

五官滴药 用法有讲究

对于五官滴药的使用,不少人都存在着一定的使用盲区,以为只要把药水浸润或接触到病灶即可。其实,眼部、耳部以及鼻部的滴药用法各不相同,而滴药前和滴药后的处理更是不能忽视。

眼部

用前:滴眼药水前应洗净双手,用消毒干棉签拭去眼内的分泌物,以免眼睛的分泌物影响药效,或者分泌物随药水进入眼睛后扩散形成异物刺激,甚至导致继发感染。

用时:滴眼药水时瓶口与眼球距离3厘米,防止药物污染和眼睛伤害。滴药水时,眼睛向上看,用手指轻轻分开上下眼睑,于眼角或眼外角将眼药水滴入结膜囊中,每次1~2滴。切忌

直接滴在眼角膜上。

用后:滴入结膜囊后,要轻闭双目休息片刻,待药液在眼中充分弥散后,再睁开眼睛。滴完眼药水后,应压住位于眼角泪囊数分钟,以免药液顺着鼻泪管流向鼻腔,导致药效减低。

眼部用药提示
切忌将眼药水直接滴在眼角膜上,以免刺激角膜后产生反射性闭眼,药液溢出。

鼻部

鼻部用药之前,要先把鼻涕尽量擤干净,如果鼻腔有干痂,可以用温盐水清洗一下鼻腔,待干痂变软取出后再滴药。

滴药时可取仰卧位或坐位。仰卧时肩下垫枕或头悬于床外,头部向后伸鼻孔朝上,往鼻腔内滴药。取坐位时,背靠椅

背,头尽量后仰,然后滴药。滴药后轻按两侧鼻翼2~3下,使药液布满鼻腔,以免药液直接流入咽部而味苦难忍,一般滴鼻液每次滴2~3滴,每日滴3次。

鼻部用药提示
滴鼻药时鼻腔须低于口腔,以免药液流入咽喉部。

耳部

必须清洁外耳道内的脓液及分泌物,可用棉签蘸3%过氧化氢清洗,然后用棉签擦干。滴耳液的温度不宜过低,以免刺激内耳前庭器官,引起眩晕、恶心等。

滴药后应保持原体位3~5分钟,用手指轻轻压耳屏数次,使药液经鼓膜穿孔处流入中耳。鼓膜穿孔的患者,在滴入药液后,用手指将耳屏向外耳道口按

压数下使药液进入。

耳部用药提示
冬天滴药前可把药瓶放在手中握一会儿,使药液温度尽量与体温相接近。

滴药时侧卧于床上,使患者的外耳道口朝上,成人可将耳郭向后上方轻轻牵拉一下,滴入药液3~5滴即可。

(摘自《老人报》)

老年女士憋尿危害更大

在日常活动中遇到憋尿,对女士们的健康非常不利,其危害比男士更大。

从生理解剖上看,女士腹腔内的泌尿生殖器官结构复杂,子宫、卵巢、输卵管与输尿管、膀胱同处在一个狭窄的盆腔,而且尿道比较短、直,抗病能力比较低。经常排尿不仅能排出身体内的代谢产物,而且对尿道和阴道前庭有冲刷作用,防止细菌进入尿道引起逆行感染。老年女士的膀胱,萎缩退化变形,憋尿会导致膀胱高度充盈,降低膀胱壁的弹性,使其黏膜抵御感染的能力减弱,极易发生泌尿系统

炎症,甚至发生上行感染,从而出现尿频、尿急、尿痛、排尿困难、尿灼热、尿不完全感、下腹不适或憋胀、疼痛等症状,严重的会引起血尿、脓尿或肾盂肾炎等疾病,影响健康长寿。

另外,因为女性内生殖器官子宫、卵巢、输卵管与膀胱同处于盆腔内,互相接触非常紧密,憋尿使膀胱充盈,充满尿液的膀胱便会压迫子宫,使子宫向后向下倾斜。受压迫的子宫如果位置不正,挤压腰骶部的神经丛,往往引起腰骶部疼痛。据研究,很多老年女士经常腰痛,和长期憋尿有关。(摘自《燕赵老人报》)

皮肤瘙痒三款食疗方来帮忙

冬季干燥,易引起皮肤干燥、瘙痒。推荐三款食疗方:

泥鳅红枣汤:泥鳅50克,红枣20克,盐、味精各适量。将泥鳅、红枣放入锅中,加水煮沸,再用文火煮25分钟,加入盐、味精即成。泥鳅性平味甘,具有补中益气、强精补血的功,与红枣共用可养血润燥。

