

做张“应急卡” 有备才无患



老年人容易突发疾病，稍不注意就可能铸成大错，这种情况下及时救治非常关键。例如，糖尿病患者低血糖突然昏倒，只要有人当场喂些稀糖水，就可使病情缓解；哮喘病患者突然呼吸困难，需要有人立即扶其坐起，若平卧则会加重病情；冠心病患者心绞痛或心肌梗塞发作失去知觉，必须当场服用急救药；高血压患者因突发中风导致昏迷不醒，切不可随意搬动，而应尽快送医院。因此，建议老年病人随身携带一份应急卡，以备不时之需。

下面以冠心病患者为例，拟卡片内容如下：

应急卡：我是一名冠心病患者，万一发现我行动失常或难以自主，很可能是心绞痛或心肌梗塞发作，请尽快从我上衣口袋内取药一片（硝酸甘油），塞入我舌下，并尽快送往就近的医院或向120呼救，同时通知我家人，他们会很快赶到。拜托了，好心人。

我的姓名：张三；**年龄：**70岁；**电话：**XXXXXXXX；**血型：**“O”型；**地址：**XXXXXXXX。

其他病人可如法制作。卡片应用白硬纸制作，随身携带，放在容易取出的口袋内，一旦自觉不测，应尽快从口袋内取出。高龄、病情严重、行动迟缓、反应迟钝的老年人，卡片

要做得大一些，在口袋外即可看到“应急卡”三字，以使他人容易发现。注意，卡片上一定要写明现场救治的方法，这是重要的内容。

钱伟

喝水超量 易致心跳骤停

多喝水一直是养生保健提倡的，甚至有一些观点宣称，每日必须要喝够8大杯水。于是，有不少人坚持每天拿大杯（500毫升以上）喝8杯水，虽然已经出现了不想喝水的感觉，但仍旧逼迫自己继续喝。其实，多喝水是个好习惯，人体每日大约需要补充2000毫升水分，其中包括蔬果中的水分，以及喝汤、喝粥摄入的水分。但是，喝水过多也会对健康有害，甚至会致心跳骤停，这是最近发表在《美国国家科学》杂志上的一项新研究成果。

澳大利亚墨尔本大学以及弗洛里神经科学和心理健康研究所的科学家通过实验发现，口渴时人的大脑会发生信号，应该喝水了。当喝水的需求满足后，人会有舒服的感觉，用核磁共振成像技术扫描大脑，则发现大脑中的前扣带皮层以及眼窝前额灰质区两个区域被激活了。在喝足水的情况下不再喝水，大脑中的硬膜、小脑以及运动灰质这个与运动控制和协调有关的区域被激活，它们的活跃是为了发送停止饮水的信号，此时喝水会有不舒服的感觉；假如忽视这一信号，仍要继续喝水，就会造成肾脏的最大利尿速度。过剩的水分会使细胞膨胀，发生脱水，体内钠离子浓度过低，导致低钠血症，会出现头晕眼花、呕吐、虚弱无力、心跳加快等症状，严重者易引起脑水肿，导致痉挛、谵妄、昏迷，甚至心跳骤停。

江太发

给孩子选鞋有讲究

张女士的儿子刚刚1岁，穿着豆豆鞋开始蹒跚学步，但最近张女士发现，孩子的脚掌平平的，走路的时候也有点一晃一晃，张女士在想这是不是老人说的“鸭屎蹄”（扁平足），怀疑是穿豆豆鞋的原因，她急忙带着孩子到医院就诊，原来是“假扁平足”，虚惊一场。

专家提醒，儿童的扁平足一般要到4岁左右才可以诊断，这个年龄之前的宝宝们足弓被厚厚的脂肪层覆盖，通常会形成假扁平足现象；4岁后的儿童，足弓慢慢形成，但足部的发展尚未完全成熟，扁平足情况比较容易出现。由此，给孩子科学选择合适的鞋子非常重要。

雪地靴、豆豆鞋、高跟鞋……面对五花八门、款式繁多的童鞋，不少爸妈都头痛如何挑选。要提醒的是，选鞋不当会导致儿童出现扁平足，足部容易出现疲劳及疼痛，严重者会导致足底筋膜炎、膝痛或腰痛等后遗症。

