

医疗卫生



打胰岛素不可忽视的几个细节

北京大学第一医院内分泌科主任、教授 郭晓蕙

摔伤处“变形”多半已骨折

有些人摔倒后觉得受伤很轻，往往不去看医生。事实上，很多“自我感觉”并不靠谱。如发生受伤的部位肿胀、疼痛或不敢活动的情况，损伤的肢体不敢用力，特别是下肢不敢踩地，应高度怀疑发生了裂缝骨折。

若受伤部位出现与未损伤部位不一样的畸形，如“脚歪了”，或“手腕变形”了，或在伤腿活动时能听到骨错动的响声，则十有八九是骨折了，应尽快就医。

（摘自《晚晴报》2014年1月13日）

服用感冒药不可随意叠加

得了感冒，一次吃多种药物或加大药量疗效会加倍？

据了解，不少人在患了感冒之后都习惯“喝袋感冒灵，再吃片康泰克”。但是临床医生称，感冒药不是特效药，仅仅能缓解一些感冒症状，因此只要对症服药即可，无需“叠加”服用。专家提醒，这是患者错误的认识，很多感冒药本身就是复方成分，如果随意“叠加”，不仅疗效没有提升，而且可能会对一些肾功能不佳或敏感体质的患者造成肾损伤，严重者可能导致急性肾衰竭。

（摘自《晚晴报》2013年12月25日）

说到控制血糖，很多糖友首先想到的是生活方式的改变和药物的选择，很少有人把注射技术与血糖达标联系起来。事实上，由于注射不规范，导致血糖控制不力的情况非常常见，甚至引发患者对注射胰岛素的恐惧。

胰岛素是控制血糖的“好药”，但是胰岛素治疗效果的体现受到许多环节影响，其中注射技术包括注射器具和注射方法是其中最主要的因素。为此，《中国糖尿病药物注射技术指南》首次提出了“三位一体”理念：即注射技术与注射药物、注射装置同等重要，缺一不可。

在注射技术的细节方面，正确的注射技术包括注射部位的选择和轮换、注射的角度和捏皮肤的手法、最佳的注射针头长度、合理的器具处理方案等。

第一，适合注射胰岛素的部位包括腹部、大腿外侧、手臂外侧1/4处和臀部。这些部位利于胰岛素吸收且神经分布较少。不同胰岛素因起效时间的差异，注射部位应有所选择。例如：短效

胰岛素注射部位首选腹部；中效胰岛素首选大腿和臀部；预混胰岛素及类似物在早餐前注射首选腹部，晚上则首选大腿或臀部，以避免夜间低血糖的发生。

第二，由于胰岛素是一种生长因子，反复在同一部位注射会导致皮下硬结，降低该部位的胰岛素吸收率，进而使得血糖不稳。因此，平时的注射一定要注意注射部位的轮换。注射部位的轮换包括不同注射部位间的“大轮换”和同一注射部位内的“小轮换”。“大轮换”是指在腹部、手臂、大腿和臀部间的轮换注射，有两种方法，一种是按照左边一周，右边一周的方法；另一种是按照左边一次，右边一次的方法；而“小轮换”则要求与上次的注射点距离约1手指宽度，尽量避免在一个月内重复使用同一注射点。

第三，为保证将胰岛素注射至皮下，若使用较长的笔用针头或胰岛素

注射时必须捏起皮肤并以45度角注射。大多数成人使用胰岛素笔注射时，无需捏皮，直接注射即可。另外，将活塞完全推压到底后，针头应在皮肤内停留10秒钟，先拔出针头再松开皮褶。

第四，患者在胰岛素注射过程中应遵守针头“一针一换”的原则。否则多次使用会造成针尖钝化，可能导致皮下脂肪增生，甚至出现将针头留置在体内的意外。

第五，用完的针头不能随意丢弃，必须放入加盖的硬壳容器中，以免造成污染。

（摘自《老同志之友》2013年7月下）



吃完中药易伤脾胃甜食

中药的苦味有清热解毒、健胃、助消化、抗菌等作用。有些人受不了这么苦，服药后会自己喝些甜饮料，或者吃甜味的点心。然而，专家提醒，这样不仅会影响药效，更有可能伤到脾脏。

