

水银泄露处理不当会致命

据报导,一名7岁儿童突发奇想,想给饺子测个体温。在好奇心的驱动下,他找出家里的水银体温计,用探头不停地戳着饺子。不料,他还没等测出饺子的温度,玻璃制的温度计就破碎了,体温计水银外泄,部分水银漏到了饺子上。

知道自己闯了祸,孩子没敢吭声,将破碎的体温计丢在一旁,然后火速逃离现场。巧的是,孩子的奶奶从厨房来到餐厅,正好看到桌上还有几个饺子,她没仔细看就把饺子往嘴里送。吃到第二个饺子的时候,感觉味道“不对劲”,还咬到了一个硬邦邦的东西,吐出来一看,竟然是体温计的金属探头。

奶奶定睛一看,这才发现桌上有破碎的体温计以及外泄出来的水银粒。随后见孩子满脸通红吓得不敢说话的样子,一下就明白过来发生了什么事。

值得称赞的是,孩子的父亲意识到事情的严重性,接下来他一气呵成完成了堪称教科

书级别的4步“急救法”:
(1)立即让母亲张大嘴,检查口腔黏膜是否有被划破。(2)随后让母亲吞下一颗生鸡蛋中和毒性。(3)接着打开窗户进行通风。(4)用湿棉棒收集撒在桌上的水银,放入密封袋中。做完这些只用了1分钟。然后他就马不停蹄送母亲赶往医院急诊科,并进行了洗胃、活性炭吸附治疗等急救措施,让老人很快脱离了危险。

下面是医学专家给出的水银泄露标准处理方法:(1)误食后第一时间喝牛奶、吃蛋清可中和毒性,若口腔被划伤应立即就医。(2)关掉屋内加热装置,打开门窗通风。(3)戴上手套和口罩,用纸巾或棉棒收集水银,再把这些水银球放置在盛有水的矿泉水瓶中。如果水银不慎掉到地毯等摩擦系数较大的地方,可用胶带粘到瓶里。(4)将装水银的水瓶用塑料袋包好,贴上标签,送交当地的废液管理人员或者环保部门处理,切记不要将水银倒入下水道中。(亦菲)

中西医结合防治冠心病

四川省仪陇县柳垭中心卫生院 胡东驹



我国的医学技术已经有了很大的发展,针对冠心病的病理生理及诊疗技术也有了较大幅度提升,在中西医结合预防冠心病的研究上也有了很大突破。但由于许多人对中西医结合治疗冠心病的相关知识了解不多,因此还存在着一定的认识误区。本文针对此相关知识进行科普,希望能够让更多的人对中西医结合治疗冠心病的方法有所了解。

一、什么叫冠心病

人体心脏顶部有一圈围绕心脏的动脉血管,被称为冠状动脉。如果冠状动脉壁上积聚了较多的脂质斑块,那么血管腔就会随着时间的推移变得非常狭窄,这便叫做动脉粥样硬化。如果出现了这样的情况,血液便很难供给到心脏。无法正常供血,就会出现心肌缺血缺氧的情况,造成心脏病。这种心脏病被称之为冠状动脉粥样

硬化心脏病,简称冠心病。

二、什么样的人容易患上冠心病

冠心病的诱因较多,通常可以分为两种,一种是可干预因素,另一种则是不可干预因素。不可干预因素主要与患者的年龄、性别以及遗传等各项因素有关。40周岁以上的人群更容易出现冠心病,49岁以后,冠心病的进展就会变得非常快。相较而言,绝经后的女性和男性群体发病率较高。如果家族中有早发动脉粥样硬化病史,患者出现疾病的可能性也较高。而可干预因素则与高血压、肥胖、胆固醇等各项因素有关,这些因素是可控的。相较而言,肥胖群体,喜欢高热量饮食和吸烟的群体,更容易患冠心病。

