

医师耳穴放血 驱走大爷高热

本报讯(通讯员 桑瑶)日前,60多岁的章大爷因中风在市中医院康复一科住院治疗,夜里突然身体发烧至38.6。

在接下来的12小时里,医生根据章大爷体征和检查情况,先后通过口服退烧药、冰块、抗生素等治疗方式降温,但收效甚微。

第二天下午4时,章大爷的体温不但没降下去,反而升到了39.4。

这样下去不是办法。在安排进一步检查的同时,康复一科的中医医师想通过中药给章大爷“发发汗”,可是中药从开方配药再到煎煮都需要时间,章大爷高烧不退,已经不能再等。

难道中医就只能“慢郎中”?就在这时,有人想到了耳穴放血。

章大爷高热不退,面色潮红,舌红苔薄,脉浮数,正是体内有热的表现,非常适合耳穴放血。

经过充分准备后,医生用一次性注射针头在章大爷的耳尖、屏尖、肾上腺三个耳穴处点刺并放出少量血液。

仅仅过了半个小时,章大爷的体温就从39.4回落到了38.5,同时开始出汗,不再痛苦地呻吟。

到了晚上,章大爷的体温降到了38以下。次日,章大爷体温恢复正常,医生查房的时候,他面带微笑,对医生不停地竖起大拇指。

延伸阅读

什么是耳穴放血?

耳穴放血属于刺血疗法(古称刺络)的一种,它以三棱针或毫针刺放血,是传统医学的一种特色疗法,具有和阴阳、行气血、疏经络、调脏腑作用,适用于胸膈以上的热性疾病。凡属实热之证、血瘀、邪实、热盛等所致的脏腑

经络病变均可用耳穴放血疗法治疗。

- 注意事项
- 1.耳穴放血操作较为简便,近年放血的工具也从传统的针灸针、三棱针,发展为注射针头、刺络笔,紧急时甚至可以就地取材,一根绣花针消毒后就可以使用。但若非紧急情况,则必须到医院接受专业刺络放血操作。
 - 2.精神病患者、孕妇及哺乳期妇女慎用。
 - 3.耳部炎症、损伤、感染者慎用。
 - 4.过度饥饿、疲劳、高度紧张者慎用。
 - 5.有明显出血倾向者慎用。
 - 6.烦躁不安及疼痛不耐受者慎用。



自制豆浆如何安全健康地喝

很多人崇尚早餐从一杯豆浆开始,尤其是夏天,豆浆配着油条,喝得嘴美胃暖,然后开启美好的一天。

最近,杭州7岁女孩珂珂和父亲像往常一样吃早餐,喝着和平常一样的自制豆浆。但由于赶时间,父亲待豆浆煮沸后立即盛出,稍加放凉后便和珂珂一起饮用。没想到几小时后,二人发生中毒被紧急送进医院。

有人不解,喝豆浆为什么会中毒?如何放心地喝自制豆浆?

没煮熟的豆浆不能喝。豆浆是一种非常传统、普通的食物,人们喝了几千年都没事。为什么珂珂和她的父亲就发生了中毒现象呢?原来,是因为他们自制的豆浆没有彻底煮熟。

豆浆中含有一些抗营养因子,如胰蛋白酶抑制剂和皂素等,如果没有煮熟就喝下去,这些成分就会引起中毒,导致恶心、呕吐、腹痛和腹泻等症。

生豆浆加热到80至90时,会出现大量的白色泡沫,很多人就以为煮好了。实际上这是一种假沸现象,此时的豆浆并未煮透,如果这个时候喝,就可能引起中毒。上述父女就是因为喝了假沸豆浆,这才发生了中毒。所以,自制豆浆必须要煮熟。

因此,建议大家直接用豆浆机,现在市场上的大品牌豆浆机都是经过科学研制的,它都会设定时间将豆浆充分煮熟才结束,既方便,又安全。

豆浆含激素不必担心

网上总有人说,豆浆虽然好,但含有激素,孩子喝了会导致性早熟,不能喝,尤其是自制豆浆,更要注意。其实,这种说法就是杞人忧天。

所有的豆类食品,包括自制豆浆,都含有一定的植物雌激素。植物雌激素是一类天然存在于植物中的非甾体类化合物,因为生物活性类似于雌激素而得名,大豆中的大豆异黄酮就属于其中之一。植物雌激素在食物中的分布还是比较广泛的,比如,扁豆和谷物中的木酚素、黄豆芽中的香豆素,都是植物雌激素。然而,目前并没有直接的科学证据表明饮用豆浆对儿童不利。

实际上,植物雌激素和人的雌激素是不一样的。植物雌激素具有与雌激素相似的分子结构,可以和雌激素受体结合,产生与雌激素类似的作用,但是它的作用比人体内的雌激素要小。况且,大豆中的植物雌激素大豆异黄酮的生物活性,只有药物雌激素的千分之一,加之大豆中的大豆异黄酮含量不高,正常饮食的摄入量又极少,根本不用担心豆浆会导致孩子性早熟的情况。

放心喝豆浆的几点建议

豆浆不仅享有“植物奶”美誉,而且蛋白质含量和牛奶不相上下,都属于优质蛋白质。要安全健康地喝豆浆,必须注意以下几点:

