

“**家属,买点口香糖让患者嚼嚼,能帮助术后快速康复。”听到这个“医嘱”,您是不是一头雾水?口香糖开始“进军”医学界了?其实,生活中很多常见的食物和小物件,在医生的指导下有时会化身特殊“医嘱”,发挥意想不到的作用。(摘编自《洛阳晚报》)

口香糖有助于术后排气

通过咀嚼口香糖帮助术后患者恢复胃肠道功能,这个方法在胃肠外科、产科等不少科室应用。

洛阳市妇幼保健院孕产保健部护士长冉红菊说,术后患者早期往往要禁食,嚼口香糖仅仅是做咀嚼运动,不会增加肠胃负担,又能促进消化液分泌,刺激肠胃蠕动,促进胃肠道恢复,加快术后排气。具体方法:术后2小时开始嚼口香糖,一日三次,每次嚼30分钟,但要注意不要将口香糖咽下去,谨防吸入气道。

特殊“医嘱”作用可不小

可乐帮助消化胃结石

前段时间,刘先生因为吃太多山楂,出现腹痛、恶心症状,做胃镜检查后,确诊胃结石。洛阳市中心医院消化内科接诊医生闫一帆为他开了碳酸氢钠等药物,还建议他回家后多喝几瓶可乐,帮助化石。

“让患者服用可乐使胃结石变松软,有助于内镜下碎石,甚至帮助化石,但仅限于刚形成的质地松的胃结石,质地硬的效果甚微。”闫一帆特别提醒,可乐属于高糖碳酸饮料,用它对付胃结石要在医生指导下进行,尤其是本身有糖尿病、消化性溃疡等疾病要慎用,以免对健康起反作用。

吹气球锻炼肺功能

气球也能成为治病好帮手,尤其是心外科的患者对它不陌生。“患者术后往往需要进行肺功能锻炼,专

门的肺功能锻炼仪价格相对较高,所以会建议患者家属买几个气球,通过每天吹气球帮助肺功能的恢复。”洛阳市中心医院冠脉大血管外科护士长张绍杰说。

除了手术患者,肺功能不好的人也能通过吹气球锻炼肺功能。方法很简单,先深吸一口气,对着气球口慢慢吹,直到一口气吹尽,如此反复练习,每天2次到3次,每次10分钟左右。

盐胶囊对付低钠血症

“之前有一个病人,因为腹泻导致电解质紊乱,引起严重的低钠血症,医生一边紧急帮他输液补钠,一边让家属快去买一袋盐和空胶囊,把盐装进空胶囊里让病人喝下去,第二天他的精神状态好多了。”闫一帆说,但要注意,引起低钠血症的原因有很多,比如肺癌、肾上腺异常等,如果是这些疾病导致的,在补钠的

同时还要积极治疗原发病。

土豆片消除轻微水肿

“老年人皮肤组织容易疏松,输液时间长了手背会轻微有些肿,会让家属将土豆片贴在患者手背帮助消肿。”洛阳市中心医院心内三区护士长刘洁说,土豆能活血化淤,同时,能起到一定的吸水作用。对于轻微水肿,早期外敷土豆片可以缓解,但如果肿胀较严重,单纯用土豆片肯定是不行的。

冰棍缓解咽喉部疼痛

“让切除扁桃体的患者术后吃点相对凉的东西,尤其是疼痛明显的患者,含冰块或吃老冰棍,主要作用是缓解术后咽喉部疼痛,这个方法挺常用的,主要是在夏天。”洛阳市中心医院耳鼻喉科副主任张杨说,但胃肠功能不好的人,或者是糖尿病患者都不适合。

