

醉酒后睡一觉就会好吗？

一天早晨7时左右,一位小伙子抱着一个年轻女子闯进急诊室,大声呼叫:“大夫,她喝醉酒了!”女子头发披散着,嘴角挂满了泡沫样分泌物。她呼吸急促、血压下降、手足冰冷。经检查,女孩系重度酒精中毒,已并发了急性坏死性胰腺炎、休克、肺部感染、呼吸窘迫综合征等严重并发症,生命垂危。

原来,小伙子和女孩是恋爱关系,因琐事发生了口角。一气之下,女孩于昨天晚上晚饭时分喝下了约750毫升的白酒,之后昏睡不醒。小伙子认为她不过是喝多了而已,睡一觉就会好的。没料到女孩整整一晚上也没醒来,到了清晨,小伙子赶紧叫车把她送进了医院。

女孩被送进重症监护病房,经过医生全力抢救,女孩最终也没有逃脱死神的魔爪。

在生活中,人们会有这样的体验,喝醉了,回家后睡上一觉,第二天酒也就醒了。可是在这个女孩身上为什么会发生悲剧呢?

1斤白酒就可以致死

首先患者中毒量大。据资料表明,成人酒精中毒的致死量是:纯酒精250~500毫升。如果白酒的酒精浓度以50%计算的话,那么约500毫升白酒就可以致死。而

女孩喝下了750毫升的白酒,远远超过致死量了。

其次醒酒不当。如果患者清醒时,让患者喝一些食醋,可能会起到醒酒的作用。但是在昏迷状态下,强行灌醋会使食醋进入气管。醋不仅对呼吸道黏膜有刺激、损害作用,而且会造成吸入性肺炎,这无异于雪上加霜;再加上坏死性胰腺炎这些严重并发症,就为以后发展为呼吸窘迫综合征创造了条件。呼吸窘迫综合征的死亡率为40%~70%。

最后女孩终因酒精摄入过多引发诸多并发症。除了严重的醉酒可以直接导致呼吸中枢的抑制,引起呼吸停止以外,该病人并发的重症坏死性胰腺炎、休克、呼吸窘迫综合征、多脏器功能衰竭等都是非常凶险、死亡率非常高的疾病。除此以外,醉酒还可以诱发消化道出血、脑出血、蛛网膜下腔出血、急性心肌梗死、中毒性心肌炎、中毒性肝炎等严重并发症。

重度醉酒者要尽快送医院

在日常生活中,醉酒者非常常见。怎样才能判断一个醉酒者的严重程度?什么样的醉酒者需要紧急送医院治疗?

一般情况下,急性酒精中毒的表现可分为三个阶段。第一个阶段为兴奋期,表

现为眼部充血,颜面潮红,头晕,人有欢快感,言语增多,自控力减低。第二阶段为共济失调期,表现为动作不协调,步态不稳,身体失去平衡。第三阶段为昏睡期,表现为沉睡不醒,颜面苍白,皮肤湿冷,口唇微紫,脉搏加快且细弱,呼吸减慢,甚至陷入深昏迷,以至呼吸麻痹而死亡。

根据以上三个阶段,我们可以把醉酒的严重程度分为三度,即轻度、中度和重度。对于轻度中毒者,我们可以让其喝些水果汁、白开水等帮助醒酒,然后让其卧床休息或睡眠。注意要侧卧或者是平卧头部偏向一侧,以防呕吐物进入呼吸道引起窒息或吸入性肺炎。在其睡眠过程中,最好有人在一旁进行看护,以防不测。因为曾经有醉酒病人在睡眠过程中出现呕吐而导致窒息、死亡的惨痛教训。对于中度中毒者,为了保险起见,也为了减少酒精对机体的继续损害,送医院治疗还是必需的。

醉酒者死亡多因并发症

醉酒者一旦出现重症中毒表现,出现了不能唤醒、呼吸异常、面色苍白或口唇发紫、皮肤湿冷、手足发凉、脉搏细速、瞳孔散大等,都是病情危重的表现,需紧急送医院进行抢救治疗。

《健康报》2014.1.26

老年人“缠腰龙”莫忘查肿瘤

带状疱疹俗称“缠腰龙”、“蛇串疮”或“蜘蛛疮”。是由水痘一带状疱疹病毒感染引起的一种特发性皮损,常沿一侧周围神经分布区出现集簇性小水泡,排列呈带状,并有剧烈的疼痛,数日后干涸结痂,一般病程2~3周。老年患者皮损消退后,可遗留顽固性神经痛,常持续数周或数月。

值得注意的是带状疱疹多见于感冒、过度疲劳、外伤等因素之后,但部分老年

人发病却与内脏恶性肿瘤有一定的关系。据国外一组临床观察显示,研究人员曾对60岁以上患带状疱疹,在发病近期没有检查过内脏疾病者,进行内脏恶性肿瘤检查,受检者66例中,男性27例,女性39例,平均69.4岁。结果检出恶性肿瘤9例,其中胃癌5例、结肠癌2例、胆囊癌及甲状腺癌各1例。老年体弱及恶性肿瘤患者发生的带状疱疹特点,常呈泛发性水泡,