一是自制豆浆要彻底煮熟。在豆浆沸腾后继续以小火煮5分钟以上,确保豆浆完全煮熟。

二是要适量饮用。根据《中国居民膳食指南》推荐,成年人每天食用15-25克大豆类食品,相当于约300毫升豆浆。

三是特定人群可适当增加摄入量。如患高血压、高血脂、2型糖尿病、心血管疾病等的人群,可适当增加大豆及其制品的摄入。

(来源:科普中国 微信公众号 作者 阮光锋)

科学应对季节交替带来的健康挑战

据新华社北京8月12日电(记者李恒)立秋之后,气温逐渐转凉,但暑热未尽,昼夜温差大。专家提示,公众要科学应对季节交替带来的健康挑战,尤其是预防呼吸道疾病和过敏的发生。

夏秋交替,天气变化不定,人体的呼吸系统易受侵袭,容易感染包括流感在内的呼吸道传染病。中国疾病预防控制中心研究员王丽萍建议,公

众要树立自己是健康第一责任人理念,保持健康生活方式,养成良好卫生习惯,增强体质,提高抵抗力。

专家建议,要根据温度变化,及时调整衣物,积极接种流感、肺炎疫苗等,尤其是老年人、慢性基础性疾病患者、儿童等重点人群,接种疫苗能有效减少呼吸道传染病感染和重症发生风险,做好健康监测,出现发热、流涕、咽痛等呼吸道感染症状,尽量保证充足

休息,根据情况及时就医。

针对季节交替预防过敏问题,王丽萍提醒,对于已知的过敏原,如花粉、尘螨等,应尽量避免接触;日常生活中要保持居室清洁卫生,尤其是卧室、客厅等易积聚灰尘和过敏原的地方,过敏体质人群尽可能谨慎食用海鲜等容易引发过敏的食物,一旦出现过敏反应,如皮疹、红疹、皮肤瘙痒等要及时就医,并告知临床医生过敏史和目前症状。

暑期海滨戏水谨防水母蜇伤

据新华社大连8月11日电(记者张博群)三伏天,许多群众到海滨浴场游泳消暑。专家提示,每年7至9月是水母活跃期,一些地方水母扎堆靠岸,群众在海滨戏水时应提高警惕,远离水母,谨防蜇伤。一旦被蜇伤,切记不要用手抓取水母,而应立即上岸,科学规范处理,症状严重者要及时就医。

大连市皮肤病医院主任医师李明鑫表示,水母触手上有大量刺细胞,刺细胞内含有毒素,人被蜇伤后,数分钟内便会感到烧灼、刺痒、刺痛,随后患处可见线状排列的红斑、丘疹,犹如鞭

痕。每个人被水母蜇伤后的症状不尽相同,这与水母种类、蜇伤面积和个人体质有关,严重者可能出现过敏性休克,有生命危险。

李明鑫提醒,一旦被水母蜇伤,应立即上岸,用毛巾顺着同一方向,将身上的水母刺囊弄掉,如果没有毛巾,可以用沙子代替。然后用肥皂水、苏打水或其他碱性液体对患处进行擦拭,减轻蜇伤引起的症状。千万不能用淡水或酒精冲洗,否则会令伤口残留的水母刺囊再次释放毒素,加重蜇伤症状。

在处理好伤口后,一定要仔细观

察,若蜇伤面积较大,或出现其他不适症状,应立即就医。过敏体质者、儿童、老人和有基础疾病的人,更要格外注意,在进行紧急处理后,应第一时间前往医院就诊。

辽宁省海洋水产科学研究院研究员孙明提醒,需要注意的是,水母触须离体后,在一定时间内仍有活性,同样会蜇人。有群众在海边游泳时,明明没看到水母出没,却被蜇伤,很可能是接触了与水母分离后仍然具有活性的触须。因此,在海边看到水母残骸,千万不要随意触碰。

低龄儿童过敏增多 改变生活方式防患未然

据新华社北京8月9日电(记者田晓航)今年的8月5日至11日是第九个“中国过敏防治周”。医学专家表示,近年来儿童尤其是低龄儿童过敏的情况逐渐增多,适当改变生活方式有助于减少过敏发生。

过敏性疾病已经成为影响全球人类健康的主要慢性病之一。中国医师协会变态反应医师分会会长、北京协和医院变态(过敏)反应科主任医师尹佳说,从北京协和医院变态(过敏)反应科近年来的门诊情况看,患食物过敏、特应性皮炎的低龄儿童以及患霉菌过敏

性哮喘的儿童较以往明显增多。

尹佳介绍,儿童发生过敏性疾病的自然进程一般为:出生后几个月开始出现特应性皮炎和食物过敏,两岁以后逐渐出现吸入性过敏原过敏,如过敏性哮喘和过敏性鼻炎。

生活方式变化是导致儿童过敏增多的一个重要原因。中华医学会变态反应学分会前任主任委员、北京协和医院变态(过敏)反应科主任医师王良录介绍,为婴儿过早或过晚添加辅食,都可能增加食物过敏发生几率,而抓住添加辅食的窗口期,在婴儿4至6

个月大时引入固体食物,能减少食物过敏发生;另外,频繁为居室消毒、滥用抗生素等做法,都不利于预防过敏。

尹佳还提示,以表面活性剂为核心成分的浴液、洗衣液等若残留于皮肤,可能破坏皮肤屏障功能,从而引发过敏性疾病,应尽量使用天然成分为主的日化品。此外,建议用清水洗澡,避免洗发水和冲洗水的水接触到身体皮肤,这样能预防皮肤过敏患者症状加重,特应性皮炎患儿宜在洗完澡擦干身体后三分钟内涂抹润肤露,以锁住皮肤水分。

