

意外急救,厨房也是大药箱

今日女报/凤凰网记者 李诗韵

锅碗瓢盆、油盐酱醋茶……说起厨房,你脑海里浮现的一定是这些每天陪伴在身旁的“小伙伴”们。殊不知,除了它们,还有一些能紧急疗伤的“急救药”藏身厨房——呕吐、烫伤、肠胃炎,生活中的小意外总让人措手不及。不过,认识下面的这些厨房食材,你一定能学会不少急救方法呢!

家庭急救

急诊科专家的厨房“急救药”

特邀专家: 文爱珍(湖南省中医药大学第一附属医院急诊科主任医师)

很多人遇上意外伤害,都会第一时间求助急诊科医生。然而,急诊科医生遇上意外伤害,会首先怎么做呢?对于工作多年的急诊科主任文爱珍而言,一些厨房食材是他的“急救宝贝”,常备于身。

“当我们突然恶心、呕吐时,可以试试含点姜。”文爱珍说,这个小方法对他百试百灵。姜根里含有生姜醇和姜烯酚成分,可以缓和胃蠕动的频率,具有止吐的作用。所以,当我们感到恶心想吐时,不妨把姜捣碎,将姜汁和姜末含在嘴里,或含一片烫过的生姜。

生活的小意外,除了常见的呕吐,还有叮咬烫伤。不少人会选择迅速涂抹一些花露水或烫伤膏,殊不知,这些含有化学物质的产品在急救的同时,也在伤害着你的皮肤。面对这样的情况,文爱珍会选择从冰箱里拿出备存的小黄瓜、薄荷或者芦荟。这三类食材都有清凉、镇静的功效,将它们涂抹在蚊虫叮咬处或烫伤处,就能有效止痒和消肿。当然,我们需要做些加工,将它们切成

片状,或者捣成泥状,敷在患处即可。

有孩子的家长一定不会忘记,孩子身上突然长出荨麻疹时,心里的那种恐慌感。对文爱珍而言,面对这种紧急情况,首先要做的就是用香菜和米酒混着,擦拭皮肤。“如果情况不是特别厉害,可以先用天然材料解决。一旦伴有发烧等其他状况,还是得送医救治。”文爱珍说,当浑身长出荨麻疹时,我们可以将香菜泡在米酒里,然后涂抹全身,能暂时起到缓解痒痒的不适症状。因为香菜能帮助发汗,起到祛风解毒的作用,而将其与米酒混合,可快速预防皮疹发炎。

那么,意外扭伤该怎么办?文爱珍说,不论哪个年纪的人,走急了,就容易扭伤。遇上这样的情况,其实不用急着就医。“轻微的扭伤可敷上具有消炎功能的芦荟,轻轻按摩患处,以缓解不适。同时,坐下来休息是必要的动作。除此之外,我们还可以将粗盐炒热,用布或毛巾裹着敷于患处,加热的粗盐能促进血液循环,起到放松肌肉等作用。”

■被遗忘的生活常识

你的爱车里,有12个“毒气窝”

在美国,车内污染已被列为“人类健康的五大危害”之一;而在中国,人们对这一问题的关注仅仅开始于2004年。那一年,有人付出了生命的代价——奥拓车苯超标引发死亡赔偿纠纷案、奇瑞QQ疑致儿童白血病案、新甲壳虫甲醛超标3倍案……

在此后长达6年的时间里,从中国室内装饰协会室内空气监测中心到深圳市计量质量检测研究院,多家机构为了印证车内污染的存在,分别对少则50辆,多则上千辆新车的车内空气质量进行检测,每一个数据出来都触目惊心:90%以上的轿车内,苯、二甲苯、甲醛等有毒有害气体严重超过国家室内空气质量标准,最高者竟超标10倍以上,远远超过37%的家庭装修污染比例。美国检测结果也显示:车内有害物质含量是家居和办公室中的5到10倍。

12个部分散发有毒气体

其实,大部分人购买新车后,都会觉得有股味,只是程度不一,时间久了,也就不在意了。有调查显示,56.71%的人在新车内都出现过头晕脑涨的情况,15.68%的人出现过呼吸道过敏。

在这极易被人们忽视的“新车味道”里,到底藏着多少种有毒有害气体?美国一项检测发现,车内共有高达100多种挥发性有机化合物。中国消费者协会副秘书长董京生告诉记者,从汽车内部散发出来的,主要有苯、甲苯、二甲苯、甲醛、乙醛、烯烃、芳香烃、丙酮等;从外部进入汽车的则有一氧化碳、二氧化硫、氮氧化物、可吸入颗粒物等,其中,相当一部分都属于致癌物质,对人体肝、肾、呼吸系统、造血器官、免疫功能等会造成严重危害。

这么多有害气体,究竟是从哪些部位散发出来的呢?检测结果显示,它们主要是:汽车座椅、仪表盘塑料件、地胶、地毯、顶棚、汽车座套、方向盘套、油漆、黏合剂、车内空调、汽车香水11个部位。此外,近来也有人呼吁,国内很多汽车都在用的沥青阻尼板,含有多环芳烃等高致癌物,早已为西方一些国家所淘汰。

新车买来怎么散味

既然车内污染暂时无法避免,那么提高自我环保意识是减少危害的最好方法。如何自己减少车内污染?专家们建议采取以下办法:

