

这些偏方可能会致命

最近网上曝光了不少用偏方治病被送进医院急救的案例。民间使用偏方的现象很常见,不过并没有经过科学验证,不仅不能治病,一不小心可能还会送命。

吃鱼胆明目:家住广东东莞的张女士感觉自己视力出现明显下降,于是听信偏方吃鱼胆,导致肝肾受损丧命。

农药治皮癣:广东中

山50岁的张先生脚部无端长出淀粉状皮癣。他听信有机磷农药涂抹患处,可以毒攻毒、快速治愈的说法,就买了一瓶敌百虫兑消毒水涂抹了几次,结果几天后中毒晕倒。

雄黄粉治带状疱疹:家住深圳的70岁陈先生左侧胸部长了巴掌大的带状疱疹,他觉得以自己的医学知识治这个小病“小菜一碟”,于是自配了一个

“偏方”,一口气吞下了10克雄黄粉,引起急性砷中毒。

南瓜蔓煎水治结石:湖南宁乡的刘先生连着1个月每天喝几大碗南瓜蔓煎水治结石,病情非但没有好转,还出现食欲不振、头晕、浮肿、血尿等症状,后被医生诊断为尿毒症。

生吞蝌蚪治病:河南商丘的范先生为治皮肤

病,生吞了两大碗活蝌蚪。几天后皮肤病未见好转,却出现了持续发烧、腹泻等症状。经多方寻医,他被诊断出染上了一种罕见的寄生虫疾病——曼氏裂头蚴症。

陈年冬瓜水降火:广东一位妈妈想给家里的3个孩子降火,拿出自己珍藏了3年多的宝贝——冬瓜水给孩子喂了下去。结果3个孩子口唇都变成蓝

紫色,医院诊断是亚硝酸盐中毒。

用眼镜蛇以毒攻毒:河北衡水女孩王梦瑶8岁时患有再生障碍性贫血疾病,其父王景帅听信偏方,用剧毒眼镜蛇咬女儿手腕“以毒攻毒”,幸亏将女儿及时送到医院,才脱离生命危险。

专家提醒,偏方或有作用但不可盲从。使用偏方时一定要注意几个问题:

一是要病因明确,不能滥用,许多疾病症状雷同,实质上却迥然不同。二是要注意搭配禁忌,偏方中的药物与其他药物合用可能会增加毒性,轻则影响功效,重则给患者带来严重伤害。三是要把握用量,由于患者年龄、体质不同,用量要因人而异,更何况有些药多用一分即变为毒药,因此使用起来更要慎重。(据《广州日报》)

糖友健身 试试 花式散步

很多糖友都喜欢散步,运动量达到了,却未达到对糖尿病治疗的预期效果。我国糖尿病治疗指南对运动治疗给出了明确标准,一是运动强度需达到中等以上,二是每周运动150分钟以上。

同样强度的运动对于习惯运动的人而言可能是中等强度运动,但对没运动习惯的人而言,可能就是高强度运动,所以运动强度如何,需根据自身情况判断。糖友运动治疗的原则应以有氧运动为主、无氧运动为辅,将运动强度控制在中等。

对于运动时间,建议糖友每周进行150分钟运动,可在3~5天内分开进行,每次运动30分钟左右。之前没有运动习惯的糖友,起初运动时运动量不宜过大,应循序渐进。

在运动选择上,正常散步的运动强度并不能达到中等运动强度的要求,而只要做出小小改变,就可以增加运动强度。

有意识地变频散步:散步时,可以先快走一段,再慢走一段或休息一段,如快走100米后接着慢走100米。

一边做操一边散步:糖友在散步时可以做一做手臂拉伸运动、高抬腿运动等。

跟着音乐节奏散步:找一处环境优美的地方,听着喜欢的音乐,跟着节奏散步,不仅可以身心合一,快节奏的歌曲还能加快速度。(据《健康报》)



健康内蒙古
Healthy Inner Mongolia

内蒙古卫健委向您推荐

心理 健康 素养

健康素养是指个人获取和理解健康信息,并运用这些信息维护和促进自身健康的能力。2018年起,内蒙古卫健委向大众推荐公民健康素养66条、公民卫生应急素养条目12条、科学健身核心信息10条、公民中医养生保健素养42条、心理健康素养10条、老年健康核心信息20条以及青少年健康教育核心信息9条等内容,从而为提高全民健康素养做贡献。