健胃散、龙胆大黄合剂等健胃药的苦味能刺激味觉和消化腺的分泌，从而增进食欲，帮助消化。吃甜食会掩盖苦味，削弱这些作用。此外，甘味（甜味）走脾胃，量少时能补益脾胃，但服药后吃甜食，不仅会有饱腹感，还容易滋腻伤脾，减少唾液分泌，让食欲变得更差，影响药物的健胃作用。甜食里的糖还可能与药物结合，影响药效。

除了健胃药外，服用治疗湿热病症的苦味药，如治疗大便不通的大黄清胃丸时，吃甜食容易留住病邪；服治疗湿浊病症的藿香正气丸时，也不宜吃太多甜食。

服这些不宜和甜食一起用的药物时，可以尝试以下缓解药苦的方法：汤剂的温度服用时控制在15℃~36℃之间较好；丸剂用温开水送服；服用苦味中药宜快不宜慢，以减少药汁在口中停留的时间；服药后立刻喝些温开水，或用凉水漱口，以减少苦味对味蕾的刺激；在熬制中药膏剂时，如果药物很苦，可以在医生的指导下加蜂蜜、饴糖等甜味辅料收膏，这样既可以改善口味，又便于汤液成膏。

需要提醒的是，并不是所有的苦味药都不能与糖或者甜味食物同用。有些药材就同时含有苦味、甘味，如当归。甜味对于这些药的影响并不明显。

（摘自《老同志之友》2013年7月下）

久咳不愈调五脏

许多中老年人冬季反复咳嗽，服用宣肺止咳或镇咳药也不管用，以致久咳不愈诱发哮喘等疾病，北京中医药大学诊断学博士王佳佳指出，中老年人久咳不愈，仅从肺脏治疗是不够的，必须要同时调理五脏，才能从根本上斩断咳嗽的根源，收到事半功倍的效果。

王佳佳博士告诉记者，中老年人出现咳嗽症状，一般先从治疗肺脏入手，如宣肺止咳、润肺化痰等，但如果久咳不愈，这就必须从其他脏腑上进行调治，只有五脏气血调和，才能彻底消除咳嗽。《黄帝内经·素问》认为“五脏六腑皆令人咳，非独肺也”。出现咳嗽并非只是肺脏的问题，五脏六腑功能失调也会引起咳嗽。若只是反复治疗肺脏，长期润肺必然导致痰涎积聚，反而加重痰多咳嗽；若总是宣肺止咳，则会伤及肺阴，出现嗓子发痒、干咳不止，甚至肋肋疼痛。

中老年人反复咳嗽，缠绵不愈，与五脏气衰有关，加上天冷容易感受外邪侵袭，出现气聚而为邪，使五脏气衰更加衰弱，咳嗽更加难以治愈。所以，中老年人咳嗽更要调理五脏，方能收到效果。由于心、脾、肝、肾与肺密切相关，肺主气、心主血，心血不足难以滋养肺脏，就会咳嗽不止、面色苍白、唇色紫暗；脾为气血生化之源，脾湿不运，则影响肺气升降，就会咳嗽不止、痰多腹胀；肝为气机升降之枢纽，肝气犯肺则出现干咳而两肋疼痛；肾为气之根，肾不纳气则会出现咳嗽频繁、夜不能卧。要彻底治愈咳嗽，就必须根据不同的症状调理不同的脏腑。

脾咳咳嗽痰多腹胀

主要症状为咳嗽多痰、食欲不振，容易感觉腹胀。多为脾虚所致，痰多是导致咳嗽的重要原因，老慢支患者属此类型。中医认为，脾为生痰之源，脾虚不运则水液停滞，积聚成痰，所以脾虚得不到纠正，痰量很难减少，咳嗽也就难以治愈。支气管炎、肺炎患者服用止咳药后常常出现脾虚现象，胃口差，痰多，仍然咳嗽不止。其实，服食一些健脾祛湿通利气机之品，如：薏米、淮山、茯苓、白术、芡实等，止咳效果会更好。

陈皮薏仁粥：取陈皮10克煎汤约500毫升，过滤取汁，加入苡仁50克、小米50克熬粥。每天1次，连服1周，喉中清爽无痰或止咳后可停服。陈皮可健脾祛湿、祛痰止咳，苡仁能祛湿化痰，小米能养脾胃之气，对脾咳之症有较好疗效。

