气,从而产生尿骚味。如果最近尿液颜色异常,先排除饮食原因,还需警惕慢性肾病。

## 夜尿频繁且尿量减少

人体所摄入的水分决定小便次数和尿量,成年人一晚上的小便次数在0~1次。如果偶尔夜间小便频繁,可能跟摄入太多水分以及喝酒有关。如果最近持续夜尿增多,一晚上小便次数超过三次,总尿量超过500毫升,十有八九是慢性肾病。若每天有足够的水分摄入,但一天小便次数却少于三次,一天尿量小于800毫升,需警惕肾衰竭。因为肾脏的基本功能是生成尿液,肾功能受到严重损伤或丧失时,势必影响小便次数。

中国中医科学院望京医院泌尿外科主任医师 耿红海

## 脚扭伤了别按摩

如果脚扭伤了,在早期千万不能按摩处理。按摩不但不能消肿,还会使肿胀更加严重。

脚刚刚扭伤的时候,会立马肿起来,说明里面出现了内出血或者有渗液,这都是脚扭伤后正常的炎症反应。在这种情况下,如果去按摩,特别是涂了药油后用力按摩,会加重这种炎症反应,加重出血和肿胀。

一旦出现脚扭伤,可以采用“休息、冰敷、加压、抬高”的处理方法。脚扭伤后,患肢要停止走动,让受伤部位静止休息,减少进一步损伤。受伤后有条件时应立即用冰袋隔着毛巾冰敷受伤部位,让受伤部位温度降低,可以缓解疼痛和肿胀。通过弹力绷带等包裹受伤的踝关节,适当加压以减轻肿胀。用垫枕抬高患肢,高于心脏,可以增加静脉淋巴回流,减轻肿胀,促进恢复。

广东省人民医院骨科主任医师 肖进

## ■ 用药知识 ■

## 感冒灵和复方感冒灵有啥区别

感冒的时候,可选的药有感冒灵,也有复方感冒灵,它们有什么区别呢?

这两种感冒药都可以用于治疗日常感冒,西药成分都是一样的,不同之处在于中药成分略有变化。感冒灵颗粒成分:三叉苦、金盏银盘、野菊花、岗梅、咖啡因、对乙酰氨基酚、马来酸氯苯那敏、薄荷油。复方感冒灵颗粒成分:金银花、五指柑、野菊花、三叉苦、南板蓝根、岗梅、对乙酰氨基

酚、马来酸氯苯那敏、咖啡因。

从成分功效上分析,复方感冒灵比感冒灵多了金银花、南板蓝根两味清热解毒类中药,以及五指柑等。其中,五指柑又名佛手,性温,味辛、苦,有祛风、除痰、行气、止痛之效,同时还具有和胃止痛的功效。

这两种药在治疗症状上也有区别,感冒灵颗粒有解热镇痛之效,用于感冒引起的头痛、发热、鼻塞、流涕、咽痛。复方感冒灵颗粒能辛凉解表、清



热解毒,用于风热感冒之发热、微恶风寒。临床上对于这两种药物的选择,需在医生指导下进行。

内蒙古中医医院药剂科 张建清

## 吃降压药无效 查查肾动脉

如果高血压患者出现了以下症状,需要引起注意。一种情况是本来吃了药血压降得挺好,突然降压药不管用了,换了其他的降压药还是不怎么管用。另一种情况是原来没有高血压,最近才有了高血压,可是换好几种降

压药也不怎么管用。

这种高血压很有可能是肾动脉狭窄或者堵死了造成的,最好去医院超声科查查肾动脉有无狭窄或堵死的情况。

超声评价肾动脉直径狭窄率小于50%的患者,不需要马上进行外科治疗,可以吃药

观察,但需要每3~6个月复查超声,看看肾动脉有没有变得更狭窄,如果肾动脉直径狭窄率超过了70%(肾动脉残余管腔不到1/3)就需要放支架来解决肾动脉狭窄了。

北京儿童医院顺义妇儿医院超声医学中心主任 勇强

讲文明树新风 公益广告

## 勤劳人 吉祥人

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达



中国网络电视台  
中国网络电视台