

健康新知

胰岛素储存有讲究

胰岛素作为一种生物大分子制剂,对存储要求高,温度、光照和震动等都会影响其活性,正确储存胰岛素对有效控制血糖至关重要。未开封的胰岛素应存放于冰箱的冷藏室(2~8℃),存放时注意将药物靠近冰箱门、远离冰箱冷藏室后壁,防止胰岛素结冰影响药效。若把胰岛素放在冷冻室保存,会直接导致胰岛素失效,被冷冻过的胰岛素制剂即使解冻,也不能再使用。

此外,胰岛素不宜直接存放在冰箱门的储物格中,日常反复开关冰箱门,可能导致胰岛素分子震荡变性失效。可以在冰箱内配备温度计,严格控制温,并遵照胰岛素制剂包装上的有效日期使用。

如果胰岛素制剂已经开封使用,则储存温度小于25℃即可,不建议再放回冷藏室。装有胰岛素笔芯的胰岛素笔使用后应取下针头常温存放,因为反复从冰箱取放胰岛素笔,易形成温度差,药液热胀冷缩会导致注射剂量不准确,增加血糖控制难度。此外,开封后的胰岛素日常放置时应避免过冷、过热、剧烈震动及阳光直射,远离易产生热量的家电等。

出门时,建议随身携带胰岛素储存包,避免因过冷或过热导致胰岛素失效。乘坐交通工具时,要将药物随身携带,不可放置于汽车后备箱或者托运行李中。

正红花油过敏咋办

日常生活中当脚踝扭伤、膝盖摔伤等时,人们往往先自我治疗,在家涂抹些正红花油,却可能出现皮肤红肿、发痒难受、疼痛加剧等过敏反应。出现这种情况不必惊慌。

正红花油是一种家庭常备中成药,由水杨酸甲酯、丁香油、桂叶油、香茅油、血竭、红花组成。具有活血散寒、舒筋止痛的功效。主要用于治疗风湿骨痛、肢体麻木、跌打损伤以及蚊虫叮咬等病症。

有体质过敏者,涂抹正红花油后会产生皮肤过敏反应,出现局部皮肤红肿、红斑、发痒、皮疹等现象。一般来讲,这些过敏反应主要局限于局部皮肤,有些严重者刺激反应较大,可能还会有头痛、恶心、呕吐等状况。

当发生过敏时,首先应立即停止用药,避免再次涂药,注意不要抓挠皮肤,同时将皮肤清洗干净,口服抗过敏药物治疗,外用一点糖皮质激素霜剂膏等;其次应禁止用刺激性方法治疗,如热水烫洗、按摩等;还要注意切莫精神紧张,要多饮水,吃清淡饮食,不吃油腻、辛辣、海鲜类食物;症状严重者,应到正规医院皮肤科就诊处理。

多种维生素缺乏 应选复合补充剂

维生素生理需求量极小,但又不可或缺,无论缺乏还是过量,都会对人体产生不利影响。目前市面上有一些维生素补充剂是复合型的,也就是各种维生素按照一定比例合成的复合剂型。一般建议,如果因营养不良或摄入障碍等原因造成多种维生素缺乏,应补充复合维生素。如果是很明显的缺乏某种维生素,则应补充单一维生素。

(本报综合)

奥运冠军自曝需终身佩戴呼吸机 儿童医院专家: 小儿鼾症同样不容忽视

发现壮壮患有鼻炎合并腺样体肥大,鼻后孔也被肥大的腺样体堵塞了70%,呼吸不通畅,因此,壮壮睡觉才会鼾声不断。

像壮壮这样因打鼾前来就诊的患儿不少见。武汉儿童医院耳鼻喉专家夏忠芳表示,孩子睡觉张嘴呼吸、打鼾,最常见的原因大都是因扁桃体肥大或腺样体肥大导致气道有堵塞,有的孩子也会因患鼻炎、鼻甲肥大、鼻中隔偏曲和颌面的发育异常引起打鼾。严重的情况下,会导致阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征;孩子夜间缺氧,睡眠休息不足,白天又出现嗜睡、多动等情况,增加患鼻窦炎、中耳炎的风险,还会影响生长发育;更令人担忧的是,打鼾的孩子因为缺氧,还会习惯性张口呼吸,造成孩子牙齿发育畸形、面部间距