甚至血性大疱和坏死,并伴有发热及全身症状,易继发感染。另据国内医学资料报道,在接受过放、化疗的患者中,带状疱疹的发病率高达50%以上。

因此,对老年人带状疱疹泛发者,应提高警惕,及时去医院做全面系统的检查。由于发现的恶性肿瘤多为早期癌变,可进行及时治疗。

人民网 2014.2.4

哪些瓜果可以治病



桃 性味甘,酸,温。入肝、大肠经。生津、润肠、活血、消积、降压。未成熟的桃干果称为碧桃干,可用来止汗、止痛;桃核去皮就是中药桃仁,可活血化淤、润肠通便。

- 1.肠燥便秘:食新鲜桃子150克,每日一次。或用桃仁12克,水煎,加蜜调服。
- 2.盗汗、虚汗:碧桃干10克,水煎服用,每晚服一次,一般1~3次即可止汗。
- 3.血淤闭经:桃仁9克、红花9克、当归18克,水煎饮服。
- 4.高血压:每天早晚各吃一次鲜桃,每次1~2个。

猕猴桃 猕猴桃品种有40多个,以中华猕猴桃、毛花猕猴桃为佳。猕猴桃性味甘、酸,寒。入脾、胃经。功效清热止渴,消痈通淋。可用于热病伤津、烦热口渴、妇人乳痈、脱肛、湿热黄疸、淋浊带下等症。

- 1.热病伤津:新鲜猕猴桃适量服用。
 - 2.湿热带下:猕猴桃根30~60克,椿根皮15克,加水煎,日服2次。
- 葡萄** 葡萄的果、根、茎、叶均可入药。性味酸、甘,寒,入肺、肾、脾经。功效生津止渴,开胃消食,补血安胎。可用于津伤口渴,心烦、尿赤、胃纳不佳、血虚心悸等症。
- 1.胃热津伤:食用新鲜葡萄。
 - 2.关节扭伤:鲜葡萄根适量,洗净捣烂,敷患处。

荸荠 荸荠洗净去皮蒂即可药用。性味甘,平。入肺、胃经。功效清热止渴,利湿化痰,降血压。可用于热病伤津、口渴食

少、便赤便秘、肺热咳嗽等症,另外对湿热黄疸、肾炎水肿、部分眼疾等也有一定的疗效。

- 1.热病伤津:鲜荸荠150克、雪梨100克、甘蔗一段(50厘米),洗净取汁饮服。
- 2.肺热咳嗽:鲜荸荠60克、海蜇皮30克,加水少量,炖服。
- 3.湿热尿少:荸荠30克、车前草20克、茵陈蒿15克,水煎服。
- 4.视力减退:荸荠100克、羊肝100克、加入少许调料和适量的水,炖服。
- 5.咽喉肿痛:荸荠搅汁饮用,每次120克。

橄榄 性味甘、酸,平。入肺、胃经。功效清热解毒,化痰消积。可用于感冒引起的咽痛、咳嗽有痰。

- 1.咽痛(慢性咽炎):用橄榄放在口中,咀嚼后慢慢含咽。
- 2.食积不化:橄榄15克、神曲12克,煎汤饮用。
- 3.醉酒:鲜橄榄适量,生吃或煮茶喝。
- 4.过敏性皮炎:鲜橄榄捣烂绞汁搽患处(有化脓溃烂的可用渣敷之),每日数次。或鲜橄榄叶适量,洗净煎汤洗患处。

西瓜 中医常以西瓜皮(又称西瓜翠衣)、西瓜瓢及西瓜霜(将芒硝置入西瓜中,渗出的浆汁形成的结晶)入药。性味甘,寒。入心、胃、膀胱经。功效解暑除烦,生津止渴,利尿降压。对胃热牙痛、高血压等也有一定疗效。

- 1.夹湿感冒:西瓜翠衣20克、生姜12克、鲜芦根20克、葱白3根,煎汤服用。
- 2.小儿夏季热:西瓜翠衣15克、金银花10克、茯苓12克、太子参10克、扁豆花6克、鲜荷叶半张,煎汤服。
- 3.热病伤津:西瓜汁适量,频频饮服。
- 4.高血压:西瓜翠衣15克、决明子10克,煎汤代茶。

