

夏季不正确的几种

消暑方式

药剂科 马群

炎炎夏日，出汗散热是人的自然反应，这个时候人们就会选择各种方式来消暑，然而许多消暑法是不正确的：

1、冰水代替白开水

汉代张仲景所著的《伤寒杂病论》中写道，要治疗伤暑（中暑），第一步就热水灌之，令汗出”，因为热水含有能量，会让毛孔打开来排汗，解除热闷在状况；而冰水则有“阻挡”排汗作用，不利气血循环。夏天多喝温热的白开水，梅汁、绿豆汤、薏仁汤，生津消暑，并尽量吃时令蔬果摄取水分与营养，例如西于性寒的凉茶，只能在天气热、大量流汗时喝一些，不宜常喝，否则肠胃负担易导致腹泻。

2、大热天爱打赤膊

打赤膊吹风容易受寒，毛孔急速收缩，反而让湿热都闷在体内，更穿着排汗透气的轻薄衣物。可以用冷水轻轻拍在手腕内侧等动脉经过液温度，或是用湿毛巾擦拭身体。

3、流汗后冲冷水澡

身体发热冒汗的时候直接冲冷水澡，寒气会顺着打开的此生病发高烧，或是心脏无法承受。应该先把身上的汗擦再把冷水一点一点地拍在身上，直到身体适应水温后才开

4、睡在地上更凉快

接近地面的地方会有寒气、湿气，且在凌晨时最强，地上容易受寒。如果已经中暑，就更不该睡在地上，因为毛状会更严重。此外，地面会堆积灰尘，床铺最好距离地面至也防止吸入大量灰尘。



是“先以身体里的或喝西瓜。至大，

容易中暑。应该的地方，降低血

毛孔进入身体，有人因干，待毛孔稍微收缩之后，始冲澡。

然而这时人的体温却最低，睡在孔受寒会收缩、汗排不出，中暑症少30公分，避免受到寒湿侵袭，

血气分析是临床上用于判断机体是否存在酸碱平衡失调以及缺氧和缺氧程度的重要检验手段，采集动脉血，需注意以下几点：

1、穿刺区皮肤如有破溃、感染、硬结、皮肤病等，不能进行穿刺取血。

2、使用肝素湿润的5ml注射器。采血量应大于1ml。

3、采血后将注射器放在两手掌之间转动5~15秒，使血液与抗凝剂充分混匀。凝血将影响血气检查结果。对血样进行分析前，务必使标本充分混合以使标本各部分一致，应轻轻倒置、摇晃标本至少30秒以使标本充分混合。