过宽等问题,影响外表美观。因此,家长必须转变长期“打鼾”是睡得香的观念,重视小儿鼾症带来的身体危害。

夏忠芳介绍,医学上将儿童打鼾称作“小儿鼾症”,好发于2至5岁。孩子打鼾,能预防吗?夏忠芳建议家长要注意控制孩子的体重,肥胖也会引发鼾症;睡觉时,不要使用过低的枕头,尽量让孩子采取侧睡的姿势;训练孩子经常深呼吸,也可以多唱歌,锻炼声带附近的肌肉,可预防打鼾。

夏忠芳强调,家长要多重视儿童打鼾的情况,可以先给孩子调整睡姿,看看是否因为睡眠姿势影响而打鼾;如果调整睡姿仍无法缓解打鼾,就应尽早带孩子到医院做检查,排查病因后,接受有针对性的治疗。

遭激光笔照射 视力损伤不可逆

就诊。遗憾的是,晨晨视网膜视细胞已经造成了不可逆的损伤,现阶段其左眼的视力暂时无法恢复。

激光笔是如何导致眼部损伤的呢?李鑫主任介绍,人的眼睛就像一个透镜,激光光束经过眼睛后,聚焦落到黄斑部视网膜上,当这种能量密度足够强时,甚至可以直接把视网膜烧穿。目前市场上的激光笔等用品功率

普遍偏大,很容易对眼睛造成危害。

李主任提醒,家长不要随便给小孩购置激光笔或带激光的玩具,有些养猫的家庭买了激光笔作为逗猫神器,也是不可取的,应当谨防小孩子好奇心,不慎伤眼,一旦发现孩子出现视力突然下降,开始歪头看东西或抱怨眼前有黑影时,家长一定要及时带孩子去医院检查。

科李鑫主任根据经验判断,应该是被强光灼伤。

在李鑫主任的沟通下,晨晨道出了实情,一个月前他在家翻出了一根激光笔,就和小伙伴一起玩耍,拿着激光笔不停地照射物体,相互照射眼睛,当时眼睛也没有什么不舒服,过一阵子后,晨晨才发现自己眼前总有一个黑点,看东西也看不清楚,这才引起家长的重视,前往医院

睡梦中“拳打脚踢”枕边人

为她完善了多导睡眠监测等必要检查,排除了阻塞性睡眠呼吸暂停综合征、夜间额叶癫痫、梦魇等常规疾病后,赵女士被确诊为快动眼期睡眠行为障碍。

人们的睡眠过程分为快动眼期和非快动眼期。李清副主任解释道,大多数梦境出现在快动眼睡眠期,此时双眼球会快速转动,但身体一般不动。赵女士正是因为快动眼睡眠行为障碍,随

着病程进展导致身体不受控制,在产生被袭击、逃跑或抢劫等不愉快或紧张激烈的梦境时,用肢体行动将击打、跳床、大喊大叫等暴力行为演绎出来,这才导致自身及枕边人受伤。

所幸诊断终得明确,经对症给予精准药物治疗及在家人的精心关照下,赵女士的睡眠情况明显改善,噩梦显著减少,且再未发作手脚乱动等情况。

愤怒,但是又回忆不起具体梦境。后来她不仅梦话连篇,大喊大叫,甚至拳打脚踢,尤其最近半年每周4天都会频繁如此,一觉醒来,非但自己身上青一块紫一块,枕边人吴先生也难免隔三差五“挨揍”,睡梦中经常被自己的动静惊醒。8月下旬来到武汉脑科医院·长江航运总医院睡眠中心求诊,一切才有了转机。

接诊专家李清副主任医师

如何正确与老人沟通病情?

