

# 聊一聊家庭药箱那些事

日常生活中免不了头疼脑热,通常家里也会自备一些常用药。在新冠肺炎疫情暴发初期,口罩、医用酒精的稀缺,映射出大部分家庭缺少对口罩、消毒用品等相关医疗物品的储备。

国家发改委副主任宁吉喆表示,以应对新冠肺炎疫情为契机,倡导全社会形成健康消费观念和健康生活方式,鼓励以家庭为单位储备包含口罩等在内的医疗救助箱。

为何国家相关部门要特意鼓励家庭储备医疗救助箱?医疗救助箱通常应包括哪些物品?如何存放?有哪些注意事项?



## 共筑公共卫生应急屏障

“政府鼓励家庭储备医疗救助箱,旨在引导民众遭遇紧急卫生事件或自然灾害时建立应对能力,提高生存质量。”首都医科大学附属北京友谊医院全科医学科主任胡滨表示。

中日友好医院药学部主管药师马建龙认为,较大灾害发生后,以家庭为单位储备必要的医疗救助箱可以为家庭成员的自救、互救和逃生提供物资保障,受灾成员可在第一时间开展自救、互救。

例如,当地震发生时,被掩埋在坍塌建筑物下方的幸存者很可能在72小时之内得不到任何救助,如何撑过这72小时至关重要。如果事先备好医疗救助箱,则可大大提升幸存者获救的概率。即便在日常生活中,医疗救助箱也能帮助家庭成员在一定程度上解决小烦恼。

在马建龙看来,家庭储备的应急物资是由政府、社会与家庭三方面组成的防灾减灾物资储备体系中的重要组成部分。这种科学防范意识不仅给“小家”筑起一道应急屏障,也可能带动厂商对相关应急物资储备的关注,并把相关应急物资作为企业日常生产的组成部分,为整个国家、社会的卫生防御筑牢“堤坝”。

## 三类物品必不可少

家用医疗救助箱中通常包括三类物品:应急药具、应急物品和应急工具。应急药具分为应急药品和相关的医疗用具。应急药品通常包含退烧止痛药、抗感冒药、抗腹泻药、老人儿童的止咳化痰药物等常用药,救心丸等急救药,以及根据家庭成员身体状况适量储备的处方药。处方药应在专业医生指导下使用和储备。

相关的医疗用具包括:消毒用具,如酒精湿巾、碘伏等,这些医疗用具能够对创口进行初步消毒杀菌;医用材料,如纱布、三角巾、创可贴、绷带,则可以自行简单包扎。

有老人和儿童的家庭,还可以储备适量医用弹力绷带。火灾、地震等重大灾害事件发生时,老人和儿童可能更易受到伤害。而弹力绷带相较于普

通绷带,对创面敷料的固定、限制肢体活动的效果更佳,更利于创伤的愈合。

应急物品方面,储备清单上可增加饮水、食物、重要证件及相关信息等。保证饮水供应,应尽量选择瓶装水,食物可选择保质期较长的压缩饼干等。重要证件则包括家庭成员的身份信息、需要强调的病史及其他相关治疗信息。

应急物品也可根据日常需求自行选择,总体来说,应以易储存、易携带为主要原则。

应急工具方面,除口罩等物品外,还有逃生工具、求救联络工具和生存救助工具。同时,可自备厚毛巾,火灾发生时,浇水弄湿捂住口鼻,避免吸入浓烟;还可自备雨衣,不仅能够遮风挡雨,还能起到夜晚御寒的作用,避免受凉而引起感冒、发烧。

## 应半年定期整理更换

医疗救助箱收纳着很多应急物资,这就意味着日常生活中可能并不常用。救助箱如何存储?多长时间更换一次?放置在何处?这些都是学问。

由于箱内存有药品,我们应将其置于阴凉、干燥处。如果药品是单独包装,则可根据保质期定期更换,如非单独包装,药品一旦开封,其有效期将大大缩减,换言之,不到保质期也应提前更换,否则会影响药效。非一次性用完的液体药品,如碘伏、眼药水等,开封后有效期约为一个月;非单独包装固体药品开封后有效期略长些,但也建议在3~6个月内用完或更换未开封的新药。

除了药品,口罩、棉签等过滤病毒、消毒杀菌的医用材料,如非单独包装,一经开封也建议在3~6个月内更换一次。因此,医疗救助箱应至少每半年整理、换新一一次。还应尽量保证触手可及,最