4、避免在静脉滴注处、动脉留置导管处采血，如特殊情况从这些部位采血，必须弃去第一管血（大于5ml），用第二管血按上面要求检测。

5、采取标本不能出现气泡，一旦出现气泡，取得的标本必须放弃。

6、时间。抽血后立即测定，从采集标本到完成测定，期间最好不超过30分钟。如不能立即测定，留置4℃冰箱保存，以减慢新陈代谢的速度，保存时间不超过2小时。

7、对使用呼吸机或需要补充氧气的病人，在呼吸机参数或FiO₂发生变动后至少要再等候20分钟才能开始样本收集。

重症监护病房护士 马然

血气分析的采血注意事项



中药的正确煎煮和服用

药剂科 杨博乐

1、中药的选用 要在正规医院或药店购买药材。过期的、霉变的药或假药千万不能服用。

2、器皿 一般用砂锅，紫砂最好，也可用不锈钢、搪瓷器皿。忌用铁锅或铝锅等金属器皿。

3、煎前洗泡 煎前清洗浮尘，清水常温浸泡20~30分钟，既能使有效成分充分溶出，缩短煎煮时间，又能避免因煎煮时间过长，导致部分有效成分耗损、破坏过多。

4、水要适量 一般说来，水面高出浸泡药物一厘米左右。草药较多或第一遍煎煮时可以多放一点水，第二遍少放些水；第一遍用冷水，第二遍用热水。

5、煎药方法 煎煮中药时，先用急火煮沸，再转用文火煎煮20分钟。在煎煮过程中，尽量少掀开锅盖，以免药物挥发。第二煎时煮沸15分钟即可。清热解表药用急火煎煮10~20分钟，趁热服用。滋补药物煎煮时间须适当延长，小火煎1~2小时使其成为浓汁。先煎或后下的药材遵医嘱按时放入。煎煮好的中药趁热滤出药汤，以免有效成分沉淀在药渣内。如果药材被煮干、煮焦，会产生有毒物质，不能服用。

6、服法 头煎、二煎药混合均匀后分两次（或三次）服用。病情急、重者，遵医嘱加服以缓解症状。幼儿或呕吐患者服药困难可分多次服用。安神药宜在睡前服用，补养药宜在饭前服用，健胃药或对胃肠有刺激的汤药则应饭后服用。服用清热解表药后，不宜吹风，应观察有无出汗和体温、脉搏的变化。泻药、驱虫药应空腹服用，饭后观察大便变化。调经药应在经前服用。大多数中药宜趁温服下，发汗药须热服以助药力，而清热药最好放凉后服用。

7、适当忌口 一般来说，服用中药期间，忌生、冷、粘腻、辛辣食品，没必要另外补充维生素。患热性病者忌辛、辣、油腻、烟酒及不容易消化的食物，寒性病忌生冷食物，黄疸、过敏性疾病、痢症、肿瘤及皮肤病忌鱼、虾等腥膻食物及刺激性食物，补血药忌饮茶，水肿病人应少盐。



婴幼儿牛奶蛋白过敏 如何进行饮食管理

牛奶蛋白过敏是婴幼儿常见病之一，治疗方法是回避牛奶蛋白，给予低过敏性配方奶替代治疗。

1、母乳喂养儿发生牛奶蛋白过敏：继续母乳喂养，母亲回避牛奶及其制品2周，部分过敏性肠炎儿童需要持续回避4周。若症状改善，母亲可逐渐增加，如症状不再出现，则恢复正常饮食，如再次出现，则哺乳期均需回避。

2、配方奶喂养儿：大于2岁则饮食回避牛奶，小于2岁者应完全回避含有牛奶蛋白成分的食物及配方，给予低过敏性配方替代。

(1) 氨基酸配方：适于全部牛奶蛋白过敏的患儿；

(2) 深度水解配方：适于大部分牛奶蛋白过敏的患儿，但约有10%患儿难以耐受，故在初期应注意有无不良反应；

(3) 大豆蛋白配方：由于存在交叉过敏反应且营养成分不足，不建议使用，经济困难者6个月以上可以试用；

(4) 其他动物奶：羊奶等不建议使用。

(儿科副主任医师 张雪明)



「四舍五入」度过更年期

随着年龄的增长，女性体内雌激素分泌逐渐减少，进入了更年期，荷尔蒙分泌变得不规则，卵巢功能也逐渐衰退。停经后的女性，容易发生骨质疏松症、心血管疾病以及老年痴呆症等疾病。

试试“四舍五入”的饮食方法，可以减轻上述症状的发生：

四舍：减少饱和脂肪酸的摄入量，脂肪的摄入量应占每天总热量的30%以下；减少胆固醇的摄入量，每日摄入量建议400mg以下；减少盐的摄入量，每日食盐摄入量控制在6g以内；减少酒的饮用量，小饮怡情，但不可酗酒贪杯。

五入：适量补充植物蛋白质，如黄豆制品等；适量补充富含抗氧化物质的食物，如胡萝卜、各种新鲜绿叶菜；适量摄取高钙食品，如牛奶、虾皮等，同时要多晒太阳，以促进钙的吸收；多摄取富含纤维素的食品，如芹菜、豆角、芦笋等；多喝水，建议每天喝水1500~2000ml。

(药剂科副主任 杨淑艳)