沙参玉竹排骨汤:沙参、麦冬、玉竹各30克,与排骨煲汤,具有润燥的功效。

熟地黄当归粥:熟地黄30克,当归20克,粳米40克,陈皮适量。用以上食材煲粥,每天吃两次,早晚各一次,能养血润燥。(摘自《老年生活报》)

一周一偏方

大笑止打嗝

患者仰卧床上,排尽杂念,两脚自然伸直,两臂垂直,略贴身,周身肌肉松弛。然后令其大笑,轻者笑数声打嗝即止,重者笑以疾止为度。(摘自百度百科)

一周一穴位

取穴:在小腿内侧,当足内踝尖上5寸,胫骨内侧面的中央。

主治:赤白带下,月经不调,阴痒,阴痒,睾丸肿痛,子宫内膜炎,功能性子宫出血,尿闭,疝气;足膝疼痛,梅核气,精神疾病,脊髓炎,心动过速,腰背部及膝关节急性慢性损伤。

保健养生:人们常说“肝胆相照”这个词,其实人体上真的有这么一个穴位,可以使肝胆相照,那就是蠡沟穴。经常刺激疏通这个穴位,可以起到保健肝胆的作用,调节肝胆。蠡沟穴是治疗瘙痒病的,凡是阴囊湿疹、阴道瘙痒等湿热病,多揉蠡沟穴特别好。本穴能够祛风除湿,舒筋活络,用于治疗腰背拘急不可仰俯、胫部酸痛等。按摩方法,用两拇指腹按压在两侧的蠡沟穴上,按而揉之,局部产生酸、胀、痛感,再屈伸踝关节,加强指压的感觉,然后用揉法放松。每次按揉5—10分钟。急性期每日2—3次,慢性期每日或隔日一次。(摘自《百度百科》)



不要盯着水杯

从厨房走出来,手里端着满满一碗汤,生怕汤会洒出来,于是盯着那碗汤,可是,愈是盯着汤,它愈洒出来,灼伤了手,这种经验,很多人也有。想要汤不洒出来,秘诀是不要盯着那碗汤。

银盘比赛中,没有一个参赛者会盯着银盘上那只水杯的。你越死盯着那杯水,越害怕它会洒出来,它越会洒出来。

太紧张,太死心眼,往往事与愿违。

你越想得到一个人,越不要死盯着他。

你越害怕失去一个人,越不要死盯着他。

我们失去的,通常是自己最紧张的东西,可知道东西也会欺负我们?你总是会失去你最心爱和最昂贵的一把雨伞,伞犹如此,何况是人?

你死命盯着一个人,不肯放松,战战兢兢,如履薄冰,只会令他窒息,你早晚失去他。

你想得到他,便不要望他一眼。

你不望他,他越想你望他。

你不管他,他越死心塌地。

你愈害怕失去,愈会失去。

(张小娴)

出院先考试 网约护士上门 给病人老伴颁奖 “老有所医”温暖潮

据《老年生活报》报道 最近,西安中心医院骨二科推出一项护理教育新举措,患者必须参加“考试”,合格后方可出院回家。这一举动受到网友称赞,称之为“最暖考卷”。与此同时,济南101岁老人崔先生,通过手机App预约请来了医院护士,享受互联网+医疗的便利;在武汉,八旬的刘先生因日夜照顾重病老伴3年,医院特意向他颁发了“最佳陪伴奖”……

在寒风凛冽的2019年末,老有所医所展示的温暖潮流,彰显出这个社会的温度。

“最暖考卷”帮助老人康复

今年5月以来,在西安市中心医院骨二科住院的患者,在出院前必须完成一份包括功能锻炼、药物、饮食等内容的考卷,成绩合格方能出院。尽管这一措施备受称赞,但许多老人最初并不情愿。

今年65岁的吕先生因患腰椎间盘突出症,右下肢放射性疼痛。术后,经过医护人员11天的护理和康复治疗,即将出院回家。“没想到护士说有一份试卷让我做,成绩合格才能出院,当时就懵了,还有些不情愿,觉得医院有点小题大做。”然而当吕先生拿到试卷时心里顿时暖暖的。原来,试题内容包括吕先生出院后在家如何调整饮食结构、服用的药物禁忌,最重要的是后期腿部功能锻炼的方法和要点。吕先生高兴地夸赞医院的这一举措太暖心。12月22日,完成考试的吕先生已经熟悉掌握健康宣教内容,并顺利出院回家。

