

健教处方

七种儿童易患病的快速疗法

孩子生病,家长揪心。儿童疾病的治疗方法与成人不同,因此,家长最好能掌握一些基本的急救知识。近日,美国《真简单》杂志载文,刊出了 7 种儿童易患病的快速治疗方法,现进行简单介绍。

一、头痛 美国加利福尼亚州儿科专家阿尔特曼建议,让孩子服用镇痛药后睡觉,或用湿毛巾冷敷孩子的额头。为了预防头痛,学龄儿童每晚应保证 10 小时的睡眠(十几岁孩子需要最少 9 小时的睡眠),还要适当吃一些瘦肉,早餐不宜吃太多甜食。

注意:如果孩子头痛的同时体温超过 38.3 摄氏度,而且脖子僵硬或呕吐,或夜间头痛难眠,应立即就医,以排除脑膜炎等危险。

二、眼病 美国马萨诸塞州儿科护理专家菲亚斯科恩表示,病毒性感冒导致的眼睛发红和痒痒会随着感冒治愈而消失。如果孩子只是觉得眼睛痒,则可能是过敏,可以用非处方滴眼液缓解症状。

注意:如果孩子眼白发红,眼睛出现绿色或黄色分泌物,则可能是红眼病(传染性结膜炎),应及时就医。

三、鼻出血 美国俄勒冈州耳鼻喉专家洛亚曼·索里建议,用一块棉球蘸儿童鼻减充血剂(如麻黄素、滴鼻净或鼻眼净等),塞进孩子鼻孔,可起到收缩血管、帮助止血的作用,再让孩子身体稍微前倾,捏住鼻孔 5~10 分钟。

注意:如果鼻血 20 分钟内仍无法止住,应立即就医。

四、嗓子痛 先使用儿童咽喉喷雾剂以缓解不适,然后服用布洛芬以减轻炎症。

注意:亚特兰大儿科医生珍妮弗·舒表示,如果儿童发病快而猛,且没有感冒症状,则可能是链球菌咽喉炎,最好看医生。

五、肚子痛 没有呕吐等其他症状的肚子痛可能是大便不畅所致。可以让孩子吃一些梨或者喝一杯鲜榨梨汁。神经性或食物性肚子痛,可让孩子吃苏打饼干。

注意:如果是持续性便秘,则需要医生开轻泻药。如果孩子夜间发烧且右下腹剧痛,则可能是阑尾炎,应立即就医。

六、戳刺 冰敷患处,用酒精擦拭消毒,然后用镊子拔除刺入皮肤的异物。拔除异物后,最好在患处涂抹抗菌膏。如果异物刺入指甲下,应请医生拔除异物。

注意:患处出现红肿则表明已经发生感染,应请医生处理。

七、皮疹 孩子如果没有病毒感染症状,可以服用适当剂量的抗过敏药物可他敏(Benadryl),体重每 2.7 千克用药 1/4 茶匙,每天最多 4 次,并用抗瘙痒洗剂洗浴。然后,带着皮疹照片去医院,让医生诊断究竟是过敏反应还是湿疹。

注意:如果孩子皮疹同时伴有浮肿、吞咽、呼吸困难或嗜睡等症状,应立即就医。

(陈宗伦)



资料图片

按摩治疗原理复杂

手法推拿按摩是治疗颈椎病的有效措施之一,能缓解颈肩肌群的紧张及痉挛,恢复颈椎的活动幅度,松解神经根及软组织的粘连,并加宽椎间隙,扩大椎间孔,缓解对神经、血管的刺激与压迫,促进局部血液循环,从而达到舒经活络、解痉止痛、缓解症状的效果。同时,对患者肢体进行按摩,还可以减少肌肉萎缩,防止关节僵硬和畸形。

中医治疗颈椎病的按摩方法

用 药提醒

碳酸氢钠针是临床上的常用药物,常用于腹泻后脱水的治疗,还可用于其他疾病的治疗。

发烧 发烧是临床上最常见的症状,特别是高烧以后,患者会感到浑身疼痛、四肢酸软无力。这

时候就可以给患者用点儿碳酸氢钠针,以辅助治疗。患者在发烧时全身代谢旺盛,代谢产物增多,但无法及时排出体外,如乳酸堆积、碳酸氢钠针为弱碱性,能迅速中和堆积的乳酸,用于退烧效果显