三、中西医结合如何防治冠心病

通常情况下,阿司匹林和血管紧张素转换酶抑制剂是西医中较为常用的冠心病治疗药物。这两种药物具有抗血小板凝集及改善心脏功能的作用,对于合并患有高血压和心功能不全的患者有着较为积极的作用。但西医治疗可能会导致患者在服药后出现一定的副作用,并且一部分患者在长期服药后病情并没有好转,所以很多学者便开始将研究转向了中医。中医治疗对

于防治冠心病有较好的作用,但起效较慢,患者依然需要接受较长时间的治疗。中医将冠心病纳入心痛、真心痛的范畴。20世纪70年代左右,中医主要认为冠心病病机为气滞血瘀,不通则痛。80年代后,中医认为冠心病的基本病机为本虚标实。近年来随着我国在医学技术方面的不断发展,我国对于冠心病各方面的研究也取得了较大进展,同时也开发了一系列有效的方药。由于患上该疾病的患者多为气血不足,阴阳亏虚,所以中医治疗的过程也多采用补益气血、滋阴补阳的方法来为患者提供治疗。与单独采取西医或是中医治疗的方法,中西医结合治疗能够达到更好的疗效。特别是针对一些隐性冠心病患者,采用中医辨证法,能够提高治疗的针对性。中西医结合治疗的方法既能够避免患者在服用西药后出现副作用,也能够达到较好的疗效,对于患者而言有着积极作用。临床上医务人员也需根据不同患者的实际情况采取对症下药措施,合理利用中医和西医,患者的病情便能得到较大程度的改善。但中西医药物之间的相互作用一直是学界研究的一个难点,在未来的研究中依然需要加强对于中西医结合治疗预防冠心病的研究。

血压不听话做套稳压操

天气变化会让血压变得不听话。下面推荐一套稳压操,动作简单,稳压效果好。

预备:端坐,目视前方,双臂下垂,双掌置于膝关节。

按揉太阳穴:顺时针旋转一周为一拍,约做32拍。

揉百会穴:用手掌紧贴百会穴旋转,一周为一拍,共做32拍。百会穴在头顶正中。

揉风池穴:用双手拇指按揉双侧风池穴,顺时针旋转,一周为一拍,共做32拍。风池穴在头额后面大筋两旁,与耳垂平行处。

摩头清脑:两手五指分

开,用小鱼际从前额向耳后按摩,行走一次为一拍,共做32拍。

擦颈:用左手掌大鱼际擦抹右颈部胸锁乳突肌,再换对侧手,每侧做32次。

按揉曲池穴:先右手后左手,旋转一周为一拍,共做32拍。

揉关宽胸:用大拇指按揉内关穴,先揉左手后揉右手,顺时针按揉一周为一拍,共32拍。

引血下行:用拇指按揉左右小腿的足三里穴,旋一周为一拍,共做32拍。(王宁)

子宫肌瘤必须切除吗

四川省大竹县第二人民医院 杨柳 四川大竹

随着生活节奏的加快,各种生活压力也相应到来,使得各种妇科疾病出现得越来越多,特别是各种妇科肿瘤,给广大女性朋友带来心理上的压力。其中比较常见的是子宫肌瘤,而对于子宫肌瘤的治疗是否必须切除的问题大家有不同的意见。

一、子宫肌瘤是什么

子宫肌瘤是一种普通的妇科良性肿瘤,其恶化的可能性较低。大部分患者并未感觉到异常症状,一般是经过健康体检后检查出来。但是部分患者会出现明显的症状,包括月经不调,腹部出现包块,白带量变大或是下腹部感到下坠疼痛等。引起子宫肌瘤的原因目前并没有确切答案,但是根据以往的研究可得出以下的诱发因素:第一,遗传因素。患有子宫肌瘤的亲属,其直系下一代患病的可能性较大。而同卵双胞胎的共同患病率同样较大。第二,人类种族。根据研究调查发现,黑种人的患病率比其他的种族患病率较大。第三,性激素。研究表明,子宫肌瘤在性激素分泌旺盛的年龄段常见,绝经之后就会逐渐消退。当女性怀孕时,其体内的雌激素与孕激素的分泌加大,则其体内的子宫肌瘤有变大的可能,因此妊娠期并发病常常会出现子宫肌瘤。近时间段有服用过