好放在床边或屋内显眼处,不建议放在柜子深处、床箱内等位置。

不难看出,家用医疗救助箱与医护人员常用的急救药箱有一定区别。专业急救药箱往往包括注射器械和一些急救药品,如强心、平喘解痉等药品。事实上,二者最大的不同还是在于使用者的专业性。医疗救助箱的部分物品实属常用物品,功能多样,可操作性强,但有一些物品需要具备一定的专业医疗知识。在没有医生和护士等专业人士的看护下,若科学规范使用这些物品,公众要在生活中进行相关科普知识储备。

哪些物品使用前需要进行一定培训?例如,医用弹力绷带包扎时应从肢体远端开始包扎,逐渐向近心端缠绕,包扎时松紧适度,过松和过紧都不利于伤口愈合。灭火器、专业呼吸面罩等也需要日常的专业知识积累。

## 脸上痣要不要“点”

很多人苦恼脸上的痣太明显,要不要“点”掉?其实,痣又叫痣细胞痣,每个人的身上多多少少会有几颗或几十颗痣,有些是先天性的,更多则是后天逐渐长出来的。

有人担心,自己脸上的痣颜色太深,会不会发生恶变?事实上,恶性黑色素瘤多见于西方人,且由色素痣转化成癌的概率非常低。但如果痣受到重大刺激,或长期受到慢性摩擦,就会出现异常,疯狂增殖,甚至通过血液、淋巴扩散到全身,最终变成恶性黑色素瘤。

我们应该怎么辨别痣的好坏?

第一,高出皮肤丘疹性的痣多为皮内痣,不太会恶变;

第二,不隆起、平的痣往往是交界痣,如果发生在手掌、脚底等易摩擦部位,则要注意观察;

第三,30岁后新长的痣,如果颜色比较复杂、边缘不规则甚至有毛刺、形态不对称、直径大于6mm,近期颜色或形状发生变化,那么需要警惕;

第四,如果存在多年的痣出现明显不对称,边界不平整;颜色不均匀或呈偏蓝黑色;痣在短期迅速变大,直径超过6mm;痣出现发痒、破溃、出血以及不易愈合时,则需要高度警惕,找专科医生确诊,通过皮肤镜检查等进一步甄别;

第五,如果激光多次(大于3次)点痣后仍复发,可能存在恶变风险。此时千万不可再做激光,如果已经产生黑色素瘤,做激光更会导致癌细胞扩散。

日常生活中,我们该如何预防黑色素瘤?

首先,做好防晒。紫外线是导致黑色素瘤的重要原因,因此夏日出门记得撑伞,搭配使用防晒霜,戴防晒帽等进行防护。

其次,不要过度接触痣。不抠、不搓、不刺激,随时观察,发现有变化及时到医院就诊。

最后,不随意点痣。激光点痣、药水点痣都有可能激发黑色素细胞恶变。

## 游泳前要做的准备活动

游泳前的准备活动要有针对性,内容设置合理,准备活动充分,以确保游泳运动的健身效果和安全。主要应把握以下两个方面:

一、做好专项准备活动,防止膝关节半月板损伤和水中抽筋。

防止半月板损伤的准备活动方法有跪地后仰和深蹲转膝等,跪地后仰的要领是两手扶地,两踝关节外翻着地,膝关节反复向地面下压;深蹲转膝的要领是体前屈两手扶膝深蹲后绕环。利用这两种方法来充分伸展膝关节内外侧韧带,为蹬夹腿技术提供良好的柔韧性,提高关节的灵活性,防止在蹬夹腿时损伤膝关节半月板。

防止水中抽筋最有效的准备活动是脚趾运动。其要领是直腿坐于地面,一腿直腿抬起并用另一手分别反扳脚趾,以提高脚趾和大小腿外侧肌肉群的柔韧性,防止抽筋现象的发生。

二、认真做好准备活动,准备活动量的大小要根据天气情况而定。

不要急于下水,树立下水前要做好准备活动的意识。一般情况下,准备活动的时间掌握在5~10分钟,气温和水温低时,例如阴天、风天,准备活动的时间要长且量稍大一些。准备活动时要积极投入,动作准确,协调有力,舒展流畅。准备活动充分的表现是血液循环加快,身体发热、出汗,关节灵活,动作轻松有力。



