

### 常用药物必须有 关键时刻可救命 家中该备 哪些急救品

生活中难免磕磕碰碰，一旦发生紧急情况，你将怎样面对？是不是急忙拉开抽屉搜遍每一个角落，才能找出一瓶生产日期已经模糊的红药水和一卷脏兮兮的纱布仓促应付？你有没有想到，花10分钟时间准备一个急救箱，不仅能帮你应付生活中的头疼脑热，关键时刻，甚至可以救命。

#### 急救箱分为很多类

急救箱有多种不同类型，既有全能型家用急救箱，也有个人用便携急救箱，如果从事野外活动，还有专门的野外急救箱。

家用急救箱一般装有各类家庭常用药品和应急用品，如阿司匹林、抗生素药膏、消毒巾、可的松、洗手液、多种规格的纱布和绷带、速效冷敷布、应急毯、体温计、镊子、剪刀、手套以及急救指南等；野外急救箱中还应有真空抽毒器、蛇药、眼药水、清凉油、祛风油等。

#### 自制急救箱指南

对于普通家庭来说，即使不能拥有一个专业的急救箱，也至少应准备下列物品：

酒精棉：用来给双手和急救工具消毒；棉花棒：用来清洗面积小的出血伤口；手套、口罩：可以防止施救者被感染；0.9%的生理盐水：用来清洗伤口；消毒纱布：用来覆盖伤口；绷带：绷带具有弹性，用来包扎伤口，不妨碍血液循环；三角巾：可承受受伤的上肢、固定敷料或骨折处等；安全扣针：固定三角巾或绷带；胶布：固定纱布或绷带；创可贴：覆盖小伤口；圆头剪刀：圆头剪刀比较安全，可用来剪开胶布或绷带，必要时，也可用来剪开伤口；钳子：钳子可代替双手夹去伤口上的污物等；手电筒：在漆黑环境下施救时，可用它照明，也可为晕倒的人做瞳孔反应测试；哨子，遇到紧急情况时可以呼救。除了上述物品之外，常用药也是必不可少的，如内服的阿司匹林、外用的红药水等。

如果你的家中有特殊病人，在置备急救箱时还应当进行特别的安排。例如心脏病人家中应当备有硝酸甘油等药品；高血压患者家中则应准备心痛定、利血平等快速降压药；糖尿病人家的急救箱里应该准备饮用水和糖块。

#### 急救箱每三个月维护一次

至少每隔三个月检查一次急救箱，及时补充用完的物品和药品，更换过期和即将过期的药品，如发现药品的性状发生了改变，例如受潮、变色等，也要及时处理。最好使用可以密封的急救箱，可以防潮防污。  
(罗学宏)



## 给孩子急救时 妈妈们 易犯的错误的

皮肤的损伤，使皮肤组织受到更深的伤害。从前的方法是在烧伤处涂白脱油，但这会造成伤口感染。正确处理烧伤、灼伤的方法是：立刻用一块在冷水中浸泡过的干净纱布敷在患处，然后用凉爽的流水冲洗至少一分钟。水可以使患处降温，并防止余热继续灼伤内层皮肤组织。另外，应除去任何可能已沾有热水或热油的衣物，这同样是为了防止皮肤被继续烧伤。

降温冷却后，敷上合适的油膏如磺磺药膏(对烧伤愈合十分有效，但不可涂在脸上，避免留下疤痕)，最后用护创胶布包扎。如果烧伤处的皮肤有水泡产生，不要弄破它。水泡实际上是保护层，保护受伤的皮肤不受外来物的感染，并且会自行消退。

#### 错误 4 将碰落的牙齿存放在水中

碰落的牙齿被重新塞入牙槽越早，它就有可能和牙床重新附着，并继续生长。如果牙齿30分钟内被放回牙槽，那么再次顺利生长的几率有70%。如时间延长至30分钟到90分钟，再次顺利生长的几率则会下降到40%。当孩子撞掉了牙齿，在上医院之前，最重要的是保持牙齿的湿润，但是在就医途中不要将牙齿浸放在水中。水会将牙齿中的营养成分和钙质析出，使得牙齿再植变得困难。如果有条件的话，在上医院看牙医之前最好将牙浸放在牛奶中，牛奶中的钙会保持牙齿的各种成分完整，不受到破坏。没有牛奶怎么办？就让孩子在杯子里吐唾液来保存牙齿。倘若是个大孩子，已经用不着担心他会把牙齿吞下肚，可以在看医生之前，让他将掉落的牙齿藏在下嘴唇和牙龈之间的凹处。  
(刘焱汝)

