

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”在临幊上叫胸部叩拍技术。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

正确的手勢:手掌合成勺狀,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

正确的手勢行胸部叩击时,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

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

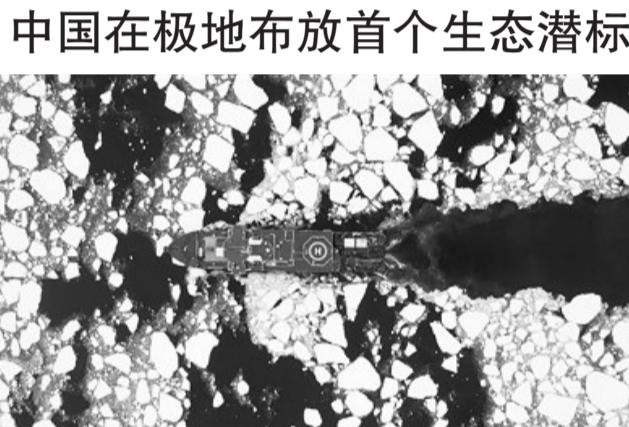
海拔越高植物越矮

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》

图吧



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。

“晚上吃姜,胜似砒霜”的说法可能只是小概率事件而导致的误传,比如有少数人晚上胡吃海喝后肚子不舒服就是因为误吃了生姜的缘故。实际上,临幊上并没有发现晚上吃生姜发生中毒的案例,大家不必担心。

不论是晚上还是白天,正常吃姜是不会对身体健康产生危害的。但是,过量吃太多生姜也可导致胃痛、反胃等不适症状,所以也不要吃太多生姜。

阮光锋

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:带小朋友去医院单独看病,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,化验采血的职责便理所应当地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》

博闻

“不喝水”的动物

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》