肾咳咳嗽而气短

主要症状为咳嗽、气喘、呼吸短浅、甚至夜不能卧。中医认为肾主水、主纳气，肾气虚损，水液代谢失调，上逆于肺，出现咳嗽而气短。肾阴亏损，则可导致阴虚火旺而口燥干咳；肾气虚衰，导致肺脏气衰更加不足，因此夜晚咳嗽频繁，甚至夜不能卧，这在慢阻肺患者中较常见。服用止咳化痰平喘药的同时，应酌情增加核桃肉、蛤蚧、补骨脂等补肾纳气中药。随着肾虚的改善，咳嗽可渐渐消除。

蛤蚧核桃肉：蛤蚧15克、核桃肉30克、山萸肉30克、隔水炖烂，1次服完，每周2~3次，可长期服用，直到症状改善。蛤蚧性味咸平，入肺、肾经，能益肺补肾、止咳定喘；核桃肉补肾固精、温肺止咳；山萸肉补益肝肾，有收敛固涩作用。

肝咳咳嗽响亮少痰

主要症状为咳嗽响亮而痰少、咳时两肋疼痛，伴有两目发红、脾气急躁等症状。此属肝火上炎或肝阴不足，一般来说，多非肝脏器质性病变。中医认为，肝经火旺，灼伤阴液，出现干咳、咽痒、痰少等，肝经过两肋，咳嗽剧烈则会引两肋胀痛。治疗宜清肝祛火、利肺止咳。

肝咳逍遥散：枸杞子15克、杏仁10克，煎汤当茶饮，送服中成药加味逍遥散，每日3次，连服1~2周。枸杞子能养肝、肺之阴，缓解咽痒、咳嗽症状，杏仁有利肺止咳之效，而中成药加味逍遥散本身就有清肝火、利气机的作用，可大大增强止咳之效。

心咳咳嗽有泡沫痰

主要症状为咳嗽有泡沫痰，并出现心烦失眠、心悸气短、唇色紫暗等症状。在慢性支气管炎、肺心病、风湿性心脏病等患者中较常见。治疗时常规用抗炎、平喘、止咳、利尿等西药治疗，虽能缓解症状，但痰瘀阻肺、心气虚损的病根仍不能消除，故症状易反复发作。治疗以补心之气血、利肺止咳为主。

麦味止咳汤：麦冬、党参、五味子各10克煎汤代茶饮，连服2~3周。麦冬和五味子有补益心气、利肺之功，能补心肺，止咳喘。党参能大补心肺气不足，有效止咳平喘。（摘自《医药养生保健报》周志兴文）



早春养生多吃黑

早春时节气候干燥寒冷，应合理适时地调整饮食，补肾护肝是重中之重，此时不妨多吃些黑色食物。黑木耳可开胃、补中益气、暖肝健脾、活血化瘀。其中丰富的铁质可改善贫血、怕冷症状，同时还是肠道的清道夫，降低胆固醇效果显著。黑豆、黑米、黑芝麻中的营养成分能滋补肝肾、降低胆固醇、促进血液循环、预防心脑血管病。海带、紫菜、海藻中的营养成分，有助于软化血管、改善血液循环、促进甲状腺素的分泌与合成以防治甲状腺疾病。（摘自《晚晴报》2014年2月10日）