#### 错误 5 喂食止泻药

孩子腹泻并不是什么大

问题，最好不要让他服用止泻药。因为如果腹泻是由细菌引起的，这是机体自身为排出细菌而采取的一种保护方式；服用了止泻药，细菌仍然留在体内，会导致疾病。这时需注意的是不要让孩子脱水，应该给他补充足够的水分。

#### 错误 6 孩子噎塞时拍其后背

孩子噎塞时拍其后背反而会迫使异物更深地进入喉咙，使情况变得更糟糕。只要孩子仍在咳嗽、讲话，就表示他仍能呼吸，这时最好让他自己吐出噎塞物，用力咳嗽比任何外界帮助都有效。要避免盲目地从孩子的喉咙里取噎塞物，这很有可能不小心把它推入更深处。应该先仔细观察，如果可以看见，再采取措施。

如果孩子不能呼吸，就应该用手推挤孩子的腹部，以此刺激孩子，使他自己咳嗽吐出异物。对于1岁~8岁的孩子，可站在孩子的后面，手握成空心拳头，在其胃的上部同时做向上和向内的快速推挤。如果是婴幼儿，可让孩子面朝下俯卧在你的前臂上，使他的头部低于身体的其他部位，用你手掌的根部在他的肩胛骨之间拍四下。然后，将孩子转过身来面对着你，把两根手指放在他的下胸骨上，对胸部做4次推挤，促使异物排出。不过情况危急时还应及时上医院。

#### 错误 7 中毒时喂催吐糖浆

孩子发生任何中毒时，如果想让他通过喝某种液体而吐出胃内的毒物，一定要谨慎，最好先咨询医生。某些酸性物质(如酸、清洁剂、光亮剂)对人体十分有害。建议立刻带孩子上医院就诊。  
(刘焱汝)



## 防意外 硝酸甘油可提早吃

有心脑血管病变及高血压控制不好的患者，往往因为用力排便、劳累或情绪激动等，导致病情急性发作，突发心绞痛、脑出血和脑梗塞，危及生命。其实，急救药品硝酸甘油可作为预防性用药，在排便前半小时内服用；或是带上硝酸甘油进卫生间，以备不测。

并不是每位患者都适合在排便前用药，正确的方法是尽快治好便秘，而不是依赖于硝酸甘油。另外，心绞痛经常发生在夜间，可将白天最后一次用药改在临睡前服用，或改用长效药剂和缓释剂。  
(陈家路)

舌下含硝酸甘油片时，注意不能平卧，否则回心血量增加，心肌耗氧量增加易致药物作用减弱；舌下含药时也不能站立，这样容易猝死跌倒或晕厥。正确的姿势应采取坐位含药，最好是靠在沙发上，含药后静坐15分钟，以防不测。

此外，硝酸甘油用量过大，可引起面色潮红、心率加快和搏动性头痛、血压降低等副作用，出现上述状况后应减少用量，或在医生指导下加服其他心血管药物。

## 血糖升高 胰岛素往哪里打

注射胰岛素是糖尿病人应该掌握的一项“技术”。除了注射外，部位的选择也很关键，因为合适的注射部位不仅能减少注射的危险，还有助于胰岛素的吸收。

腹部是应优先选择的部位，应在肚脐两侧旁开3指~4指的距离外注射，越往身体两侧皮下层越薄，越容易扎入肌肉层。这个部位最适合注射短效胰岛素或与中效混合搭配的胰岛素。

另外，大腿外侧、上臂外侧四分之一部分和臀部也是适合注射胰岛素的部位。

大腿外侧：只能由前

面或外侧面进行大腿注射，内侧有较多的血管和神经分布，不宜注射。注射大腿时一定要捏起皮肤或使用超细超短型(5毫米)笔用针头。

上臂外侧四分之一部分：此处是最不适合自我注射的部位，因为上臂皮下组织较薄，易注射至肌肉层，且自我注射时无法自己捏起皮肤。必须注射上臂时，建议使用超细超短型笔用针头或由医护人员及家人协助注射。