甜瓜 又叫香瓜、梨瓜,中医常用其子和果蒂治病。性味甘,凉。入胃、大肠、膀胱经。功效清暑热,解烦渴,利小便,通大便。可用于暑热心烦,口渴,小便不利,大便秘结。

- 1.肠燥便秘:新鲜甜瓜子20克,嚼食。
 - 2.慢性阑尾炎:甜瓜子洗净晒干,炒黄研末,每次3~5克,每日2次。
- 黄瓜** 黄瓜的果、叶藤、根可作为药用。性味甘,凉。入小肠、胃经。功效清热解毒,利水。可用于胸中烦热、口渴、尿少、暑疖等。

- 1.暑疖、烫伤:鲜黄瓜洗净,捣烂外敷患处即可。
- 2.胸中烦热:鲜黄瓜去皮,切成薄片,放入碗中,加食醋、白糖适量,拌匀后稍等片刻,即可食用。

枇杷 其果实和叶均可入药,枇杷性味苦,平。入脾、肺、肝经。功效化痰止咳,和胃降逆。可用于咳嗽痰黏,不易咯出,以及胃热口渴、呕秽等。

- 1.肺热咳嗽:枇杷叶12克,鲜芦根25克,煎汤饮服。
- 2.慢性支气管炎:枇杷叶100克、红糖250克,将枇杷叶洗净煎汤,一、二煎药汁相混浓缩,加糖收膏。每次一匙,一日三次。

甘蔗 性味甘,凉。入肺、胃经。功效清热生津,下气,润燥。可用于热病伤津、口渴、小便短赤、便秘及肺燥咳嗽等。

- 1.热病伤津:甘蔗去皮榨汁。雪梨50克,洗净去皮核取汁,两汁相合,加凉开水适量饮服。
- 2.胃热呕吐:甘蔗汁半杯,生姜汁3~5滴和匀,每日饮用。
- 3.醉酒:服用甘蔗汁。

39 健康网 2014.1.28

常用漱口水可导致心脏病



据英国科学家近日发表研究称,常用漱口水对人体健康是“灾难”,有可能增加心脏病和中风的危险。

英国伦敦大学皇后玛丽学院教授阿卢瓦利亚近日在《前沿生物学与医学》杂志发表了这份研究结果。研究称漱口水杀死了口中“有益”的细菌,而这种细菌可以帮助血管软化,使用漱口水可能让血压升高。

阿卢瓦利亚表示,将所有的细菌杀死是一场灾难。一旦血压有所升高,将提高心脏病和中风患病机率,更严重的可能遭致死亡。

根据研究实验,19名健康志愿者每天使用漱口水两次,实验结束时,他们的血压平均升高了2至3.5个单位。牙医凯普称,对研究结果感到十分担心,仅仅19人的小实验就能得出如此触目惊心的数据。

中新网 2014.1.26

测体温为什么要拭前额

在日常生活中,初步判断一个人是否发热,人们都会用手去摸一摸他的前额。为什么不摸其他地方呢?有人说,为了方便。摸摸手,不是更方便吗?其实,这是人民群众长期生活实践中总结出来的经验。

人体皮肤的温度因距离心脏远近不同、各处皮下组织的血液循环情况不同、皮下脂肪厚度和皮肤暴露程度的不同而有所差异。皮下组织血液循环旺盛、皮下脂肪较厚、有衣物保温处,皮肤温度较高,反之亦然。

有人做过一个实验:一个健康男子,全裸,处于25℃无风环境中,他的体温为36.5℃。这时,测其不同部位的皮肤温度:前额36.4℃,背部33.5℃,胸部32.6℃,腹部31.5℃,臀部30.3℃,膝部27.8℃,足背27.2℃,手背31.1℃。可见前额皮肤的体温与体温最接近。这就是人们用手摸前额来判断有无发热的道理。

一些老中医更讲究,他不用手掌,而是用四个手指的指背去接触前额。他认为手指掌面皮肤较厚,触觉灵敏;而手指背面皮肤较薄,温度觉灵敏,更能准确地感知温度。

如果拿不准,可以与自己的前额做对照。有经验的母亲常常用自己的前额去贴合孩子的前额,一方面逗孩子高兴,另一方面也为孩子测了体温,了解了孩子的健康状况。

当然,这只是一种粗略的测法,并且要求测者自身体温正常,要准确测量体温还是要用体温表。

《健康报》2014.1.23文/薛铁所等

清火片吃多了伤脾胃

陈先生吃了火锅或辛辣刺激的重口味食物后,总喜欢吃几片清火栀麦片或三黄片来“除火气”,便秘时还会增加服用剂量。但最近一年来,陈先生发现这些药的药效没有以前好了,火也下不去了。

专家指出,清火栀麦片和三黄片都是清热解毒的中成药。清火栀麦片含穿心莲、栀子、麦冬,对肺胃热盛所致的咽喉肿痛、发热、牙痛等有效,是很好的凉血药,但长期服用这类药物会伤胃和脾脏。三黄片则主要用于泻火通便,大多用于缓解便秘。这类寒凉性质的药物,一般只对实热型便秘有效,不宜长期服用。

《大河健康报》2014.1.7