

烟花爆竹 伤到眼睛咋办

专家表示,每年春节至元宵节期间,眼科急诊患者有半数都是因为不当燃放烟花爆竹所伤,专家提醒,有伤口存在时,家人切不可盲目翻动患者眼皮,否则可能导致永久性失明。

眼科急诊患者半数系烟花爆竹所伤

“我们收治的患者中,年龄最小的仅两岁半,最重的患者已经单眼失明。”某眼科医院眼外伤科汪主任告诉记者。

汪主任说,日前他给一名18岁的小伙进行了手术。该小伙是在燃放一个大型烟花时出的意外,由于引线太短一点即燃,小伙眼睛遭受烟花强烈冲击。“他的左眼被冲破,我们已经为他进行了眼睛外形修补手术,但视力保不住了,已经失明。”汪主任遗憾地表示。

受伤后家属切不可自行翻动患者眼皮

“从临床收治情况来看,以青少年儿童、年轻患者为主。不少为5岁-9岁的孩子,其中部分有隐瞖病



情、拖延治疗现象。”

“非常值得家长们注意的是,一些儿童瞒着父母用自己的压岁钱购买烟花爆竹玩耍,眼睛受伤后怕挨骂不敢告诉家长,结果拖到病情非常严重时才就医。”汪主任表示,家长应密切注意孩子的反应,并且教育孩子如果玩烟花爆竹受到冲击和伤害时应第一时间向家长反映。

她表示,人的本能会在烟花爆竹冲击眼睛时闭眼保护自身。如果仅是单纯颜面伤和眼皮伤,应前往当地医院进行清洗、缝合、涂药处理,部分或对外观有影响的,需酌情处理;如果是眼球受伤,有伤口存在,则建议一定要找专业眼科医生对症处理,因为眼球内容丰富,一般的外科或急诊医生不一定能精确把握。

专家介绍,烟花伤与鞭炮伤有明显的区别:烟花冲击力大,一般对眼球损伤严重,多为穿透伤,即类似锐器刺入眼球;而鞭炮则属于钝器带来的挫裂伤,可能会挤爆眼球。(王广)



上火莫发愁 妙方解您忧

春季人体内热较旺,如不注意饮食清淡和规律生活,极易“引火上身”。

鼻子易出血,嗓子变哑了,嘴里长疮,便秘……眼下正值春季,多风干燥,上火者比比皆是。

春季为何火气大?

其一,传统中医认为,春天自然界万物复苏,阳气上升,易扰动人体肝、胆、胃肠蓄积的内热,出现春燥;加之我国北方大部分地区此时的气候特点就是干燥多风,往往使人们普遍感觉到不适。

其二,春天风多雨少,气候干燥,人体的水分容易通过出汗、呼吸而大量丢失,而且天气变化反复无常,较难保持人体新陈代谢的平衡和稳定,容易导致生理机能失调引起“上火”症状,如咽喉干燥疼痛,眼睛红赤干涩,鼻腔热烘火辣,嘴唇干裂,口舌生疮,食欲不振,大便干结,小便发黄等。

咽痛

咽痛发干,疼痛不适,恐怕是春季人们最常出现的“上火”症状之一。治疗可以试试下面的办法:

春季清咽汤:菊花、金银花各10克,生甘草、胖大海各6克。放入保温瓶中,用沸水冲泡,每日频繁饮用。具有疏散风热、利咽清音之效。主要用于治疗春季常见的急性咽炎、扁桃体炎所导致的咽痛音哑、口燥干咳。

便秘

春季老年人常出现大便干燥的情况。

治疗春燥引起的便秘,易“润”不宜“泻”,可试用下列润肠食疗方。

芝麻核桃汤:黑芝麻、核桃仁(碾碎)各适量,炒熟后共拌蜂蜜,温开水冲调,每日适量服用。

蜂蜜决明饮:炒决明子15克,加清水适量,入沙锅中大火煮沸后改小火煎30分钟,滤取药液并调入蜂蜜少许,每日空腹代茶饮。

流鼻血

鼻腔内毛细血管丰富而脆嫩,春季干燥的气候会令鼻黏膜干燥、毛细血管破裂,导致流鼻血。在治疗上,出血时可用冷敷额头、鼻梁的方法暂时止血,缓解后可取白茅根30克或藕节15克煎水,代茶常饮。具有清热、止血的作用。

口疮

春季,无论男女老少,很多人都有过长口疮的经历。

口疮症状在出现3-4天后达到高潮,除明显的疼痛外,严重时还伴有低热、局部淋巴结肿大等症状。在治疗上,可酌情选用黄连上清片、三黄片等药物,或外用西瓜霜进行治疗。(张帆)

教您春季如何养生

从中医角度来说,春天是历代养生家都非常重视的季节。因为这个季节阳气生发,生机盎然,但也是各种病菌和微生物繁殖、复苏的季节,疾病很容易流行。

吃:多甘少酸是春季饮食原则

中医认为,春季与五脏中的肝脏相对应,很容易发生肝气过旺,对脾胃产生不良影响,妨碍食物正常消化吸收。甘味食物能滋补脾胃,而酸味入肝,其性收敛,多吃不利于春天阳气的生发和肝气的疏泄,还会使本来就偏旺的肝气更旺,对脾胃造成更大伤害。这正是慢性胃炎、胃溃疡等疾病在春季容易复发的原因之一。