据了解,这份特殊的出院考试今年5月在医院骨二科试行,一经开展就受到患者的一致好评。

101岁老人请来网约护士

家住济南市市中区卧龙花园小区的101岁老人崔先生已经卧床多年,儿子也年

过古稀,带着老人去医院体检有些困难。最近,老人家属发现可以通过手机APP预约医院护士上门服务,于是抱着试试看的态度,预约了山东省立三院护理上门服务。

一个多月前刚刚开通“网约护士”服务的山东省立三院接到服务通知后,护理部项目负责人(网约护理办公室)对老人进行精准评估,然后分配了重症监护室护士和手术室护士长一同前往。12月17日一早,两名“网约护士”按照服务规范要求,带上所需的医疗设备和耗材来到老人家中,为老人进行了血压、血糖、心电图、血液常规等检查。老人虽已百岁但仍能交流表达,护士为其耐心进行了心理护理及疏导,老人对护士的到来表示了极大的欢迎和配合。老人家属也对上门服务赞不绝口。

据了解,互联网技术的发展,扩展了医疗服务时间和空间,“医养康”有机结合,使“互联网+居家医养”成为现实。

八旬老人获颁“最佳陪伴奖”

近日,武汉市第四医院特为82岁的刘先生颁发了一份特殊的“最佳陪伴奖”。

2016年10月,刘先生的老伴林女士突然咳嗽不止,一个多月不见好,到医院一查,是中晚期肺癌。在武汉市第四医院,两位老人一住就是三年,刘先生一力担起照顾妻子的重担。因癌细胞转移,林女士左腿骨折,需要卧床。擦洗、活动都需要抱起120多斤的老伴,刘先生前后请过5位护工,始终不大合适,刘先生索性不再请人,全部亲力亲为。刘先生说,年轻时,两人是自由恋爱,结婚50多年来感情深厚。前半辈子,妻子把家里打理得井井有条,“老伴照顾我50多年,现在换我来照顾她,哪天照顾不了了,我打个欠条,下辈子再还她。”

为了褒奖老人,科室特意制作了证书,把“最佳陪伴奖”颁给老人。这份特殊的奖项感动了许多人。

奶奶,我长大了有人替您照顾我



日前,一条“新娘结婚拍到奶奶偷看化妆”的话题冲上微博热搜。

一名女网友结婚时,拍到奶奶偷看自己化妆的照片。女网友说,奶奶怕打扰年轻人,怕自己嫌弃她老了,想关上门,恰好这动人的一幕被摄影师抓拍到了。

新娘说,自己父母离异,从小跟着奶奶长大,没有奶奶就没有自己。奶奶已经86岁了,自己之所以选择毕业后就结婚,就是不想给奶奶和自己留了遗憾。

放大照片后,看到奶奶眼角带泪,新娘也忍不住哭了。(据新华网)

周日最高气温16℃ 恍若春天

马上就要元旦了,新的一年来了。

这一年快过完时,市气象台说,这两天,株洲告别冷空气,开始回暖。周日,最高气温16℃,恍若春天。

数九寒天里不常见的温暖,将陪我们度过2019年剩下的日子,在经历了一段湿冷的日子后,能有这样的温暖,还蛮值得期待的,特别是这段日子刚好又在跨年,好天气、新开端,真挺不错。

对了,要给爱花的朋友们提个醒,现在,可是养水仙花的好时候。昨天我去买花,很多花市都已经开始卖了,而且都是造型设计好的,只要直接种下就可以,很方便。

现在很多人喜欢水养水仙。这样不但可以看碧绿的叶、清秀的花,还能透过玻璃瓶,看到像银丝一样的根。大概一周换一两次水,隔几天晒太阳,现在种下,大概过一个多月,也就是差不多过年的时候正好开花,能开上1个多月。

和水仙花差不多“风格”的,还有风信子和郁金香,最近这两年也流行起来。它们都是既可以土养,也可以水养。如果土养的话,就找一个10厘米高的花盆,球茎放下去后,再盖上5厘米的土,土最好疏松一些。种好后浇足水,多给花晒晒太阳,注意土干了就浇浇水,等到一个多月后,也能发芽、开花。

有花,有阳光,这样的日子,是你想要的样子吗?

(记者 王娜)



12月29日

多云转阵雨 7-16℃

12月30日

小雨 6-12℃

12月31日

小雨转多云 4-7℃

风力:2级

—3级

风向:北风

空气质量等级:良

可吸入污染物:pm2.5

(市环境监测中心站、市气象台27日16时发布)