实用技术

颈椎病按摩不当可致瘫痪

比较多,譬如被动伸屈旋转、穴位推揉、棘突点压及弹拨、手法牵引、重压按摩等。这些方法主要针对颈椎的退行性改变,操作轻巧,可以明显改善颈椎的活动功能,减轻疼痛及麻木。

粗暴治疗伤害大

由于目前大多数按摩师并不具备骨科医生的专业背景,很多按摩师不清楚颈椎病的病理以及颈部解剖结构特点,对于在颈椎病患者身上进行手法推拿按摩可能导致的危险也没有清醒的认识。因此,为了防止手法推拿按摩时出现意外,患者应找有经验的专科医师进行操作。

业内专家反对在颈椎病患者身上应用剧烈的旋转复位手法和提端摇晃手法,因为在颈段椎管内外有不少重要的神经和血管组织,在发生颈椎病后,其运动回旋余地已经十分有限,如果推拿按摩手法不当,就有可能造成脊髓不可逆性损伤,以致患者瘫痪,严重的可导致死亡。

有这样一个例子。刘某因颈椎不舒服,经人介绍找到梁某,由梁某为其按摩。按摩两次后,刘某感觉左侧身体麻木不能活动,随后住院治疗。院方确诊刘某为颈脊髓损伤,四肢瘫痪,颈间盘突出。2 个月 后,刘某在医院死亡。

颈椎病患者不可接受粗暴的推拿治疗;休闲放松时,可以接受轻柔的按摩治疗,但按摩手法绝

不能重,否则后果不堪设想。

哪些人不宜按摩

一般认为脊髓型颈椎病患者不宜接受按摩治疗。有些脊髓型颈椎病患者,在接受不当的手法推拿按摩,特别是经过重手法的颈部推拿治疗后,患者症状加重甚至四肢瘫痪,即使手术也很难恢复良好状态。

此外,颈椎节段性不稳的患者在接受颈椎推拿按摩后,颈椎节段性不稳可能会加重,脊髓也可能受到损伤,还可能四肢瘫痪。因此,颈椎节段性不稳的患者也应纳入手法推拿按摩的禁忌人群。

同时,对于伴有发育性颈椎椎管狭窄、颈椎后纵韧带骨化、黄韧带肥厚、钙化以及强直性脊柱炎的患者,由于他们的椎管内脊髓的回旋、缓冲余地太小,常人能够忍受的颈部振荡和晃动他们都无法忍受,所以手法推拿按摩可能会加重他们的脊髓损伤。因此,按摩师在按摩前一定要了解患者的具体情况。

其实,患者不能把所有的希望都寄托在按摩师身上,除了要积极配合治疗外,还应主动锻炼。患者可以做颈伸、颈屈、旋转、侧屈等各单独方向的活动以锻炼颈项肌,每次 10~15 分钟,每天三 四次,动作尽量缓慢平稳,以不引起明显疼痛为度。

(据《中国中医药报》报道)



电击伤是电流通过人体引起的组织损伤或器官功能障碍,严重者可导致死亡,通常是由于不慎触电或雷击造成的。

【诊断要点】

一、病史 有触电或雷击史。

二、心跳和呼吸停止 高压电击或雷击,常立即引起心跳、呼吸骤停和神志丧失。心电图显示直线、室颤及其他心律失常,并可出现心肌梗死、心肌缺血等心电图改变,抢救不及时患者可迅速死亡。

三、烧伤 高压电击部位至少有两处皮肤损伤,可出现点状或大片状严重烧伤。

四、电击伤 严重者可导致多器官功能衰竭,出现无尿、少尿,并可能导致高血钾;可出现脊髓损伤,运动神经、感觉神经均可受累;消化道出血、DIC(弥散性血管内凝血),并可出现骨折、鼓膜破裂及视力障碍。

适宜技术

平行切开治疗牙龈脓肿

患者症状 右下第六磨牙颊侧肿大,2.5 厘米×1.5 厘米大小,摸之有波动感,疼痛,无放射痛,其他无明显异常。持续 3 天。

治疗 成脓后切开排脓,3~5 天可痊愈,且不用全身用药,安全可靠,但要注意禁忌证。

个人经验 排脓切口最好与牙龈平行,不要做纵向切口,可以选择最薄处切开,一般不用打麻药,手术刀刀刃向上、刀

【急救治疗】

一、立即切断电源,用绝缘物把触电者与电源分开,不要用手直接接触触电者。

二、拨打当地急救电话,紧急救援。

三、迅速进行心肺复苏,及时监测心电图,处理各种心律失常。室颤发生时,可行电除颤。

四、复苏后进一步给予生命支持。

(一)建立静脉通道,保持有效循环血容量,监测血压、呼吸等生命体征。

(二)应用碳酸氢钠碱化尿液,防治急性肾衰竭。必要时利尿,有指征者可进行血液透析治疗。

(三)应用甘露醇等治疗脑水肿。

五、外科情况处理。检查有无颈椎等处骨折,并对骨折处进行固定;对烧伤者进行清创,并注射破伤风抗毒素(3000 单位)。

(摘自《乡村医生常用诊疗技术手册》)

