

秋季养生小常识

秋季应注意自我保健

药剂科 杨旭

秋季气候转凉，昼夜温差加大，是人们发病较多的时节。常见的有支气管炎、哮喘病复发，肠胃疾病增多、“热伤风”等。秋季由于阳气弱阴气长，肠胃的抵抗能力下降，病菌易乘虚而入，损伤脾胃，导致肠胃疾病，所以，有胃病的人要特别注意腹部保暖。因此，在秋季应注意自我养生保健，做到防病于未然。一起来看看这些秋季养生保健小常识。

- 1、及时增减衣服。立秋之后，昼夜之间的温差较大，不宜赤膊露体，也不宜穿得太多、太暖。
- 2、多喝温开水、淡茶、果汁饮料、豆浆、牛奶等，以养阴润燥，弥补损失的阴液。但喝流质的饮食，尤其是饮料和水等液体饮料时，以少量频饮为最佳。
- 3、多食新鲜蔬菜和应季水果。秋燥最容易伤人的津液。多数蔬菜、水果有生津润燥、清热通便之功效。蔬菜、水果等含有大量的水分，能补充人体的津液。另外，还可多吃些蜂蜜、百合、莲子等清补之品，以顺应肺脏的清肃之性。

- 4、少吃辛、辣、煎、炸、热性食物。韭菜、大蒜、葱、姜、八角、茴香等辛辣的食物和调味品，多食皆会助燥伤阴，加重秋燥。
- 5、重视精神调养。阴虚的人，肝火易旺，动辄发脾气，这就是人们常说的“捺不住火”。肝火偏旺，久则内耗阴津。到了秋季，其燥象更为明显。因此，预防秋燥的另一环节就是要重视精神的调养，以平和的心态对待一切事物，顺应秋季收敛之性，温和平静地度过这一“多事之秋”。
- 6、秋天适当早起，可减少血栓形成的机会。起床前适当懒床几分钟，舒展活动一下全身，对预防血栓形成也有重要意义。
- 7、平时应注意保持乐观情绪，经常到空气新鲜的地方去散步，吐故纳新，以收敛“神气”，使肺气不受燥邪的侵袭。
- 8、民谣“秋瓜坏肚”是指立秋以后继续生食大量瓜果容易引发胃肠道疾患。立秋后再大量生食瓜果，势必更助湿邪，损伤脾胃，脾胃不振不能运化水湿，腹泻、下痢、便溏等急性胃肠道疾病就随之发生。



重症监护病房副护士长 杨明寰

为了提高护士动脉采血技术的成功率，最大限度地减轻患者痛苦，现将动脉采血技术的操作要点综述如下：

- 1、桡动脉穿刺技术

患者手臂自然放平于床上，常规消毒前臂掌侧腕关节上2cm处皮肤及操作者的左手食指、中指、无名指。操作者以左手食指、中指、无名指沿桡骨头摸动脉，中指找到搏动最明显处，抬起中指，以食指及无名指固定皮肤进针。也可将一小垫枕放在患者于腕背侧，抬高伸直于臂约10cm，外展约45°~60°，呈30°~45°角进针。以桡骨茎突为体表特征的定位方法，可最大限度地提高桡动脉定位的准确性。采血后局部按压5分钟。
- 2、腋动脉穿刺技术

患者上肢外展，掌心朝上，在腋二头肌肌腱内侧可触及腋动脉搏动，选择搏动最强处为穿刺点。穿刺手法同桡动脉穿刺法。
- 3、股动脉穿刺技术

患者平卧，术侧大腿外展，自腹股沟中点至内收肌连线上2/3为股动脉的体表投影。操作者可于腹股沟韧带（髂前上棘与耻骨结节体表连线位置）中点触及股动脉搏动。然后，根据患者体形的胖瘦选择足够长的针头，常规消毒穿刺部位皮肤及操作者左手食指、中指及无名指。中指指尖定于股动脉搏动最强处，其余两指稍用力固定皮肤后，抬起中指，以肝素化注射器于食指、无名指之间股动脉搏动最强处垂直进针，见回血后即停止刺入。待采集足够量的动脉血后，快速拔出穿刺针，同时左手手指准确按压穿刺点15分钟。右手将采有动脉血的注射器针头斜面刺入橡皮塞或软木塞，以隔绝空气。局部于压15分钟能达到预防穿刺部位出血和血肿的目的，效果满意。对于凝血功能差的病人应适当延长按压时间。
- 4、足背动脉穿刺技术

患者取坐位或卧位，在足背内外踝连线中点，选择动脉搏动最强点的远心端0.3~0.6cm处进针。穿刺时将针头与皮肤呈15°~20°角进针，且针尖斜面向下，见鲜红色回血后，固定穿刺针，采血后按压局部5分钟。

用药的几大误区

药剂科 马群

- 一、干吞强咽药物

服药时不宜干吞强咽，易使药物滞留食道中，造成食道黏膜损伤、出血等严重后果，应用温开水送服。
- 二、用茶水喂药

茶叶中含有咖啡因、茶碱、鞣酸等，这些物质可与药物成分发生反应，使药物失效或产生不良后果。
- 三、捏小孩鼻子喂药

很多家长常用捏孩子鼻子迫使其张嘴的方法喂药。患儿的鼻子被捏，只嘴巴呼吸，这时的药液易呛进气管和支气管，轻则引起剧烈咳嗽，重则发生吸入性肺炎或药片堵塞呼吸道引起窒息，危及生命。
- 四、抗过敏药不会引起过敏

