

这九大口口相传的偏方 居然是假的

来源:人民网-健康时报

平日里,一些突发的小伤小痛总让我们措手不及,去医院来不及或者太折腾,不由得就去寻求偏方协助。网络的普及更是让偏方遍地,但靠谱的可真不多,很多时候不仅不能缓解症状,还可能伤身体,严重的可致命!

高烧酒精降温——少儿不宜

婴幼儿发烧相对较为常见,不少家长因为“是药三分毒”的说法,不给孩子吃退烧药,而是选择使用酒精擦身的物理降温法。但物理降温并不适用所有发烧病人,而且,使用酒精给孩子擦拭更是存在隐患。

东南大学附属中大医院急诊医学科副主任医师徐昌盛表示,16周岁以上的成人发热是可以酒精擦浴物理降温的,而16周岁以下的儿童酒精擦浴容易导致体温骤降出现休克,当身体发热时,酒精很快会被吸收,容易造成酒精中毒。

正确做法:孩子发烧38℃以下的低热可用温水擦浴,擦洗孩子的四肢、颈部、腋下和腹股沟利于降温。也可采用额头贴敷退热贴或凉毛巾降温,多饮温开水,高热不退时不可“捂汗”。成人可以用稀释后的酒精降温。医用酒精的乙醇浓度为75%,高烧时用它擦拭身体降温,需要稀释到25%—50%,大致等于一份医用酒精加相同量的水;兑水时水温稍高于体温,以用手腕内侧试水觉得不烫为原则;擦拭时最好选用一小块全棉的纱布,吸水性好,摩擦力适中,用酒精蘸湿后拧至半干后擦拭身体。

烫伤涂牙膏、酱油——瞎胡闹

对于烫伤,民间的方法多如牛毛,常见的比如涂牙膏、酱油、菜油、风油精等,但这些都是不科学的!

东南大学附属中大医院烧伤整形外科副主任医师王磊表示,民间流行的涂抹酱油、醋、牙膏等措施,可能会造成伤口细菌感染并加重烧伤深度。有些父母在孩子被烫伤后,马上扯下宝宝衣服,将孩子的幼嫩皮肤一并“撕下”,这种急救措施只会加重病情。另外,涂些药粉类似偏方的,尤其是带颜色的,涂了之后不仅有感染的风险,而且还不利于医生观察患处,日后清理伤口也比较困难。

正确做法:俗称“一冲二脱三泡四盖五送”:首先是“冲”,用流动水冲洗;其次是“脱”,在水中小心剪开脱去衣服,否则,衣服上的热度得不到散发而继续作用于创面,会使创面加深;接着是“泡”:在冷水中持续浸泡至少30分钟;然后“盖”:用干净毛巾等覆盖患处;最后是“送”:尽快送医院。

昏迷掐人中——没啥用

在很多影视剧中,一个人因生气而激动昏厥倒下,旁人习惯性地掐人中,很快倒下的人就慢慢苏醒了,事实真的如此吗?

其实掐人中并不能够起到急救的作用,

掐不对反而会害人。徐昌盛解释到,掐人中也只是起到了一个疼痛刺激的作用,对患者的意识有判断价值,没有救治价值。很多人掐人中一旦掐得不对路,往往会造成致命性错误。有的用指甲掐,结果导致皮肤损坏,将关注点只放在掐人中的效果上,而忽略了核心救援措施,从而延误治疗。

正确做法:当公众遭遇突然昏迷病人时,正确的方法是发现有人倒地昏迷,确认环境安全,上前拍肩大声喊叫患者,如无反应,则观察呼吸(胸廓是否有起伏),如呼吸正常,则给予稳定侧卧位,密切观察呼吸,等待急救车;如无反应且无呼吸,则给予心肺复苏或单纯胸外按压,直到急救人员到达。切记,不要耽搁拨打120急救电话,避免错过抢救时机。

流鼻血仰头举手——多此一举

小时候好像都有过这样的经历,鼻子总是莫名就流血了,这时家长总会说,快别动,头仰起来,尽管会感觉有一阵血腥从鼻子到了嗓子……

徐昌盛表示,流鼻血仰头不但不能止血,还造成不适感。因为仰头会使鼻腔内已经流出的血液因姿势及重力的关系向后流到咽喉部,并无真正止血效果。不仅如此,咽喉部的血液会被吞咽入食道及胃肠,刺激胃肠黏膜产生不适感或呕吐。此外,出血量大时,还容易吸呛入气管及肺内,堵住呼吸气流造成危险。至于抬手,手臂与鼻子不是在一条血管上,这样做只是多此一举。