## 哪些是艾滋病易感高危人群(一)

艾滋病从理论上说任何人群都容易感染,但经过研究分析,人们发现某一特定人群更容易感染艾滋病,或者说这些人艾滋病感染率较高,并把易患艾滋病的这些人群统称为艾滋病易感高危人群,又称之为易感人群。艾滋病的易感高危人群主要是指男性同性恋者、卖淫嫖娼者、性乱者、静脉吸毒成瘾者、血友病患者及接受输血及其它血制品者、与以上高危人群有性关系者等。

1.男性同性恋者

包括双性恋者,但同性恋不等于艾滋病。男男同性恋人群主要的性行为之一是肛交,与异性性行为相比,直肠弹性不及阴道,且直肠比较脆弱,直肠黏膜较薄,更容易破损。在直肠破损时,精液里含有的大量艾滋病病毒(HIV)就很容易直接通过破损的伤口进入体内而感染,所以是艾滋病的高危人群。

2.卖淫嫖娼者、性乱者

卖淫嫖娼人群性交过频,性交动作粗暴,容易造成生殖器黏膜的破损,增加艾滋病病毒感染的机会。同时,这些人群的多性伴侣又使艾滋病病毒很容易在他们之间相互传播流行。

此外,卖淫嫖娼者、性乱者易患上各种性病。性病发病率高一方面由于性乱易感艾滋病毒,另一方面性病者较常人更易感染艾滋病毒。因为多种病变常常会在生殖器部位形成炎症或溃疡,病变的部位因此变得容易出血或者渗出脓性分泌物。皮肤和黏膜的创口是艾滋病毒进入人体的最好门户。当性行为发生时,患有性病而尚未受艾滋病病毒感染者的人,不论是男性或女性,如果与之发生性关系的人已受到艾滋病毒感染者,那么对方精液或阴道分泌物中的艾滋病毒就会通过性器官上的性病病变部位进入人体而使其感染。科学研究证实,患有梅毒、生殖器疱疹等性病可使通过性接触感染艾滋病的危险性增加10~20倍。



(本版图文除署名外均据新华网)

## 售卖区发现新冠病毒豆腐还能吃吗?

北京市新冠肺炎疫情出现后,在对新发地市场的采样调查中发现,水产、豆制品局部售卖区域阳性样本较多,环境污染较重。这一信息一经发布,公众再次担忧食品安全问题。

那么,豆制品还可以吃吗?答案是肯定的,但需要高温加热处理。

1.豆制品不可以生吃

目前的豆制品有未经过加热处理的和加热处理的。未加热处理的豆制品中含有胰蛋白酶抑制剂、大豆凝集素等内源性抗营养因子和天然毒素,如果生食会造成食物中毒,需要加热破坏这些物质,才能安全食用。

2.加热过的豆制品需要高温处理加热的过程会破坏豆制品中天然的有害物质,因加工过程中出现生产环境卫生条件差、人员不注意卫生、运输过程发生污染等问题,这类豆制品存在食品安全风险,所以建议高温加热处理后再食用。

怎么选豆制品才靠谱?

目前,市场上的豆制品主要分为带包装的和没有包装的两种。一般来说,带包装的豆制品大多是由具有一定规模的企业生产的,是有食品生产加工卫生许可证的,相对来说安全有保障,也可以溯源。

但是,市场上存在许多个人或工作坊式的豆制品。这些产品一般很难溯源,无法用冷链运输和贮藏,运输工具和贮藏环境存在大量微生物,人员的卫生条件也不好,产生污染的风险较大,导致食品安全问题比较多。

因此,选购豆制品必须注意三点:

- 1.购买时应尽量选择有食品生产加工许可证的企业产品,在正规渠道购买,不购买三无产品,不在地摊上购买。
- 2.购买产品后及时冷藏,烹饪后尽量吃完,未吃完的食品要冷藏,再次食用时要充分加热。
- 3.豆腐等豆制品可以在水盆中清洗1~2次后再烹饪。

吃出健康

## 腰总疼?快检查你的睡姿

### 生活常识

慢性腰痛已成为困扰我们的主要病症之一,不良的睡姿往往是慢性腰痛的主要病因。下面来看看哪些睡姿最伤腰。

### 侧卧、趴睡、美人靠都伤腰

首先来看号称最舒服的姿势——侧卧。这个姿势最常见,殊不知这样会让腰椎、脊柱长时间处于旋转状态。扭转会导致椎间盘内相邻的环状胶原纤维之间产生压力,椎间盘内压力增大导致髓核向一定方向突出,从而引发腰椎间盘突出症。