常用的抗过敏药，包括传统的异丙嗪、氯苯那敏、苯海拉明以及新一代的抗过敏药，均有可能引起过敏反应。同样，某些中药里也含有过敏成分，不存在只有西药才会引起过敏，而中药不会过敏这种情况。
- 五、将胶囊剂拆开服用

药物制成胶囊剂服用的主要目的有三：1、消除或掩盖某些药物苦味和难闻气味。2、避免有些药物对口腔黏膜和胃黏膜的刺激作用。3、防止药物可能会被胃酸消化。

如果将胶囊内的药物倒出后服用，就可能由于药物味苦、难闻或刺激口腔黏膜、胃黏膜而引起恶心、呕吐、腹痛、食欲不振等现象。或者药物易被胃酸破坏，去掉肠溶胶囊“外衣”，即在胃中溶解，则不能很好地被吸收，达不到预期的治疗效果。
- 六、药品越贵药效越好

药品的价格与原材料价格、生产工艺等相关，和药品的药效并没有直接关联。
- 七、用果汁送服药物

果汁中含有酸性物质，可使许多药物提前分解，或使糖衣提前溶化，不利于胃肠吸收。如阿司匹林本身对胃黏膜就有强烈的刺激性，在酸性环境中副作用更大，轻者胃部不适，重者可引起胃黏膜出血。某些碱性药物更不能与果汁同时服用，因为酸碱中和会使药效大减。
- 八、服中药时忌加糖

中药的化学成分复杂，其中蛋白质、鞣酸等，可以与红糖中的铁、钙等起作用而影响疗效。所以，服用中药时可否加糖，应向中医师咨询，不能擅自做主。

近日，“微信打飞机”成了网友们热议的话题。这款游戏操作简单，年轻一族充分利用碎片时间。在公交车上、饭桌上，甚至是卫生间的时间玩游戏。但是近日的新闻却屡屡爆出酷爱该款游戏的年轻人患上腱鞘炎的消息。

腱鞘炎是临床上最常见的外科疾病之一，主要是指肌腱在短期内活动频繁、用力过度或慢性寒冷刺激，导致腱鞘组织发生炎症反应、纤维变性，使腱鞘变厚，引起鞘管狭窄，肌腱在鞘管内活动受到限制，而炎性反应同时会引起局部疼痛。

腱鞘炎原本好发于30~50岁人群，女性多于男性。常发生在一些需要长期重复活动，导致肌腱劳损的职业从业者身上，如打字员、器乐演奏家、银行工作人员、货物搬运工或需要长时间电脑操作的工作人员等。此病也可能由外伤诱发。另外骨关节炎、一些免疫性疾病、糖尿病，甚至感染也有可能引起腱鞘炎。手指的活动，主要是靠肌肉和

玩游戏当心患腱鞘炎

肌腱的收缩与舒张完成的。如今，由于人们对电脑键盘、鼠标、手机等过度使用，长时间内反复做重复动作，肌腱过度摩擦，就可能发生肌腱与腱鞘的损伤性炎症，引致肿胀，时间长了就会引起腱鞘增厚，腱鞘内空间变小，肌腱在腱鞘内受卡压引起疼痛，导致腱鞘炎，所以此病又称“键盘手”。

玩触屏手机的游戏要有个度，最好每隔半个小时休息10分钟，改变姿势和换换手指。还可以向反方向牵拉手指，让手指肌腱得到休息。当刺痛开始时，可以旋转手腕以缓解疼痛。患上腱鞘炎后，一般需要治疗两周以上。若不及时治疗，有可能影响工作。（摘自健康报）



血透病人动静脉内瘘日常护理

内二科 赵淑艳

- 1、抬高术侧肢体，促进静脉血回流，以减轻水肿程度。
 - (1) 除去透析当天，应每天清洗局部，保持清洁；
 - (2) 血透时有计划更换穿刺点；
 - (3) 内瘘侧肢体尽量穿袖口宽松内衣，不要佩戴过紧饰物如手链、手镯等；
 - (4) 睡觉时不要压迫内瘘侧肢体；
 - (5) 内瘘侧肢体避免量血压、抽血；
 - (6) 内瘘侧肢体不可负重；
 - (7) 学会判断内瘘是否通畅的方法：用非术侧手触摸术侧的静脉处，可触及震颤；或将内瘘吻合部位贴附于对侧耳朵，可听到血管杂音，则提示通畅。每天早晚检查要管是否通畅。
- 2、术后做一些些体操促进内瘘尽快成熟。
 - (1) 如每天用术侧手握握橡皮健身球3次，每次10分钟；也可用手、止血带或血压表袖套在吻合口上方，轻轻加压至静脉中度扩张为止，每15分钟松开一次，每天可反复3次；每天将前臂浸于温水中2~3次，每次15分钟。以上方法可单独使用，也可混合使用。
 - 3、保持血压在正常范围内，腹股沟收缩维持在130~150mmHg，舒张压维持在80~90mmHg，血压过低会导致血管堵塞。
 - 4、术后预防并发症。

术后常见并发症包括出血、感染、血栓、内膜增殖、假性动脉瘤、肢体远端缺血、心衰等。一般移植血管动静脉内瘘的并发症发生率高于自体动静脉内瘘。
 - 5、遇到以下情况需要立即诊治。
 - (1) 震颤或杂音消失提示血管堵塞；
 - (2) 局部红肿或寒战、高热，伤口有液体渗出提示感染。