养生保健

治疗老人痰多 试试中药熏蒸

“脾为生痰之源，肺为贮痰之器”，老人，脾胃功能本身就弱，饮食稍不注意就容易生痰，加之节令之交，早晚温差较大，老人多肺气不足、免疫力低，更容易因而生痰。

中国中医科学院老年病研究中心刘征堂副主任说，痰多要调理肺，多食用银耳、百合、梨、藕、荸荠等清肺化痰的食物。还可以尝试中药热熏气疗法。

热熏气疗法是指将嘴张开，以适当距离对着有热气的水杯熏。热水内浸泡适量中草药，水温在50摄氏度以下为宜。每次15~20分钟左右，每天3次，能清肺化痰。

热水浸泡的药物可选择以下几种：

桔梗：开宣肺气、祛痰，适用于外感风寒，咽喉肿痛，痰多者，一般使用3~9克；

紫菀：能止咳化痰，定喘，解热，适用于风寒咳嗽气喘，痰多者，一般使用3~9克；

胖大海：清宣肺气，利咽，用于声音嘶哑，咽喉肿痛，痰多咳嗽者，一般使用2~3粒；

竹茹：能清热化痰，用于痰多咳嗽，痰黄粘稠者，一般使用6~10克；

栝蒌：清热化痰，利气，用于痰多咳嗽，自感发热，合并便秘者，一般使用10~20克；

款冬花：能润肺下气，止咳化痰，适用于喘息，痰中带血者，一般3~9克。（摘自《老同志之友》2013年10月下）

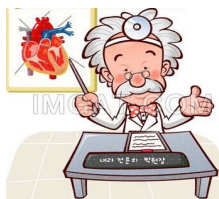
家中老人突发意外的应对方法

老人在在在家里的时候，有可能因为自己身体的不舒服，家里的装修不合适，可突然发生各种意外，像外伤、跌倒，骨折、脱臼、晕厥、中风、噎食窒息、呕血、咯血、触电、煤气中毒、烫伤、化学品损伤、误服药品、毒品等等。这些是一些意外，还有的就是老年人患有的一些疾病，然后突然发作，要知道一些急救措施。

盘点老人的6大危险时刻

由于老年人神经反射减弱，反应不灵敏，视力减退，视物不清，记忆力减退，对新事物接受能力差，对家用电器、煤气灶的性能不了解，特别易发生外伤、烫伤、触电、煤气中毒、化学品损伤及误服药品、食品。尤其是患有老年性痴呆的病人，独自在家更易发生意外。老年人骨质变脆、骨质疏松、关节韧带松弛，轻度外伤即易引起骨折、脱臼。老年人常有心、脑血管病变，易发生心绞痛、心肌梗死、心律失常及中风等，甚至可因而猝死。老年人吞咽反射差，牙齿松动、脱落，咀嚼能力差，如咀嚼不细大块食团下吞易发生噎食，阻塞气道

急救处方



可致窒息。

老年人在家突然发生意外时，如无家属在场，病人神志清醒者应采取自救，并采取各种措施呼救。如果有家属在场，家属不要惊慌失措，手忙脚乱，应根据情况作出判断，进行必要的抢救，然后再送就近医院。许多意外的抢救是否成功关键在于第一步现场急救，所以家属应掌握急救基本操作知识。对患病的老人，家属应对常见的可能发生的意外有所了解，一旦发生能及时及早作出正确判断，并采取相应措施。措施不当可以加重病情，甚而贻误时机危及生命。

但是不同的疾病的急救方法是不一样的，我们要注意一下！

哮喘病忌“背”：专家提醒，老年人发病时，家属应保持镇静，让患者保持坐位或半卧位，解开领扣，松开裤带，清除口中分泌物，保持患者呼吸道通畅；若家中有气管扩张气雾剂应立即让患者吸入若干次；待病情稳定后，用担架或靠背椅，保持病人坐位姿势，将病人安全转送医院；如用自行车转运也应采取坐位，避免病人胸腹部受压。

脑溢血忌“颠”：专家提醒：脑溢血病人发病后，应立即让病人平卧，避免震动，尽可能就近治疗，不宜长途搬运；如果必须搬运，也应尽量保持平稳，减少颠簸，保持头部的稳定，减少震动和摇晃；还应将病人的头歪向一边，便于呕吐物流出，防止阻塞呼吸道引起窒息；有条件的应立即敷上冰块，以减轻脑水肿。

中风忌“慢”：专家提醒，堵塞的脑血管如果过了6小时后再去疏通，就已经太晚了。要提高中风治疗效果，就要在发病的第一时间，即发病6小时之内使患者得到治疗，千万不能“坐”失良机。

心脏病忌“动”：专家提醒：家中如有患心脏病的老人，当其心绞痛发作且伴有大汗、心律不齐、气促时，晚辈们一要立即呼救120；二要保持病人安静、平卧休息；三要助其含服消心痛或硝酸甘油；四要保持患者的呼吸道通畅。除了病人心脏、呼吸骤停家人要立即进行复苏抢救以外，其他症状的心脏病患者，不要轻易搬动，应在家中等候医生上门急救。