臀部：臀部适合注射中、长效胰岛素(例如睡前注射的中效胰岛素)。  
(藏红)



## 肾脏病的临床表现

张建春

从事肾脏病研究治疗30年，河南同济肾病医院专家组组长、76岁的王庆芝教授说，当临床出现水肿、腰痛、蛋白尿、乏力、恶心、血尿、少尿、尿痛、高血压、贫血等应做肾病检测。

各种感染、大量失血、心衰，各种过敏性疾病、糖尿病以及机械性损伤均可引起肾功能损伤，导致肾病，应防肾功能损伤；用药如庆大霉素、链霉素、丁胺卡那霉素、先锋霉素、利福平、复方降压片、复方降压胶囊等，对肾脏有毒副作用，用这些药物时易造成肾脏损害，应常查肾功能。

肾脏疾病常见的有：急、慢性肾小球肾炎，急、慢性肾盂肾炎，肾病综合

征，IgA肾病，急、慢性肾功能不全和尿毒症、肾结石、高血压肾病、糖尿病肾病、痛风性肾病、狼疮性肾病、过敏性紫癜性肾病及各种中毒性肾病等。肾脏疾病的共同特征有：水肿、血尿、蛋白尿、尿少、尿频、尿痛、腰痛、高血压等，病变发展均可引起肾功能损坏，如能及时接受正规治疗，多数可治愈或得到控制。否则，将会导致肾功能衰竭、尿毒症。

患了肾脏病要保持平常心，不要乱投医，花冤枉钱，找对医院和医生。

有些肾脏病患者得不到早期治疗，原因主要有三个方面：一是未能早期发现，有些慢性肾炎呈隐匿性，一旦发现就已进入慢性肾衰；二是自己得了病不重视就

医，觉得关系不大；三是有病乱投医，没有得到正规的系统治疗，从而贻误病情。由于以上原因，很多患者的肾脏在早期受损时未能及早治疗，以致逐渐发展到肾功能衰竭。

因此，早发现显得尤为重要。如出现高血压、浮肿、血尿时要高度警惕，最简单的方法是查尿常规，如发现有蛋白尿则可能肾脏有问题，再进行一系列的理化检查，进一步明确诊断，紧接着施行中西医结合的有效正规治疗，这样才能截断病情发展，争取早日痊愈，决不能粗心大意或满不在乎，以致错过治疗时机，造成病情迁延不愈。

热线：0392-7221333

800-9191555

网址：www.hntjyy.com

**喜讯** 热烈祝贺“五一”在郑州举行的全国国标舞锦标赛河南分赛区比赛中，我市小天使拉丁舞蹈学校的小选手取得3金、6银、1铜的好成绩，为我市赢得了荣誉。另：继续招热招，招聘专业拉丁舞教师。  
新区：13503920960 2175859  
老区：13939238198 2123686

**诚聘**  
因业务需要，体育彩票鹤壁分中心现面向社会公开招聘业务员1名。要求：男性，懂计算机，全日制大专以上学历。  
联系电话：3324975

**“大鼎”门窗**  
安阳“大鼎”门窗公司免费漆装套门398元安装到户！  
诚征乡、镇级经销商  
地址：安阳市文明大道铁二路  
电话 0372-3931128

**真情寻找 100名尿床儿童**  
3岁以上的儿童尿床在医学上定义为“遗尿症”，尿床的孩子多睡眠昏沉，难以叫醒。临床研究表明：长期尿床的孩子身材偏瘦，身高比正常孩子低2厘米~5厘米，智商低17%~23%。多表现为好动、注意力不集中、记忆力下降、大脑及精细动作不协调，尿床的孩子多有不同程度的胆小、内向、缺乏勇气和自信等特征。  
目前，很多家长都已经认识到了尿床会给孩子造成危害，也在积极为孩子治疗当中。但是治疗应在专业医生的指导下进行，以免步入治疗误区。  
**特别关注：**为了使尿床儿童得到及时正规的治疗，特邀首届小儿遗尿专家研讨会与会专家蒞鹤，为患儿制订个性化的治疗方案。名额有限，请提前报名。  
报名热线：3121456