新车放一两个月再开。事实上,新车出厂后6个月内,是各种有毒气体释放的高峰期,因此,如果条件允许,最好放上一两个月再用。

塑料包装尽快撕掉。如果不撕掉塑料膜,它们会让座椅失去透气性,把有毒气体“闷”在车内。

通风最好四门大开。早上开车前,最好先将4个车门全打开,更换空气。而在夏季,车内污染问题更严重,一是因为高温下有害物质更易释放,二是温度升高,会加速各种微生物、病菌的繁殖。可以利用这一点,让新车多晒晒太阳,然后四门大开,赶走有害气体。

地胶、贴膜别图便宜。劣质、廉价的地胶、地垫、贴膜、方向盘套、座椅套、毛绒玩具、靠垫等,都是甲醛等有害气体的大本营,所以车内装饰别图便宜。

汽车香水、空气清新剂最好都别用,以免造成二次污染。想吸味可以放活性炭或选择光触媒杀毒,但要买正规品牌,选择在正规厂家喷。

摘自《生命时报》



■专家帮帮忙

生活小意外,你还可以试试这些

打嗝不止:吃糖或柿子

吞饭、喝水、拍胸膛……碰上不停的打嗝,我们通常会一股脑尝试各种“止嗝法”,殊不知撑破了肚子也没治好。这时,其实你只需要吃上1—2茶匙的白糖就行。

“味道甘甜的食品有镇定功能,可以抑制横膈膜神经的反应,以此缓解打嗝症状。”长沙市中心医院急诊科专家易征介绍,除了白糖,各种甜食都可以尝试。此外,柿子的蒂头也能促进肠胃蠕动,取5—6个柿子蒂放入500毫升的水中煮沸,饮用后可迅速停止打嗝。



突然腹泻:吃点苹果、山药

“苹果的鞣酸和有机酸具有收敛作用,将其打成苹果泥或苹果汁都可缓解腹泻。”易征表示,除此之外,山药中含有丰富的消化酵素,也可帮助消化、稳定肠胃,进而达到止泻的目的。但需要提醒的是,如果是细菌性腹泻或由病毒引起的腹泻,就要马上去医院治疗。



咳嗽厉害:喝点大蒜水

咳嗽厉害的时候,你是吃药还是忍着呢?其实,即使不想吃药,你也不必强忍。易征介绍,一小杯大蒜水,就能让你的咳嗽好转。“新鲜的大蒜汁有抗菌的作用,取六瓣大蒜,将其压碎,并加入温水。每天喝两次,连服3天即可缓解症状。”



■健康身边事

书画献爱心,百名儿童在行动

今日女报/凤凰网(记者李诗韵 通讯员姚家琦)如果说一幅孩子的书画作品除了留念外,还有其他的意义,你会想到什么?8月23日,湖南省儿童医院第二届“祥文杯”儿童书画大赛决赛在该院曙光文体馆举行。经初赛海选顺利晋级的100名7—14岁的小选手现场挥毫作画,角逐“年度最强书画少年”。省儿童医院院长姚旭表示,此次大赛的优秀作品将和大

赛评委、著名书画艺术家朱训德、何满宗、陈义明、旷小津等捐赠的作品共同在8月30日进行慈善义卖,所得善款全部捐献给在医院急需救治的贫困重症患儿。

经过1个半小时的现场创作和评选,最终赛出组织奖12名、三等奖60名、二等奖30名、一等奖10名。9岁的冯小小、10岁的舒阳等10名小选手脱颖而出,荣获比赛一等奖。

据悉,8月30日,湖南省儿童医院还将组织对各位书画艺术家捐赠的作品和一等奖获奖作品的慈善义卖,所得善款将全部捐献给医院重症贫困家庭。

爱心义卖联系电话:0731-85356878(正常工作时间)、85600908(非正常工作时间)。欢迎广大爱心人士和企业前往参加义卖,为重症贫困患儿奉献一份爱心,帮助他们度过难关,延续生活的希望。

为危重患者专设“洗头日”

今日女报/凤凰网(记者李诗韵 通讯员梁辉)“她伤得这么重,要在床上躺几个月,没有护士们帮忙,我不敢搬动她。”8月26日,记者在湖南省人民医院见到了来自岳阳汨罗市的63岁农妇王桂云。

王桂云因外伤导致腰椎、左胳膊骨折,在湖南省人民医院脊柱外科做完手术后没几天,爱干净的她就提出想洗头。但因王桂云的病

情需要“绝对卧床”,加上缺乏专业的护理经验,丈夫担心洗头时不小心会让老伴的病情加重,不知从何下手。就在丈夫为难之时,责任护士推着洗头车进了病房,用了近半个小时为王桂云洗净头,并用吹风机吹干。

“很多危重及术后患者,需要‘绝对卧床’,他们的个人卫生问题需要更专业更细心的护理。”该院副院长秦月兰介绍,以前护士给患者洗头的

标准是脏了就洗,但评估头发脏不脏,每个人都有不一样的标准。让细致的护理落到实处,医院在平时按需为病人提供洗头服务之余,将每周一定为“洗头日”,在病情允许的前提下,集中在这一天为患者洗头。为此,每个病房添置了洗头车。像ICU等特殊科室因病人病情危重、管道仪器繁多,护理人员还有针对性地改造了洗头工具,让患者身心愉悦,利于疾病康复。