(摘自寻医问药网)

发现肿瘤的蛛丝马迹

体检到底能不能发现癌症呢？尤其是难以察觉的消化道肿瘤，如何做到早期发现呢？北京大学肿瘤医院副院长沈琳教授为您讲解《发现肿瘤的蛛丝马迹》。

沈院长说，我们常做的体检，主要关注的是一些心脑血管疾病，比如大家抽个血、量量血压、量量身高体重、做个超声、做个胸透等等，这些检查根本无法发现消化道肿瘤。有一些特定的高危人群，是需要有针对性地查查自己的消化道有没有问题。但是在此之前，我们必须知道，你有哪些风险？可能会患上哪种癌症？

专家提示，食道癌最常见的症状就是哽噎感。如果食道有了癌症，尤其在早期，是不会感到疼痛的。体检拍胸片能看到肿瘤吗？胸片能看到有肋骨、心脏，有点透明的是气管，无论从哪个角度都看不到食管。食管有问题的人，可以先做钡餐造影，看看食管有没有狭窄。

下面为食道癌的症状。

- 1、吞咽食物哽噎感（51%-63%）
- 2、胸背后不适或闷胀
- 3、食管内异物感（20%）
- 4、咽喉部干燥及紧缩感，食物通过缓慢并有滞留感。

专家提示，胃癌早期一般没有什么症状，但是还是有一些蛛丝马迹可以提醒：比如，上腹部的轻度疼痛或胀满、反酸、食欲下降、打嗝、呕吐、吞咽困难等等。由于肿瘤长在胃的不同部位，可能会有不同的症状。

胰腺癌被称为“癌中之王”。胰腺癌早期发现很难，往往发现时候就是晚期，这种癌症治疗效果也不好，治疗后的生存率也非常低。但是，早发现早治疗还是能争取更多的治疗机会的。

胰腺癌的高危因素主要有三点，吸烟、饮酒和糖尿病。少数胰腺癌病人起病的最初表现为糖尿病的症状，即在胰腺癌的主要症状如腹痛、黄疸等出现以前，先患糖尿病

，以至伴随的消瘦和体重下降被误认为是糖尿病的表现，而不去考虑胰腺癌。也可表现为长期患糖尿病的病人近来病情加重，或原来长期能控制病情的治疗措施变为无效，说明有可能在原有糖尿病的基础上又发生了胰腺癌。所以有血糖异常或者糖尿病史的人应该定期做胰腺癌的排查。国际上先进水平早期胰腺癌外科手术5年治愈率能到20%以上。



所以胰腺癌的治疗关键是早期发现。最主要的方法就是CT检查。如果有高危因素的人每年应做一次到两次的胸腹CT，有利于发现常见肿瘤。（摘自《养生堂》栏目）



消费者应理性购买保健食品

保健(功能)食品是食品的一个种类,具有一般食品的共性,能调节人体的机能,适用于特定人群食用,但不以治疗疾病为目的。所以在产品的宣传上,也不能出现有效率、成功率、等相关的词语。保健食品的保健作用在当今的社会中,也正在逐步被广大群众所接受。

“脑白金”,“黄金搭档”“百合国际”铺天盖地的广告让你迎接不暇,然后就是盲目的追求社会潮流,“今年过节不收礼,收礼只收脑白金”,太多广告,无形中诱导着人们。这股保健食品热的兴起,购买和食用保健食品的人越来越多。但是大多数人对保健食品的认识,选择上都有错误或者不健全的理解。

一、保健品首先不是药品,能调理生理功能,但是对治疗疾病效果不大。可以用来进行辅助治疗。国家对保健食品的功能规定有27种,包括:免疫调节、调节血脂、调节血糖、延缓衰老、改善记忆、改善视力,促进排铅、清咽利喉、调节血压、改善睡眠,促进泌乳、抗突变,抗疲劳、耐缺氧、抗辐射、减肥、促进生长发育、改善骨质疏松、改善营养性贫血,对化学性肝损伤有辅助保护作用,美容,改善胃肠道功能。同时,在保健食品包装标签上不能含有或暗示具有治疗作用,凡是超过上述22种保健功能范围的宣传都是违法的。