一般来说，宝宝学会站立后，爸爸妈妈不要急着让宝宝学走。因为，在足弓尚未较好形成的情况下，宝宝勉强练习走路，全身重量压在足部，很容易使足弓过重而逐渐导致扁平足。

入学后，孩子做不同的运动时应该选择不同的鞋，不能

“一双鞋打天下”。而对于很多学校上体育课常用的“白饭鱼”（即白布鞋）则应赶紧抛弃。“白饭鱼”的鞋底一般由一层橡胶做成，鞋底厚度不到4毫米。这种鞋底太平，没有足弓位，非常容易使足弓塌陷。加上鞋底太薄，脚底缺乏支撑，也会导致孩子走路容易疲劳。

帮孩子选鞋时一定要注意四点：一是鞋子的后跟要有一定的硬度；二是鞋身有保护功能；三是特别选择鞋垫在足弓处有一定凸起的鞋子，这种鞋子可以对足弓起到承托作用，降低足弓下陷发生的几率；四是鞋的松紧合适，以后跟处能进一个手指为宜。

特别对于患有扁平足的儿童，买鞋子更不能随心所欲。足弓有“天然减震器”之称，像弹簧一样，在人走路的时候推动身体向前，同时还能帮助身体减震，保护足底的神经和血管。而扁平足则是足弓塌陷，因足弓消失，在走路时患儿比常人更容易脚累、脚痛，一些鞋子如豆豆鞋、雪地靴鞋体过软，没有坚硬的后跟杯及足弓承托支撑足弓，易使扁平足人士足弓及小腿疲劳继发损伤。长期下去，成长后就可能引起脚底筋膜劳损、跖筋膜炎、骨刺等症状，影响行走。严重时膝关节和腰部也会有不适感。

钱琦

“伤人”的3种日用品

在日常生活中，我们使用的一些生活用品看似很正常，其实很可能正在伤害着我们的身体，不可忽视。

牙膏 牙膏中广泛使用的化学物质“月桂醇硫酸钠”，被认为可能会导致肠胃病和肝中毒，令口腔更容易溃烂。牙膏中的研磨剂也被认为会伤害牙龈。因此，牙膏不要挤得太多，不要频繁刷牙，应控制一日最多三次。

洗发水 洗发水一旦被较长时间打开后储存，其中的甲醛就会与洗发水中使用的乳化成分产生化学反应，形成一种叫做“N-亚硝基二乙醇胺”的致癌物质，从而给人体带来危害。因此，购买洗发水时一定要仔细阅读标签中所标明的清洁剂成分含量，选择含量最少的一种；不要频繁洗头，不要让头皮暴露于清洁剂之下；使用洗发水的剂量尽量减少，并注意不要让洗发水进入眼睛。

啫喱水 啫喱水含有一种可以破坏人体激素正常分泌的化学物质——邻苯二甲酰。据科学家统计，经常接触啫喱水的理发师一般容易患呼吸道疾病。此外，由于使用啫喱水时一般都是先喷，然后用手抓头发定型，因而有害化学物质会趁机损伤指甲，导致变形。因此，尽量不要为了定型而使用啫喱水。如果一定要使用啫喱水，最好不要选择喷雾类型，而应使用固体凝块类型。

朱宽

夏日凉席巧收藏

天气渐凉，家庭主妇们都准备收藏夏用的各种凉席了。下面介绍几种凉席的保养和简易收藏方法。

竹凉席 收藏前，先用凉水清洗一遍，然后再用热水烫一遍、晾干，用塑料布或报纸包扎好。

麻将竹凉席 用湿抹布抹抹即可，当然要抹到块块面面，以免留下汗水、污渍。收藏时，最好折叠装入袋内。

牛皮凉席 收藏前，先用湿毛巾反复清洁席面，让牛皮凉席自然阴干，不要在烈日下曝晒。收藏时最好用包装袋放置于干燥通风处。

亚麻席 优质亚麻席干洗水洗均可，应在洗前用温水浸泡5分钟。手洗时别用手搓拧，平整后自然阴干，待八成干时，最好用高温熨烫一下。

注意：无论哪种凉席，在捆扎包装前，用4粒清洁球取纱布包成两包，分别放入凉席的两头，然后包扎好，这样既防潮又能杀菌。

湖北省襄阳市第一人民医院 方文杰