

拍背排痰,你做对了吗

当下,呼吸道感染性疾病的患儿逐渐增多,咳嗽咳痰是呼吸道疾病最常见的症状。看着孩子咳痰困难,咳嗽剧烈,父母干着急。到医院就诊后,护士会指导家长如何进行拍背排痰。拍背排痰看着简单,但是您真的拍对了吗?

大家所说的“拍背”在临床上叫胸部叩拍技术。它是通过叩击胸背部产生振动促使附着在气管、支气管、肺内的分泌物松动,以利于其排出的方法。其目的是促使痰液排出体外,用来预防或改善气道内分泌物的淤滞。

拍背手法如何掌握

正确的手势:手掌合成勺状,拇指紧贴其余四指,腕关节不动,利用肩肘关节带动手掌,使手掌平稳着落。该方法所扣的空气较多,叩击力较均匀、稳定。用

正确的手势行胸部叩击时,听到的是“空空”的叩击声,而不是“啪啪”的拍打声。

叩击时保持一定的节奏,频率100~120次/分比较合适。叩击应用于重症婴幼儿或易引起支气管痉挛患儿时,频率应酌情减慢。

在患者背部叩击时应自下而上,由外侧向内侧,每侧反复叩击1~3分钟,叩击相邻的部位应重叠1/3。叩击时要让患儿着较薄衣物,力度适中,以叩击局部皮肤不发红为宜。

拍背采用什么样的体位

一般根据孩子的病情选择合适的体位,如侧卧位或坐位。

侧卧位:孩子背向操作者侧卧,操作者在不靠近床一侧的患儿背部进行叩击,完毕后翻身再进行对侧叩击。

坐位:操作者一手臂放在孩子的双腋下,让孩子趴在手臂上,稳住其身体,另一手臂对患儿进行叩击。

竖抱位:对于不能配合的小宝宝,操作者可将其竖抱,使其下颌倚靠在操作者的肩膀处,再利用腕部力量遵循自下而上、由外向内的顺序完成叩击。

操作过程中避免叩击裸露的皮肤,避免叩击有创伤、纽扣、拉链处的皮肤,禁止叩击脊柱、胸骨、肾区、肝区、脾区以及皮肤有切口和放置胸腔引流管处等。

在孩子进食前30分钟内、进食后2小时内不进行叩击。尽量避免对进食的影响,从而减少孩子进食后呕吐、误吸、窒息现象的发生。

张丽红 郭兰芳

释疑

蘑菇为何煮不烂

蘑菇为什么不怕蒸不怕煮?答案就是蘑菇身上的特殊物质——几丁质。

蘑菇的细胞壁由几丁质构成,这是一种含氮的高分子多糖。几丁质有很好的耐热性,在烹煮中几乎不会改变结构,因此蘑菇的口感也能够保持稳定。

科学家在25MPa的恒定高压下,对金针菇进行加热,并用光学显微镜观察菌丝在不同温度下的形态。从室温加热到大约200℃时,菌丝基本保持不变;如果继续升温,长长的菌丝会急剧收缩,但它们的宽度没有变化;到了380~390℃,由于几丁质完全分解,菌丝才会最终溶解消失——一般我们做菜时的温度和压强,并不足以让蘑菇产生这么大的变化。

不过,虽然几丁质十分耐热,但它并不是坚不可摧的。研究表明,人和其他哺乳动物都能够制造酸性几丁质酶,在胃液的酸性环境下分解几丁质。

猫吞

生活

儿童验血为啥总扎左手无名指

不少家长有疑惑:带小朋友去医院看病,需要验血的话,通常都是扎左手无名指?

第一,便于操作、且相对安全。手指尖部具有十分丰富的毛细血管网,且无较大的动脉和静脉,因此选用手指部位取血,既能满足临床需求,又可以避免大量出血。

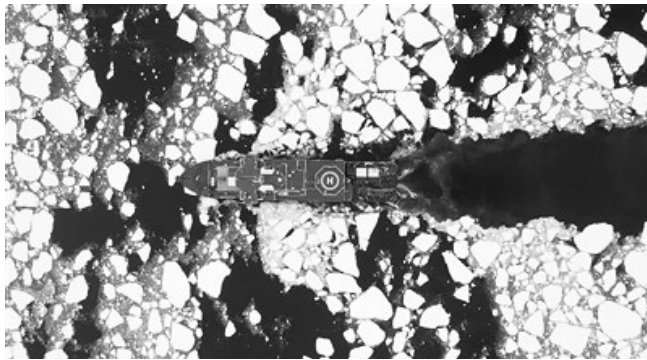
第二,不影响日常功能。生活中,大多数人都为右利手,而左手则相对来讲空闲较多。这样,选用左手取血,对手部功能的影响也相对较小。无名指与拇指、食指和小指相比,更少用于完成准确精细的动作。所以,化验验血的职责便理所应当落在了左手无名指上。

特别提醒的是,假如小朋友是左利手,家长在采血时记得提醒采血医生换右手扎。

摘自《文汇报》

图吧

中国在极地布放首个生态潜标



1月6日,中国第40次南极考察队在阿蒙森海成功布放深水生态潜标,这也是中国首次在极地布放生态潜标。图为北京时间1月6日“雪龙2”号在阿蒙森海为潜标布放开辟水道(无人机照片)。

陈栋彬 摄

辟谣

“晚上吃生姜有害”没有科学依据

谣言:民间一直流传“晚上吃姜,胜似砒霜”的说法,导致很多人对晚上吃姜有了顾虑?