如有健康问题咨询请拨打12320

3、出现心理问题积极求助,是负责任、有智慧的表现。





心理治疗师

出现心理问题却不愿寻求专业帮助是常见而有害健康的表现。

求助于专业人员既不等于有病,也不等于病情严重。相反,往往是心理比较健康的人更能够积极求助,他们更勇于面对问题、主动做出改变、对未来有更乐观的态度。

出现心理问题可求助于医院的相关科室、专业的心理咨询机构和社工机构等。

求助的内容包括:寻求专业评估和诊断、获得心理健康知识教育、接受心理咨询、心理治疗与药物治疗等。

这三类药会加大中暑风险

夏至节气到了需防暑,对正在服用某些药物的人来说,中暑风险更大,更要注意。

利尿药 随着高血压患者增多,速尿、双氢克尿噻等利尿剂的使用越来越广泛。夏季吃利尿药的人排尿和排汗都会增多,机体容易出现脱水和电解质失衡,可能出现乏力、食欲不振、心慌等症状。因此夏季服用降压药后要能及时补充水分,根据降压药的类型适当补充电解质。

解热镇痛药 布洛芬、对乙酰氨基酚这些药物在解热镇痛的同时,还会引起发汗,造成钾流失,出现四肢无力,甚至呼吸困难或心律失常等中暑症状。因此服用这类药物要多喝水,多吃富钾食物。

解痉药 常见解痉药如阿托品、颠茄等,常用于治疗胃痉挛引起的胃痛。这类药物主要副作用是口干、便秘、出汗减少等。在高温之下,人的汗液分泌受到抑制,体内热量无法正常散发,就容易中暑。服用此类药物要注意防晒。(据《北京青年报》)

老年高血压患者起夜要缓慢

家有高血压的老人,子女晚上尽量少打扰,尤其是夜间不要随便给他们打电话。老人入睡后对门铃、电话等响声不要迅速作出反应,可让家人去开门。此外,老人半夜起来解小便也要缓慢起身,以避免突然快速的站立动作而诱发中风。如果老年人在起夜时,突发体位性低血压,首先不要乱动,然后逐渐恢复原来的体位。如果血压在一个小时内不能恢复正常,症状没有得到缓解,应该及时去医院就诊。(据《大河报》)

吃小龙虾最好别吮吸虾头

每到夏天,小龙虾都会成为餐桌上的当红主角。科普实验表明,检测的小龙虾肉(可食用部分)重金属含量远低于国家标准规定的限量值,而虾头中的重金属含量高于虾肉。因此,建议大家平时在吃小龙虾时,最好不要吮吸虾头。另外,小龙虾易潜伏细菌、寄生虫,因此在烹煮时应将小龙虾充分烧熟、煮透。蒸煮温度要保持在100℃以上,时间不少于10分钟。(据《快乐老人报》)

喝酵素不能治病减肥

如今,自制酵素成了讲健康、爱美人士竞相追捧的对象。酵素是以蔬菜、水果等为原料,经过加糖、密封、保存的过程让其充分发酵,最终得到的可以饮用的液体。水果中的水解酶、蛋白酶等可以帮助消化,也有助于清除体内自由基。不过,这些水果酵素饮料的酶一旦接触到人体消化系统里的消化酶,就会被分解成氨基酸和肽类,不再具有活性。因此,想要靠酵素治病,还是不要抱太大的希望。总之,酵素可作为一种饮料来补充部分营养,但如果想要减轻体重、保持健康,管住嘴、迈开腿才是始终不变的法宝。(据《北京青年报》)

茼蒿妙用

茼蒿性平,味甘、辛,无毒,有安心气、养脾胃、清痰饮、利肠胃的功效,可用于治疗以下疾病。

头晕:茼蒿200克,洗净切碎,捣烂取汁,每天早晚用温开水各冲服2匙,可治疗高血压、头昏脑涨。

失眠:新鲜茼蒿、菊花嫩苗各10克,水煎,1日分2次饮服,可治烦热头晕、失眠不安。

咳嗽:茼蒿120克,洗净切碎,水煎,取汁,加入蜂蜜30克,分2次饮服,可治肺燥咳嗽、痰液黏稠。

口臭、便秘:茼蒿250克,用少许油炒熟,每天食用,可治口臭、便秘。

小便不利:茼蒿100克,水煎,吃菜喝汤,每日2次,可治小便不利。(据《健康报》)