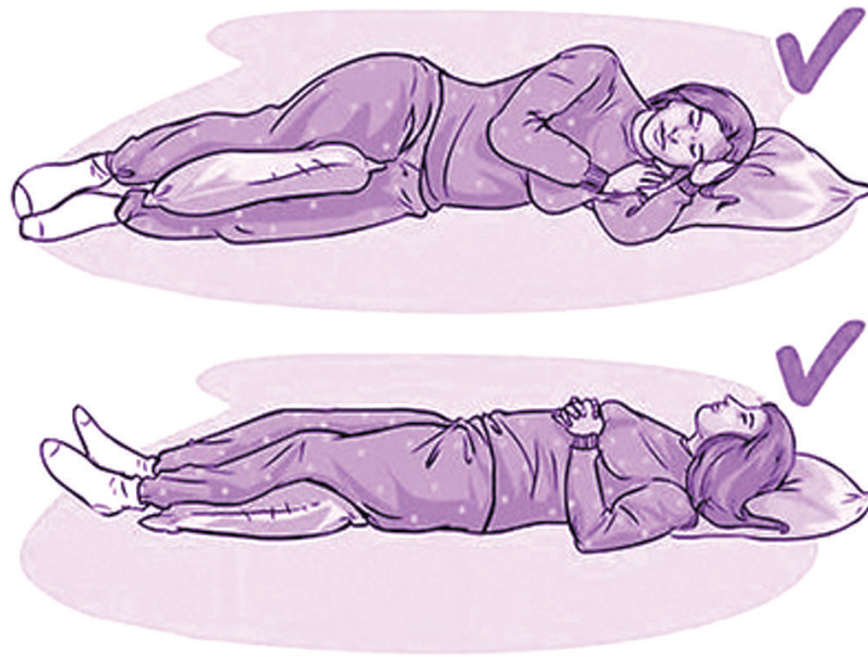
这个睡姿使得腰部肌肉得不到放松,长时间的紧张导致疲劳,而深层的小肌肉也会失去弹性,导致腰椎结构上的变化,最终引发疼痛。

同时这个睡姿让髋关节也

处于紧张状态,久而久之髋髂关节紊乱就出现了。而髋髂关节紊乱也是腰痛的重要原因之一。

再说说俯卧睡姿,也就是趴睡。这个姿势头颈偏向一侧,肌肉会很紧张,时常会引发颈椎痛,而颈部的肌肉有密切联系,间接引发腰部疼痛。

最后是优雅的“美人卧”睡姿。身体侧卧且斜靠在靠枕上,脊柱保持在侧曲的状态。有患者的脊柱因为这个姿势出现不同程度的侧弯,腰痛也就不奇怪了。



### 两种睡姿最解乏

这两个姿势的主要特点就是脊柱不发生扭曲。那么习惯了侧卧,且要一腿屈曲,一腿伸直的朋友怎么办?其实很简单,把手臂和屈曲的腿部垫高就好了。

也许有人会关心,左侧卧位是否会压迫心脏?从解剖结构上分析,左侧卧位不会使右侧身体的重量压在心脏上,普通人群左右侧卧均可。只是建议严重的心脏功能不全患者及心律失常患者避免左侧卧位,避免因血流动力不稳定等原因造成症状加重。

### 枕头高低取决于你的睡姿

这样的高度比较合适。

在平躺时,如果枕头过高会使身体出现前屈,类似于低头状态,这是错误的。正常人建议颈部有一个充分的支撑。此外,选用波浪形的枕头,大的一侧枕在颈部有好的支撑作用,颈部和头部会处在一个相对后仰的状态。

睡着了什么都不知道,睡姿控制不了怎么办?其实,睡眠中翻身主要是为了调整皮肤温度以及改变不良姿势,缓解肌肉疲劳,防止脊柱歪曲。所以,采用正确的睡姿可以让肌肉不易疲劳,翻身也会减少,从而养成良好的睡姿,建立较好的肌肉记忆,即使翻身也会自然地保持比较健康的睡姿。睡前应避免摄入使神经兴奋的饮料,如茶、咖啡等,否则不利于身体进入深度睡眠,增高翻身频率,增加不良睡姿风险。

具体到枕头的材质,是选用硅胶的、乳胶的,还是荞麦皮的,并没有严格的标准。但有一些问题需要注意,比如:乳胶枕头一般的形态是固定的,只适合平躺,特别不适合侧卧的睡姿。而人们习惯用的荞麦皮枕头,需要定期清洗,不然会导致螨虫过敏等问题。