真相:生姜是一种调味蔬菜,吃起来也带有一点辣味,这是因为它含有姜辣素,包括姜酚、姜烯酚等。不少研究发现,姜辣素有抑菌和杀灭病毒的作用。有研究发现,对于消化不良的患者,生姜中的姜酚或许可以增加胃动力、加快胃排空,减少腹胀、腹痛等作用。还有研究发现,生姜对缓解痛经、经期大量流血等症状有一定作用。

博闻

更格卢鼠 更格卢鼠可以从它们吃的种子中获取水分,它们甚至不需要直接饮水。同时,为了适应美国西部的干燥环境,减少体内水分流失,更格卢鼠的肾脏会产生高浓度的尿液,以减少排泄次数。

单峰骆驼 单峰骆驼的鼻腔内布满弯曲微小的气道,这些弯曲的鼻腔通路节省了它们可能因为呼气而流失的60%的水分。到了晚上,撒哈拉沙漠寒冷的晚风会降低单峰骆驼的鼻腔温度,使单峰骆驼呼吸中的水汽冷凝并被重新吸收。

储水蛙 储水蛙会在下雨的时候吸收

水分,将水储存在它的膀胱和皮肤袋里。除此之外,在炎热、干旱的时期,储水蛙会在皮肤表面分泌一层防水的粘液,以减少水分从体内流失。同时,储水蛙会钻进用其脚蹼所挖的地洞中休眠,等待下一次雨季的来临。

细角瞪羚 生活在炎热的阿拉伯沙漠的细角瞪羚进化出了一种特殊的能力,当干旱的时期到来,它们可以将需氧器官缩小。细角瞪羚一般可以将心脏缩小20%,将肝脏缩小45%,这可以使它们减少呼吸次数,进而降低呼吸造成的水分流失。

摘自《科学之谜》

实用

冬季吃梨有讲究

冬季吃梨,到底是生吃好,还是熟吃更好?对此,专业人士进行了解答。

中医认为,梨“生者清六腑之热,熟者滋五腑之阴”。意思是说,生吃梨,可以清热润燥、生津止渴;熟吃梨,能润肺止咳、滋阴润五脏。

生梨性寒,因此不适合脾胃虚寒的人食用。因风寒感冒出现咳嗽症状的人,不适合吃生梨。将梨炖煮成汤或者隔水蒸熟,梨的寒性就会有所下降。熟吃梨同样有清热止咳、润肺化痰的功效。如果在蒸煮梨时加入其他药食两用的食材,效果更好。

准备乌梅和甘草各10克,跟梨一起煮,这样煮出来的汤香甜爽口,养阴润肺止咳的功效更明显。其中,乌梅还有敛肺止咳的功效。

冬季燥邪、寒邪经常会进入人体,导致干咳、流鼻涕等情况出现。这个时候,煮梨水时加入两三片生姜、五六段大葱,可以起到祛除寒邪的功效。

庄媛

支招

清洗油壶有妙招

首先准备一些鸡蛋壳,稍微捏碎一点,放进油壶里面。接着在油壶里倒入一些食用碱,再挤入一两滴洗洁精。然后往油壶里倒入半瓶温水。接下来,将油壶的盖子拧紧,摇晃三到五分钟后把水倒掉即可。

如果有一些比较顽固的油污没有清洁掉,可以继续按照上面的方法再操作一遍。

鸡蛋壳在摇晃的过程中,会和油壶的内壁不断地摩擦、碰撞,油壶内壁上的油污在和鸡蛋壳碰撞的过程中就会掉落,这样就可以起到清洁的效果。

油壶的表面可以用牙膏清洁。将用完的牙膏剪开,牙膏皮常残留着很多牙膏。把油壶的表面稍微打湿一点,然后直接用牙膏皮来擦拭即可。牙膏中含有很多研磨成分,可以增加摩擦力,而且它也有很强的清洁作用。

张嘉欣

密码

海拔越高植物越矮

海拔越高的地方,生长的植物越矮小,这主要是因为随着海拔升高,气候条件发生变化造成的。

首先,海拔每升高100米,气温要下降0.6℃。随山势的上升,不仅温度降低,而且昼夜温差也较大:白天因为光照强烈,气温较高;但是到了夜晚,气温通常下降很大,甚至在0℃以下,过低的气温会抑制植物的生长。其次,高山顶上大气稀薄云雾少,因而高山上阳光紫外线比低洼地区要强,而紫外线能抑制植物体内生长素的形成,从而抑制了植物茎的生长。此外,由于山顶多大风,为了防止被风吹断茎枝,植物自身产生了适应性的变化,因此长得矮小。

摘自《百科知识》