老人解释后,他依然不相信,我告诉他:您的心脏比我还要好。他不相信,我告诉他,我24小时的早搏有3000多次,这个数字又把他吓着了,我跟他一起计算,平均每分钟也只有2次左右,而且我没有做任何治疗。

“您年纪这么大了,心脏和我一样,还有什么担心的?”我的现身说法,才打消了老人的顾虑。

其实,这位老人的偶发早搏经过检查排除严重的疾病后,是可以不用处理的,告知老人本人是不合适的。经过了这次心脏风波,让我陷入了沉思,我们究竟应该如何告诉老人病情?

我们知道,老年人随着年龄的增长,身体或多或少都会出现一定的问题,有些问题是需要紧急处理的,但相当一部分问题不是大问题,或者就是一个老年常见的问题,甚至是不需要处理的。

相信,心情十分紧张,不停地给子女打电话,要求尽快到医院去做检查。家属没有办法只有向我求助。

我来到病房,认真听诊了老人的心脏,发现是偶发的早搏,大约30秒左右一次,也就是一分钟2-3次,这种情况如果没有症状应该是不需要处理的,跟



本报讯(记者 肖凯 通讯员 薛源)10月12日,奥运冠军杨威发布视频表示,因长期打鼾,吸不进气,身为国家运动员的他却在40岁时的年纪戴上了呼吸机。视频在网络传播后一度冲上

热搜。对此,武汉儿童医院专家表示,小儿鼾症同样不容忽视。

6岁的壮壮(化名)从去年开始,就习惯张着嘴睡觉还老打呼噜,有时半夜还被憋醒。今年9月,经过检查,医生

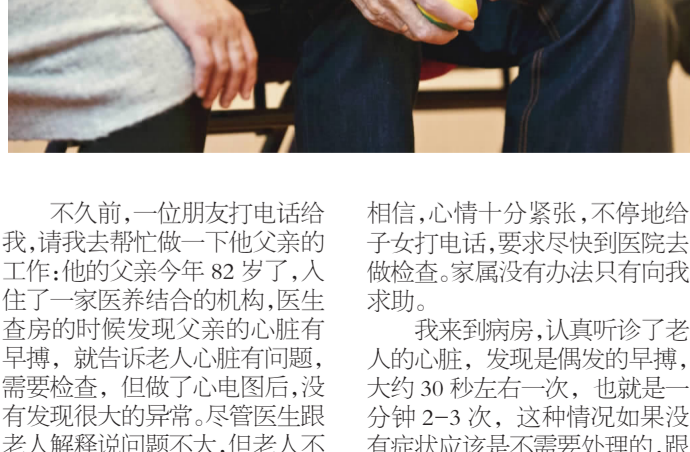
本报讯(记者 肖凯 通讯员 彭锦云 何玉枚)一个月前,8岁的晨晨觉得自己看东西有些模糊,眼前总有个固定黑点,家人误以为是其近视了,上周末便带着晨晨前往武汉爱尔眼科汉阳医院进行检查。

检查发现,晨晨右眼视力1.0,左眼视力0.5,左眼黄斑区中央可见病灶处外层视网膜断裂,感光细胞受损,该院眼底病

本报讯(记者 肖凯 通讯员 周珊)“感谢你们,现在我终于能睡个安神觉了!”“不吵、不闹,再也不用担心她受伤,更不用提防‘被打’了!”

电话那头52岁患者赵女士夫妻俩对医务人员连连道谢,称赞不绝。

原来,赵女士深受“做梦”折磨已有六年。开始只是睡着后爱说梦话,偶尔做噩梦,醒后恐惧、



不久前,一位朋友打电话给我,请我去帮忙做一下他父亲的工作:他的父亲今年82岁了,入住了一家医养结合的机构,医生查房的时候发现父亲的心脏有早搏,就告诉老人心脏有问题,需要检查,但做了心电图后,没有发现很大的异常。尽管医生跟老人解释说问题不大,但老人不