



扫二维码
关注掌尚健康



弓向荣从事心血管内科临床、教学和科研工作30余年，擅长顽固性高血压、冠心病绞痛、心肌梗死、心力衰竭、心律失常、心脏瓣膜病、心肌炎、心肌病、周围血管病、血栓性疾病的诊断治疗以及心血管急危重症的抢救。对老年心血管病的综合防治积累了丰富的临床经验。现为中华医学会河南省心血管病分会委员、中国康复医学会河南省心血管病康复医学分会常委。

400 007 0392

孩子骨折，送医前家长如何护理

晨报记者 范丽丽

孩子天性活泼好动，难免会磕磕碰碰，玩轮滑、骑单车、打闹、爬山等都有可能造成骨折，孩子受伤后家长如何判断是否骨折？孩子骨折了家长应该怎么办？本期栏目邀请到了市人民医院骨科副主任医师李荣强，请他为大家讲讲这方面的知识。

记者:孩子骨折后,家长护理不当有哪些危害？

李荣强:孩子骨折 60%~70%为 upper limb 骨折,部位多为腕、肘、肩关节等,其次是锁骨骨折和下肢胫腓骨、股骨骨折等。

许多家长由于没有护理经验或救人心切,使用了一些错误的急救方法,比如:为减轻疼痛,习惯用手揉捏按摩受伤部位或孩子骨折后随意搬运、止血等,这样往往会造成骨折断端刺破局部重要血管以及损伤神经等严重后果,一些重要部位如脊柱骨折,不当的急救操作可使脊髓受损,发生截瘫等严重后果。所以,在孩子发生意外损伤时,掌握正确的急救护理要领十分重要。

记者:孩子受伤后家长如何判断是否骨折？

李荣强:骨折后一般表现为疼痛、压痛、活动痛、局部肿胀、瘀斑、功能障碍、畸形等。由于小孩儿不能明确说明病情,有时因临床症状表现不明显而容易造成漏诊,故家长应密切观察受伤后小孩儿的身体状况,若发现小孩儿不愿活动且身体骨骼有压痛,需考虑骨折发生的可能。

记者:送医前家长应该怎样正确护理？

李荣强:孩子一旦发生意外,一般应遵循以下处理原则:

局部伤口处理:立即封闭伤口止血,可根据现场情况用

洁净的布片、衣物覆盖伤口,再做进一步包扎。

开放性骨折要先将患处包扎好,再以夹板固定,无夹板可用木棍、树枝等代替。包扎时,要在夹板上垫以衣物等软物,防止皮肤受损。

迅速转运,争取在最短的时间内送到附近正规医院做进一步处理。特别要注意的是,如果采用布带、绳索捆扎止血时,必须记录扎带的时间,一般不宜超过 1 小时,以免时间过长导致肢体缺血坏死,每隔 1 小时须放松止血带至少 5 分钟。

此外,受伤的孩子往往会出现恐惧不安、依赖、焦虑等情感障碍,因此发生意外后,家长必须做好孩子的心理疏导,安抚好孩子的情绪,分散孩子对疼痛的注意力,使孩子心情放松,主动配合医务人员进行治疗。



甲状腺自检，这四招儿很管用

晨报记者 范丽丽

甲状腺肿瘤是常见病、多发病,严重影响人们的身心健康,如何自我检查才能尽早发现甲状腺疾病呢?本期栏目邀请到了市人民医院甲状腺乳腺外科主治医师刘秀宝,请他就甲状腺的自我检查为大家进行讲解,其所在科室的咨询电话为 3209036、个人手机号码为 18739249791。

记者:甲状腺病有哪些症状？

刘秀宝:甲状腺的形状像个蝴蝶,附在颈部气管的前面和两侧,会随着吞咽动作而上下活动,但甲状腺正常时看不见,也难以摸到。甲状腺肿瘤体积较小时没有明显症状易被忽略,如不及时诊治可能会逐渐增大,严重时引起呼吸困难、吞咽困难和声音嘶哑等,甚至发生癌变。