二、注意标志和批号。卫生部批准的保健食品预包装食品容器上(食品标签)应有卫生部对这一食品的批准文号和卫生部规定的保健食品标志。国产保健食品为:卫食健字第号,或者国食健字第号,进口保健食品:卫进食健字第号。

三、保健食品的标签除与普通食品应有生产日期、保质期外,还应注明适宜人群,食用量及食用方法。

四、保健品不可以代替药品。一种新药品的面市,必须要有大量的临床试验,并通过国家药品监督管理局审查批准;保健品没有规定治疗的作用,不需要经过临床验证,仅仅检验污染物、细菌等卫生指标,合格就可以上市销售。

五、理性选择保健品。每种保健品都有适宜的人群,选购时应该按照个人的差异,认真选择,不能按照送礼习俗,胡乱的选择,只买贵的,不买对的。

(摘自 39健康网)

生活空



西红柿蒂朝下好保管

西红柿蒂朝下摆放可防止空气进入西红柿,同时防止其中的水分从蒂的疤痕处散发掉,保存时间长。

(摘自晚晴报 2014年1月13日)

饮料瓶晾晒运动鞋

在晾晒运动鞋时,可以先用切开的饮料瓶的颈部,再竖着切开一半瓶身,然后塞入运动鞋内,这样能让运动鞋更有型。

土豆洗裤脚

浅色裤子洗过几次,裤脚会留下淡淡痕迹,很难洗净。可切一小块土豆,用力擦拭脏印,再用正常洗涤方法洗净就可以了。

(摘自 晚晴报 2014年2月17日)

起床后先吃饭还是先刷牙

英国最近一项研究表明,饭前刷牙比饭后刷牙更有利于保护牙齿。该研究报告指出,龋齿形成的主要因素是牙垢与食物中的糖分发生化学反应,形成酸性物质腐蚀牙齿。饭后酸性物质已经形成,且形成速度非常快。只有在饭前将牙垢去除才能大大减少酸性物质的形成,并且饭后最好仔细漱口。早晨起床后更要在饭前刷牙,可以消灭一整夜口腔内滋生的细菌,去除口腔异味。

(摘自《晚晴报》2014年2月17日)

鲜蛋不能与葱姜蒜为邻

姜、葱、蒜等会释放出强烈的气味,这气味被鲜蛋蛋壳的小气孔吸进去,会加速鲜蛋的变质速度,影响蛋的质量和保质期。

(摘自《健康报》2013年12月23日)

小苏打可除宠物尿臊味

如果家里养了宠物,往地毯上撒些小苏打,可以去除尿臊味。若是水泥地面,可以撒上小苏打,再加一点醋,用刷子刷地面,然后用清水冲净即可。

(摘自《晚晴报》2014年2月10日)

旧丝袜的妙用

穿坏的丝袜可以二次利用。

1. 用旧丝袜套在刷子上,蘸鞋油刷皮鞋,能把皮鞋擦的特别光亮。

2. 破旧的丝袜弹性好,将其收集起来捆扎好,再装上木棍,那就是十分理想的除尘掸。因为丝袜能产生静电,因此比一般的除尘掸更易将衣橱、餐具的死角、缝隙清理干净

3. 用旧丝袜擦磁砖,或洗面盆等陶瓷器皿,能使釉面特别干净光亮。

用旧丝袜包皮鞋。因为丝袜既有弹性又能防尘,而且非常透气,所以用旧丝袜包皮鞋、皮包、毛毯等,效果非常好,可使收藏物不变形、不霉变。(摘自 中国网.生活说明书)

自制虾皮味精

做法:虾皮用流动水反复冲洗几遍,然后用水浸泡5分钟,再用流动水冲洗干净,沥去水分。洗好的虾皮放入锅中,不要倒油,开小火加热,不断地翻炒,炒至虾皮彻底干燥。关火后再继续翻炒一会儿,使热量尽快散去,保持干燥状态。炒好的虾皮彻底晾凉后,放入料理机的研磨杯中,打成粉状即可。

用法:炒菜的时候,捏上一点放进锅里就可以了,由于虾皮含钠较高,菜中放了虾皮味精后,盐的用量要相应减少。

(摘自 美食杰网站.菜谱大全.烹饪技巧)