在“补”的问题上,健康人完全可以不用进补,而有慢性病的人则可按照春夏养生的原则,及时咨询医师进行辨证调治,这样既能控制旧疾,还能预防新病,或在医师指导下以各种方式进行调养,增强体质,但千万不要滥

哪些人群不宜吃汤圆

正月十五元宵节是中国人的传统节日,吃汤圆是最普遍的活动内容,但不是每个人都适合吃,因为汤圆的主要原料是糯米,它有很大的黏性,不易消化,且不论是甜的还是咸的馅料含有较多的脂肪和热量,所以不论什么年龄段的人都不宜多吃,尤其是以下几类人:

胃肠消化功能不良者

汤圆是由糯米面做的,不易消化,吃后容易导致胃胀、胃痛、反酸或腹泻。对于溃疡病患者,在糯米的刺激下会分泌更多胃酸,势必加重对溃疡面的刺激,不但加剧胃痛发作,还可能诱发胃

用补药。中医专家介绍,眼下人们可以多吃一些性味甘平的食物,如瘦肉、蛋类、牛奶、蜂蜜、豆制品、新鲜蔬菜。由于春季肝气旺、脾气弱,而脾胃主四肢,脾气不旺,四肢酸软无力,所以还要补脾。药补不如食补,补脾多吃鲫鱼、胡萝卜、苹果等。

穿:“春捂”有原则

中医讲究春生、夏长、秋收、冬藏。冬天冷了,到了春天,人就和植物一样开始复苏,可春天正是各种病毒活跃的时候,加上春天寒气还没有完全散去,人也很容易患病。所以,在穿衣问题上中医讲究养生防病,应当“春捂”。

中医专家介绍,“春捂”也就是着重于保暖,而“春捂”的时期应该是在早春,一般从2月底到4月中旬。“捂”的程度也应当因人而异,根据自身的身体素质决定增减衣物。一般来说,“春捂”可以遵循以下原则:随时增减衣物,注意防寒保暖,以

局部出血。

急性胃肠炎患者

患者的胃肠道正处于充血、水肿状态,病人吃后加重胃肠道负担,加重腹泻,使病情不宜康复。

高血脂患者

汤圆含有大量油脂,会导致血脂增高,血黏度增加。

糖尿病患者及血糖偏高者

汤圆含糖量较高,患者若贪图口福,会使血糖急剧升高,不仅会加重病情,还可能诱发高血压,甚至昏迷。

助人体阳气生发,抗御外邪侵袭。对婴幼儿、老人和孕产妇以及“老病号”更应该注意防寒保暖,以预防中风、心肌梗塞等疾病的发生。捂得过多也不好,如果衣物穿得过多,捂得过厚、过紧,不仅不利于肌体御寒,而且还会限制活动。

睡:睡个午觉防春困

经过漫漫寒冬,人体阳气消耗不少。初春时阳气升发不足,人就感到非常困乏。如果出现“春困”现象,就要注意自我调节。

首先,人们应克制情绪,以免伤肝,肝火上扰容易影响脾胃功能,从而为消化道疾病敞开大门。同时不要因为“春困”而睡懒觉,应适应春季,调整自己的作息规律。如果觉得困乏,不妨补个午觉,消除疲劳。

其次,克服春困可从饮食调理入手补气、补阳。中医讲究“春夏补阳,秋冬补阴”,而药补不如食补。专家认为,春季用茯苓煮粥或用莲蓉红

枣煮粥可补脾气不足,多食龙眼肉也可补脾气,多食枸杞、乌鸡等可补肾气不足,这些饮食疗法都可缓解春困现象。

行:开春运动有“良方”

中医认为,春天的阳气在树林、江河、湖边的空气里尤其旺盛,这些地方富含一种负氧离子,它有止咳、消除疲劳、调节神经、降压、镇静等功效。运动地点选择在室外,能改善呼吸、新陈代谢及血液循环的状态,越练越精神。所以春季运动首先要到室外。入春以后要适应阳气升发的特点,加强运动锻炼,可选择跑步、打拳、做操、散步、打球、放风筝运动,让机体吐旧纳新,使筋骨得到舒展。另外,春季锻炼不宜出汗过多,刚出汗就差不多了,锻炼结束时还要立即擦干汗液,换上干净衣物,以防着凉。若已经感冒,还是不宜参加体育锻炼,而应多休息,待感冒痊愈后再参加锻炼才好。(李静)

痛风病患者

高油脂的汤圆会增加血液中尿酸的浓度,增加痛风病发作的可能。

发烧患者

发热时,病人的胃肠道处于相对抑制状态,吃不容易消化的汤圆会加重病情,不利于退烧。

大病初愈者

这些人胃肠功能大多不正常,而这时应该摄入更多的营养物质,食用不容易消化的汤圆不利于康复。