正确做法:流鼻血时应该马上坐下,头向前,然后在头部或脖子上敷上冷毛巾。也可以在鼻孔中塞上棉球,然后捏紧鼻翼。

感冒熏醋——无用伤身

到了病毒感冒高发的时节,许多人都会在房间里熏醋,以此来预防感冒。醋酸确实有一定杀菌作用,但它要求的浓度比食醋要高,即使食用醋中醋酸含量最高的白醋,也无法杀灭房间里的细菌。而且,感冒发病的原因除了细菌外,还有一种是病毒感染引起的。食醋起不到破坏病毒结构的作用。

熏醋不当反而对身体产生危害,徐昌盛表示,熏醋对人的呼吸道有刺激的作用,导致呼吸道上皮分泌增多,尤其是一些慢性支气管炎、慢性阻塞性肺病和支气管哮喘的病人,有可能会加重病情的加重。

正确做法:在家中就要注意室内通风,自身也就要注意防寒保暖。徐昌盛介绍,在日常饮食中,多吃一些富含维生素C的食物,对于防感冒是有好效果的。

崴脚热敷——越敷越肿

在脚踝扭伤后很多人的处理观点是“小事一桩”,第二天继续日常生活或运动;还有一些人第一次崴脚后热敷,还用活络油使劲揉搓疼痛的地方,最后强忍着疼痛走路、活动。

其实,这样处置崴伤脚是不妥当的,因为局部的小血管破裂出血与渗出的组织液在一起会形成血肿,一般要经过24小时左右才能停止出血和渗液。如果受伤后立即使劲揉

搓,热敷洗烫,强迫活动,会在揉散一部分瘀血的同时加速出血和渗液,甚至加重血管的破裂,以致形成更大的血肿。

正确做法:扭伤后应该及时冰敷,让身体局部温度降低,皮下的血管收缩,降低血管的通透能力,达到降低新陈代谢、止血消肿的效果。徐昌盛介绍,当扭伤过了急性损伤期(24-48小时)后,可采取热敷来减轻疼痛,增加局部的血液循环,加快受伤部位的代谢速度。严重的需行MRI检查(磁共振成像),甚至需进行手术,这样处理目的是让损伤的踝关节韧带得以修复,避免以后因韧带松弛导致经常崴脚。

心脏病发作大力咳嗽——找死

微信中曾流传一种“神奇”的心脏病发作自救法。“不要惊慌!不停咳嗽,用力咳嗽!每隔大约两秒,要做一次吸、一次咳的动作,要做到救护车赶到,或已经感到恢复正常,才能休息。”然而,真的有效吗?

徐昌盛表示,当心绞痛或心梗发作时,大力咳嗽是有害的,会进一步加重心肌耗氧从而恶化病情。

正确做法:一旦出现心脏病突发的状况,一定要立刻让病人躺平,减少运动避免心脏负担加重。一定要第一时间拨打120,说清地址、病人情况等信息。另外在急救过程中,最好尽早给患者服用阿司匹林或使用硝酸甘油等。

腹泻吃大蒜——找罪受

在急性腹泻期是不能吃一些刺激性食物,包括大蒜,尤其是生蒜。

吃大蒜的确可以在一定程度上杀菌防腹泻,但是应该在未病之时服用。相反,当你已经处于腹泻状态,如果再进食大蒜等辛辣食品,可能加重对肠壁的刺激,从而加重腹泻。

正确做法:如果想要用大蒜,不如试试福建省第二人民医院消化内科骆云丰医生推荐的法子:生活中常常因为受凉,饮食不适,出现急性腹泻,大便如水一样,奔泻而下,有一个小窍门,用茶叶一包,大蒜一头煮水,一口气喝下去,腹泻很快就好了。特别提醒,如果脱水了,要及时到医院,以防休克。

养颜服珍珠粉——体寒不宜

珍珠粉的美容功效可谓流传已久,据说慈禧每十天就会服用一次珍珠粉,通过它能让皮肤变得柔滑有光泽。

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院皮肤科李斌教授指出,珍珠粉属于凉性药物,只有燥热体质的人才适合内服珍珠粉,在日常生活中,不少女性属于寒性体质,如果长期服用珍珠粉,可能会引起消化不良、腹泻、四肢发冷、面色蜡黄等寒邪伤正的症状。另外,体质偏寒、胃寒和结石症患者,也不适合服用珍珠粉。

正确做法:在服用珍珠粉前,一定要先寻医就诊确定是否可以内服。另外,珍珠入药内服,必须经过炮制加工,将其研磨为如面粉一样的极细粉末,否则可能对脏腑,特别是脾胃产生损害。