性激素类药品,也会使体内的子宫肌瘤变大。

二、子宫肌瘤的处理

治疗子宫肌瘤的方式一般使用药物控制、手术切除以及超声疗法等。目前手术疗法的使用情况较多,而手术疗法也分为比较传统的开腹手术和新式微创手术。

而使用的治疗手段是需要医生根据患者的实际情况来确定。首先应使用药物治疗,以此控制子宫肌瘤的生长。如果出现了以下的情况,才可考虑进行手术切除。第一,由于子宫肌瘤的原因,导致患者的经量过大,使得患者并发严重贫血,因此急需进行切除手术。第二,当患者感觉到特别严重的腹痛时,可进行手术切除。第三,子宫肌瘤的体积过大,已经压迫到膀胱,直肠等其他部位,并且引发相关症状,增加了患者的痛苦感,可进行手术切除。第四,由于子宫肌瘤而造成的经常性流产,可进行手术切除。第五,子宫肌瘤疑似肉瘤变,可进行手术切除。因此,对于子宫肌瘤的治疗方法并不是必须要进行手术切除治疗,而是应根据检查情况,在医生的考虑下先进行药物治疗。如果出现以上的情况,经过病人的同意后才可进行切除手术。

子宫肌瘤不仅仅是靠药物和手术手段进行治疗,后续的



促进恢复手段也同样重要。首先是心情状态,子宫肌瘤是一种良性肿瘤,因此患者不必过于紧张,应放松心情,严格按照医生的建议进行治疗。可积极参加娱乐活动,借此避免对自身病情的过度关注。如患者仍无法放松心态,可寻求专业的心理咨询帮助。其次饮食也是非常重要的。患者平时的饮食应健康并且科学,少食多餐,补充营养,不食用口味过重的食品,同时患者每日应饮用足够的白开水。患者也应避免吃含有激素的食物或是药物。除了饮食以外,身体锻炼也是必不可少的。患者可进行适量的锻炼活动,以此提高患者的免疫能力。

子宫肌瘤严重威胁着女性的身体健康,使得女性患者在心理上承受了很大的压力,但是只要严格按照医嘱治疗,养成良好的生活习惯,做到定期复查,子宫肌瘤将不会再影响到生活。

缓解三大关节不适的强化运动法

人体诸多关节中,有三处大关节最易出现损伤,引发疼痛、活动受限等问题,可以适当增加一些强化锻炼,有效缓解不适。

1.缓解颈、肩部不适的强化锻炼方法

通过头颈微运动改善颈椎活动度。通过颈部侧倾拉伸运动,增加肌肉柔韧性;通过头手对抗运动锻炼颈部深层屈肌力量;通过毛巾搓澡运动增加肩部活动幅度;通过Y型上举运动、W型肩外展运动加强颈部、背部肌肉力量。每组运动3分钟。

2.缓解肘、腕部不适的强化锻炼方法



通过前臂滚球运动改善小臂的筋膜和肌肉组织,起到放松的作用;通过借力伸腕运动增加肌肉柔韧性;通过对抗屈腕运动加强小臂屈肌肌群的肌肉力量;通过屈肘锻炼运动和伸肘锻炼运动加强肱二头肌肌肉力量;通过手指抓毛巾运动有效加强手指和小臂肌肉力量。每组运动给3分钟。

3.缓解腰背部不适的强化锻炼方法

通过背部拉伸运动增加肌肉柔韧性。通过单腿站姿后伸运动加强臀肌等腿后伸力量;通过弓步前移运动改善髂腰肌的柔韧性;通过仰卧拱桥运动增加腰、背肌力量;通过撑墙平板支撑运动增加肩胛骨周围肌肉力量;通过平板支撑运动,同时锻炼腹部、腰部、背部和臀部。每组运动4分钟左右。

(凡麦)