



今天
多云有雷阵雨
偏北风3-4级
26-33℃

明天
多云有雷阵雨
东北风3-4级
27-33℃

今日1叠8版
总期数第8819期

新闻晨报

追/求/最/鲜/活/最/实/用/的/新/闻 SHANGHAI MORNING POST

2023年8月24日 星期四 农历七月初九

医务团队撰写科普读物亮相上海书展 手把手教市民家庭急救知识

意外烫伤别乱抹牙膏蜂蜜



意外烫伤,牙膏、蜂蜜别乱抹!出现腹泻,应该怎么办?由于医学常识的缺乏,会使很多突发病、危重病没能在第一时间得到医治,导致后期救治效果大打折扣,急救医学知识的普及已刻不容缓。由浦东新区人民医院医务团队创作编写、上海科学技术出版社出版发行,专注于家庭急救技能的科普图书《手把手教你家庭急救》日前亮相2023上海书展。

上海市健康促进委员会办公室副主任、上海市卫生健康委员会健康促进处处长王彤表示,《手把手教你家庭急救》针对家庭中易涉及的突发疾病和意外伤,通过生动的案例分享,以通俗的语言、清晰明了的流程图及形象传神的插画,力图将急救专业知识与临床经验化繁为简,为大众提供实用的生命救援技能。这本书的编写,亦是医务创作团队在发挥公立医疗机构健康促进职能过程中的积极举措。书展签售会现场,急诊、妇产科、中医科团队分别通过科普演讲和舞台剧,以及家庭急救技能培训,让过往观众通过沉浸式互动学习健康科普知识。



种即可),当然也需要自行观察,必要时至医院就诊。腹泻伴有明显不适,如肚子痛得受不了,甚至发热、虚脱等,需尽快送医院救治。

腹泻症状可大可小,应密切观察患者的精神状态,切勿随意饮用杨梅酒等“土方法”自行治疗。因为杨梅酒中含有酒精,可能会进一步刺激胃肠道导致症状加重。

饭后运动,腹痛未必是阑尾炎

饭后跑步或运动,有时确实会引起腹痛。因为饭后胃里装满了食物,运动会震动胃肠,使连接胃肠的肠系膜受到牵拉,引起腹痛。运动时全身的血液会重新分配,从消化道转移到骨骼肌肉,这会导致消化道缺血,而引起胃肠道平滑肌痉挛,因而发生腹痛。

运动时全身需氧量增加,平时缺乏锻炼的人肺活量小,这时努力喘气容易出现呼吸浅而快。这使得胸腔负压减小,造成肝脏血液回流受阻,导致肝脏淤血、肝包膜张力增大,引起肝脏疼痛,表现为上腹痛。这种类型腹痛一般休息之后就可以缓解,但不能排除极少数人群因为饭后运动,恰巧使肠内粪石等堵塞阑尾口,从而导致阑尾炎发作。因此饭后运动很可能出现腹痛,但通常不是阑尾炎。

如果真忍不住饭后运动并出现肚子疼,该怎么处理呢?尽量饭后30分钟内不剧烈运动,运动后出现肚子疼立即停止运动,休息片刻可以尝试让别人触摸腹部。如休息后缓解,继续观察。如疼痛剧烈不能忍受,或触摸腹部感觉腹肌紧张,应及时到医院就诊。

如果是中老年人出现上腹部疼痛,也有可能是心肌梗死导致,入院就诊时如果医生建议做心电图,千万不要排斥。此外,荨麻疹、糖尿病并发症都可能引起腹痛,休息后不缓解的腹痛都建议去医院检查。



不小心烫伤怎么办?

相信不少人都会有烫伤的经历,涂牙膏、涂蜂蜜、涂酱油,这些看似简单神奇的招式真的是治疗烫伤的良方吗? NO!

烫伤一般是指接触开水、热油、蒸汽等高温物质所导致的皮肤及皮下组织的急性损伤。烫伤有轻有重,轻者可能只是轻微皮肤发红,不做任何处理亦会自行恢复。严重者除了皮肤广泛红肿、水泡、脱皮等表面症状外,还会出现感染和休克的表现。因为作为身体屏障之一的皮肤遭到破坏,细菌容易滋生导致感染;严重烫伤后体液的大量丢失易引起休克,感染后休克也会进一步加重。

腹泻时多喝盐水能防虚脱吗?

腹泻连连,多喝盐水就能防虚脱吗?如果出现了腹泻,应该怎么办呢?

浦东新区人民医院专家指出,如果轻微腹泻,且精神状态等良好,可自行密切观察,必要时到医院就诊。腹泻次数较多,精神状态良好,可适当饮用盐开水,并口服蒙脱石、黄连素、乳酸菌等止泻、肠道菌群调节药物(选1-2

晨报记者 陈里予 通讯员 许君 刘亭敏

制图/潘文健