有奖征集河南省援外医疗纪念章

2013 年是我国向发展中国家派遣援外医疗队 50 周年,也是我省向埃塞俄比亚、赞比亚、厄立特里亚等国家派遣医疗队 40 周年。援外医疗工作是我国对外工作的重要组成部分,是一项具有战略意义的政治任务。40 年来,我省历届队员为促进中国和发展中国家之间的友好合作作出重要贡献,为祖国赢得了荣誉。

为了总结我省援外医疗工作取得的成绩,扩大援外医疗工作的影响,努力做好今后援外医疗队的组建和管理工作,特面向省内外征集纪念章设计方案。

设计要求

一、突出主题 此次庆祝活动的主题是:展示我省援外医疗工作 40 周年取得的成绩,体现援外医疗工作在国家外交工作中的重要作用,提升新时期援外医疗工作形象,促进援外医疗工作为加深中非友谊作出新贡献。

二、体现特色 结合援外医疗工作的特点,充分体现习近平总书记提出的“不畏艰苦、甘于奉献、救死扶伤、大爱无疆”的中国医疗队精神。

三、追求艺术性 纪念章设计要求创意新颖、特色鲜明、标识突出,具有较高的艺术性、观赏性和较强的视觉冲击力,易于收藏和展示。

评选办法

河南省卫生厅将组织有关领导、相关专家组成纪念章设计方案评选小组,按照公平、公开、公正的原则进行评选,将评选出:

优秀奖 1 名,奖金 5000 元人民币;
纪念奖 3 名,奖金各 1000 元人民币。

投稿方式

联系人:赵恒 吴延立

联系电话:(0371) 65589070 15838123103

邮箱:zhaoheng2046@126.com

地址:河南省郑州市纬五路 47 号院 2 号楼 602 房间

承制:河南医药卫生文化传播有限公司

截稿日期:
2013 年 7 月 30 日

特约摄影师

主题摄影征集
THE THEME OF
PHOTOGRAPHY

《河南卫生画报》是由河南省卫生摄影协会、医药卫生报社共同主办的全省医药卫生系统唯一的高端专业画报。自创刊以来,她以“起点高、格调新、品质优”为办刊理念,深受全省医药卫生系统读者与摄影爱好者的喜爱。为了更好地提高刊物质量,打造精品栏目,展示全省卫生摄影协会会员实力,本刊向全省医药卫生系统征集故事照片和纪实摄影作品。

征稿要求及奖励办法:

一、作品原创、真实、美观、动人,未公开发表过,无版权、肖像权纠纷。

二、照片要求彩色(历史照片除外),为原始照片,谢绝任何技术处理。

三、作品为电子版,照片格式为 jpg,宽高像素不低于 3600×2500,分辨率 300ppi,必须为源文件;每组提供 10~20 张照片,以备编辑挑选。

四、每张照片配文字说明,包括作者、拍摄日期和地点、照片中的场景或人物说明,50 字以内;每组照片配一篇 500 字左右的综述性文字(txt 格式),讲述该组照片背后的动人故事。

五、将照片和文字放入一个文件夹内打包压缩,以电子邮件形式发送至 news3110@163.com,邮件主题注明“《河南卫生画报》主题摄影投稿”字样。

六、作品注明作者真实姓名、联系电话(及 QQ 号码、电子邮箱)、通讯地址和邮政编码等,两个月未被采用,作者可自行处理。

七、作品一经采用即付稿费。

八、被采用作品的作者可被推荐为《河南卫生画报》特约摄影师。

通讯地址:郑州市纬五路 47 号医药卫生报社 6 楼

邮政编码:450003

联系人:张治平 朱忱飞

电话:(0371) 65589213 13007513110

电子邮箱:news3110@163.com

《河南卫生画报》编辑部