温馨提醒

报纸好看,也不要一口气全读完。读了半小时,请休息5分钟。

耳洞散发异味可能是细菌感染

“为啥耳钉戴一段时间巨臭?”网友“大雄姐姐”的帖子引起很多网友共鸣。

耳洞出现臭味、异味最常见的原因是细菌感染。因为细菌感染会分泌一种物质,会带有一定的气味。同时,人体正常的油脂分泌也会堆积在耳洞处。清洁不到位以及可能因为皮肤比较敏感,对耳饰产生慢性过敏的话也会有一些组织液渗出,导致异味的产生。如果耳洞出现红肿疼,或者是异味比较严重,建议及时前往正规医疗机构就诊。(南京江北医院皮肤科副主任医师 孔玉龙)

预防性切除阑尾没必要

日前,曾出演《X战警:逆转未来》的好莱坞演员阿丹·坎托在与阑尾癌抗争后去世,年仅42岁。传统认知中,阑尾似乎是一个可有可无的器官,竟然也会得癌?

阑尾癌是长在阑尾上的一种恶性肿瘤,常见类型包括阑尾腺癌、阑尾黏液性肿瘤和神经内分泌肿瘤三种。临床上,大多数阑尾癌都是从阑尾炎中发现的。很多患者初诊都是以阑尾炎为主诉,在阑尾手术过程中发现阑尾上有肿块,或者阑尾术后病理中发现肿瘤等。

阑尾癌的治疗早期以手术为

主。阑尾腺癌和结直肠癌的预后差不多,而阑尾黏液性肿瘤根据分化程度,程度较好的黏液性肿瘤预后较好。神经内分泌肿瘤根据分类和分级,大部分预后较好。

那么,能不能提前预防性切除阑尾?其实,阑尾癌发病率较低,不推荐做预防性切除。揪出阑尾癌,记住这三点:1.出现便血、腹痛、排便不规律等症状应引起重视;2.尤其是出现右下腹疼痛时,不要认为是简单的阑尾炎;3.做完阑尾切除手术一定要做病理检查。(浙江省肿瘤医院结直肠外科主任医师 鞠海星)

没有症状,为什么也要做胃镜

60岁的李女士刚退休,准备全面体检一下,然后周游全国。化验血、彩超、CT……都没事,可做完胃肠镜,却查出多个问题。有人疑惑自己胃肠没有任何不适,是否证明消化系统就是健康的?

消化系统出问题表现症状是多样的。如果出现口气、口臭、口苦等现象,就要考虑是否有幽门螺杆菌感染;如果有胸痛、反酸、咽部异物感等症状,需要关注食管方面是否有问题了;如果有上腹饱胀、腹痛嗝气或厌食等症状,有可能是胃和十二指肠出现毛病;如果大便出现异常比如腹泻、

便秘或黑便、便血、黏液脓血等等,或者大便性状改变,那可能是肠道发生病变。有些早期消化道癌的患者,可能前期没有任何症状。对于年龄超过40岁,或直系亲属曾患胃癌,或曾感染过幽门螺杆菌,或有抽烟、酗酒、喜食腌制品等习惯的人,胃镜检查有必要。

慢性非萎缩性胃炎平时没有症状,建议每3到5年复查一次;慢性萎缩性胃炎患者或病理结果显示中重度以上萎缩和肠化,建议每年检查一次。(温州医科大学附属第一医院消化内科主任医师 陈坛轲)

快乐老人报
www.laoren.com 快乐伴一生



看年轻的老年报 可以补年轻

快乐老人报心中有老人,笔下无老气

报龄年轻:2009年9月28日创刊,今年只有7岁

报人年轻:编辑记者全是30岁上下,有朝气有活力有想法

善于从老年人角度思考,勇于为老年人利益说话

报相年轻:追求时尚,介绍新事物新知识新技能

让您能更好地适应社会变化,快乐健康地享受金色年华

越活越年轻。

快乐老人报全年定价138元

邮发代号:41-178 | 全年100期 每周一、周四出版



订
阅
方
式

中国邮政订热线:11185
中国邮政订网(bk.11185.cn)
微信订:扫描左二维码
报社咨询热线:0731-88906498