

一旦感染新冠病毒

请参照这份用药指南

一旦感染新冠病毒,如何用药,这是当下公众最为关心的问题。对此,河南省郑州市第一人民医院南院区(河南省、郑州市新冠肺炎定点救治医院)首席专家、内科博士曹心慧表示,对新冠病毒感染者实行分层救治,是科学的方法,可以把有限的医疗资源留给重症高风险人群。目前的感染者以无症状或轻型为主,实际上这些感染者大部分并不需要特殊治疗,可以居家隔离观察。

针对无症状感染者,如果没有症状,只是检测阳性,注意多喝水,保证营养均衡,规律作息,不要过于劳累,不要在这个时期内减肥。做好居家监测期间的防护工作。

针对出现发烧、头痛、喉咙痛、干咳、味嗅觉减退等症状的患者,如出现发热,热度较低的患者可以物理降温,多喝水;超过38.5℃的患者,可以结合既往用药经验,选用效果好、不良反应轻的解热镇痛药物。常用药物有布洛芬胶囊(混悬液)、连花清瘟颗粒(胶囊)、宣肺败毒胶囊(颗粒)、金花清感颗粒、疏风解毒胶囊(颗粒)、清肺排毒颗粒、柴胡口服液等。患者可选一种,并辅以物理降温;如出现咳嗽,可以结合既往用药经验,选用一种止咳药物。常用药物有复方甲氧那明胶囊、咳速停糖浆、枇杷膏、苏黄止咳胶囊、肺力咳合剂等;如出现乏力伴胃肠不适,可以选用藿香正气胶囊(水、丸、口服液)。

此外,患者也可以选用抗病毒口服液等抗病毒药物,但要注意不要多种药物混在一起吃,多药相互作用也可能增加不良反应,同时还要注意不要随意加量、减量。

有上述症状且有高血压、糖尿病、冠心病、脑血管病等基础疾病的患者,要注意基础疾病变化。如出现原有基础疾病症状加重或出现了新的症状,需要及时报备并到医院就诊。

来源:郑州日报客户端

巧祛口臭

口中有酸苦臭味,令人避之不及,是比较尴尬的感受。

西医认为,口臭大多是牙周炎或者胃炎幽门螺杆菌所致。牙周炎往往合并有牙龈出血,牙结石,吃东西容易塞牙,牙痛等症状。而幽门螺杆菌感染常有胃痛的症状。

中医看来,口臭主要是肝胆火旺,或者胃火偏旺的临床表现。这些情况下,往往自己会有口苦口干,眼睛干涩,急躁等症状。望诊见面色赤红,甚至眼白也会发红,舌苔黄厚而腻。此种症状,可以喝些栀子茶,桂花茶,症状较重的可以选用龙胆泻肝丸或者清胃黄连丸。

脾胃虚弱,也会导致湿气和宿食等腐浊之气停滞中焦,不能向下运行,而从口腔散发出腐臭之气。这种情况下,会伴有倦怠乏力,食欲不振,大便稀溏等症状。望诊见面色萎黄无华,舌苔白滑或者白腻,常见于慢性疾病的病人或者体弱老人。此时需要健脾和胃,祛湿化浊,可食用蒸山药或用薏米、红豆熬粥喝,若粥中稍加紫苏、薄荷,则效果更好。

除此而外,还应保持心情舒畅,饮食清淡易消化,注意口腔卫生。

来源:陕西融媒号



创建全国科普示范县宣传专栏

桡骨小头半脱位是怎么回事儿?

在日常生活中,家长你是否遇到幼儿正在玩耍时、穿脱上衣时、翻身时或者被大人牵拉胳膊时突然出现肘部疼痛、哭闹不适、不肯抬举胳膊的情况,这是怎么了?骨折了?筋骨拉伤了?还是……?其实,这大多是出现了桡骨小头半脱位(又称牵拉肘)。桡骨小头半脱位是婴幼儿常见的肘部损伤之一,发病年龄大多为1~4岁,其中2~3岁发病率最高,约占62.5%,该病男孩比女孩多见,左侧比右侧多,幼儿上肢过度牵拉时,桡骨头半脱位更为常见。

出现桡骨小头半脱位有哪些症状?

1、哭泣。患儿会因为疼痛哭闹不止,在活动检查肘部或按压桡骨小头时,会加剧患儿疼痛,使哭泣加重。2、肢体活动障碍。患儿的肘部会出现轻度弯曲,前臂贴在胸部,同时患儿的关节活动也会受限,一般不敢活动患侧肢体。3、肘后疼痛。患儿的肘部有疼痛感,会不敢用手取物或者拿物体,拒绝触碰并主动诉说疼痛。

为什么会出现桡骨小头半脱位?