记者:如何通过自我检查发现甲状腺异常？

刘秀宝:甲状腺位于颈部前方,而且颈部肿块最常见的为甲状腺肿瘤,因此通过自我检查,有助于早期发现甲状腺的异常,对甲状腺肿块要一看、二摸、三辨、四摸淋巴结。

一看肿块的形状。如呈蝴蝶形增大,呈对称性均匀肿大,这种常见于甲状腺炎及部分甲状腺机能异常的病人(如伴有心慌、出汗多、消瘦,或无力、怕冷、身体肿胀,抽血化验甲状腺功能有异常

改变);另一类是在甲状腺的某个部位出现一个圆形肿块,多见于甲状腺囊肿、甲状腺腺瘤、结节性甲状腺肿,也包括甲状腺癌。

二摸肿块的光滑度和软硬度。若肿块光滑且均匀或多个、质地较软,很可能为腺瘤或结节性甲状腺肿;而不光滑、边界不清、质地硬且为单个,多考虑甲状腺癌。

三辨肿块的生长速度。一般良性肿瘤生长缓慢,恶性肿瘤生长迅速,但甲状腺癌(除恶性程度较高的未分化癌)相对于肝癌、胃肠癌总体较慢。良性肿瘤及囊肿生长时间可为数月至数年,甚至几十年,但如果几天内或一个月内,肿块突然明显增大,这可能是肿瘤出血或液化。如肿块进行性逐渐增大并伴有其他相关特征,要怀疑甲状腺癌。

四摸肿块周围有无淋巴结。若在甲状腺肿块同侧颈部能触摸到质地较硬的淋巴结,可能是发生了淋巴转移,应该高度注意,及时就诊。

发现有上述情况不必过于担心,因为甲状腺肿瘤无论良恶性发展都相对缓慢,经过专业治疗,绝大多数预后良好。通过超声波检查和甲状腺功能检查多可确诊,也可进一步做细针穿刺细胞学检查,对病例进行确诊。



服用深海鱼油降血脂血压不靠谱儿

在保健品市场上,深海鱼油是最火的产品之一,不少产品称能降血脂甚至清理血栓,还有的宣称能降血压、防老年痴呆、中风,果真如此吗?

中国健康教育协会高血压健康教育中心主任郭冀珍说,深海鱼油中的 DHA、EPA 含量相对较高,两者都属于欧米伽-3 不饱和脂肪酸。而欧米伽-3 不饱和脂肪酸能降低总胆固醇及“坏胆固醇”——低密度脂蛋白胆固醇,对血脂的确有不错的调节作用。对地中海地区人群的研究发现,由于当地饮食中富含欧米伽-3 不饱和脂肪酸,该地区血胆固醇水平和冠心病发病率明显低于欧美国家。

“但这并不意味着深海鱼油具有治疗作用。”郭冀珍解释。

深海鱼油有降压作用吗?郭冀珍说,曾有人对 31 项国外对照试验总结发现,每天摄入大剂量鱼油(平均每天 4.8 克的欧米伽-3 不饱和脂肪酸)对高血压病人有轻度降压作用,剂量增大降压作用会更强,但如此大剂量不仅鱼腥味让人难以接受,而且会刺激胃肠道,还可能致出血风险。

中国疾控中心营养与食品安全所研究员徐海滨也表示,他没有看到能证实深海鱼油有降血压作用的文献。

美国国立卫生研究院植物萃取研究专家克雷格霍普同样表示:“鱼油对调节血压以及对其他一些心血管疾病风险因素的抑制作用十分有限。”

“软化血管”也是很多深海鱼油主打的概念。在郭冀珍看来,血管变硬后想“软”并非那么容易,有研究发现早期高血压病人的血管有“重塑现象”,当血管腔变窄、血管壁变厚时,如果把血压控制好,血管的这种异常可能发生逆转;但如果血压控制不好,数年后动脉硬化就几乎是不可逆的。

专家提醒,深海鱼油并非安全无副作用,美国对海洋的监测结果提示,很多深海鱼体内重金属超标,以深海鱼为原料制作的深海鱼油同样有这种风险。

(据《大河健康报》)

(豫)医广【2016】第04-01-128号

白癜风患者敬请关注!

鹤壁爱民医院联合北京白癜风专科医院，帮您解除白癜风带来的苦恼。现面向社会征集200名久治不愈的患者开展“先治疗，后收费，你困难，我补贴”大型公益活动，一个电话就可能还您健康肤色!

报名电话：3368120