这主要与幼儿肘部的发育有关,由于这个年龄段的幼儿肘部关节环状韧带发育薄弱,当时关节伸直手腕或前臂突然受到旋转动作的纵向牵拉,环状韧带下部将产生横行撕裂,向下轻微活动,肘关节间隙变大,关节囊及环状韧带上部由于关节腔的负压作用,只需滑过桡骨小头倾斜远端一部分关节面就可嵌顿于桡骨关节间隙,从而阻止了桡骨小头复位,造成桡骨小头半脱位。

日常生活中如何预防桡骨小头半脱位?

1、平时牵拉(提)幼儿手部时,应同时牵拉衣袖,最好给幼儿两个手指,让幼儿抓着大人的手指。2、成人与幼儿嬉戏时应注意方法,不能单牵(提)手。3、幼儿哭闹时成人应避免强行牵拉幼儿的手。4、避免反复脱位,形成习惯性桡骨小头半脱位。

温馨提示:本内容仅作参考,不能代替面诊,当出现了桡骨小头半脱位,一定要及时找专业医生就诊。

(宝丰县人民医院骨一科 副主任医师牛恒)

冬季祛疤有什么优势呢?

很多患者可能会这样认为,觉得天气冷了,疤痕被衣服紧紧的包裹,看不到也就可以置之不理了,但真是这样吗?

今天,我们一起来听听位于宝丰步行街北头东侧陈君霞诊所陈医师给我们讲一讲,冬季祛疤有什么优势?

陈医师说有以下几点优势:

1、**皮层代谢缓慢**:冬季人体血液循环下降,疤痕色素细胞代谢速度降低,色素细胞处在休眠期,分泌色素缓慢,疤痕病灶处的色素沉着属于稳定期,所以更容易祛除病变色素细胞,防止扩散,降低治疗难度,更易治愈,治疗效果极佳。

2、**色素沉着皮层区稳定**:色素细胞在冬季处于休眠状态,分泌色素缓慢,色素沉着皮层区趋于稳定,色素分离净度大大提升,为病变色素细胞祛除的彻底性提供保障。

3、**色素细胞裂变活跃度增大**:温度越低,病变色素细胞的有机裂变活跃度增大,更有利于在成像可视状态下更好地区分病变色素细胞与正常色素细胞,有效分离病变色素细胞,达到治疗的彻底性,避免残留,引起复发。

4、**色素细胞活性增大**:色素细胞活性会随着温

度的降低而增加,夏季色素细胞处于皮肤基底层,冬季色素细胞活跃度增加,逐渐上浮,位于皮肤透明层,更有利于祛除疤痕患者的病变色素细胞,有利于色素细胞祛除净度提高,加大色素病变细胞的修复指数。

5、**康复周期缩短**:由于色素沉着在冬季处于休眠状态,停止分泌色素细胞,疤痕虽然会继续深入病变,但速率相对会慢,患者病情处于稳定期,易控制易治愈,康复周期缩短20%,临床治愈率提升35%。

疤痕修复是一个循序渐进的过程,切勿操之过急,要保持乐观的心态。除此之外,还要做好以下几点:

1、在疤痕诊治期间,患者应该安排科学合理的饮食。如犯物发物要忌嘴,莫食辣椒、大蒜和酒精,防晒工作要做好,保证睡眠充足。

2、在诊治过程中,大家应调整好心态,千万不要看到已经有了修复效果或是时间漫长就轻易地中断医治,这样可能会导致前功尽弃。

3、祛疤期间,不要服用含有铅汞的药物,以免引起色素沉着。此外,不能使用含有铅、汞、银等重金属和光敏物质的化妆品,它们也会刺激皮肤色素增多。

(真真)

正确清洗羽绒服 全干净又保暖

进入冬季,羽绒服成为人们的常备保暖衣物。但浅色羽绒服往往不耐脏,尤其是领口、袖口、衣角易出现污垢。我们应该如何清洗羽绒服呢?能不能用洗衣机清洗?

专家表示,机洗羽绒服要注意正确方法。羽绒服外层一般有防水涂层、透气性差。当洗衣机内筒高速旋转时,吸饱了水的羽绒不断膨胀,羽绒服内会产生空气,而防水涂层不利于空气排出,羽绒服慢慢地被不断撑大,从而将洗衣机内缸撑满,甚至引起“爆炸”。

那么,应如何正确清洁保养羽绒服呢?

中国日用化工协会副理事长赵畅宇介绍,如果

选择洗衣机清洗羽绒服,应选择“羽绒”模式,若洗衣机没有这种模式,可选择“轻柔”模式。洗涤羽绒服最好选择专用清洗剂,对于不太脏或者只有局部污渍的羽绒服,可以选用羽绒专用免水洗喷雾或泡沫清洗剂清洗,只需一喷一擦,就能迅速去除羽绒服上的污渍且不留痕。若污渍较顽固,也可选用羽绒服专用清洗剂进行手洗,对羽绒无损害,去渍同时还具有蓬松、除臭、去味等功能。

赵畅宇建议,为保证羽绒服的保暖性和羽绒的蓬松度,羽绒服没有必要经常洗,一般哪里脏了洗哪里,一个冬季洗一两次即可。

来源:人民网