



抽血后胳膊一片青,多半是你没压对

相信您一定有过这样的抽血经历:抽血后,穿刺点周围一片淤青,甚至感到胀痛,又红又紫好几天都消不下去。

回想一下,您是否刚抽完血,就把棉签一按,手肘一屈,衣服一披,直接走人,边走边不时伸直手肘,看看血止住了没,没有就再重新夹紧,看上它几个回合,最后觉得应该是止血了,棉签一扔完事?相信不少人肯定“中招”了!

事实上,抽血后出现皮肤淤青,多是由于拔针后没有及时、有效按压,导致静脉血管出血至皮下引起的。避免淤青,好的按压手法和过硬的采血技术一样重要哦!快跟随北京协和医院护理专家一同学习抽血后正确按压的小知识吧。

为什么按压不当会出现皮肤淤青?

1. 压迫时间短

有些人因急于离开采血区域,或携带的随身物品较多,因此在抽血后,往往只按压几秒钟,看到表面不出血就不再按压。实际上,皮下血管上的针眼仍在出血。为了防止皮下出血,应按压至少5分钟,而凝血功能不全或者口服阿司匹林类药物的患者应适当延长按压时间。

2. 压迫位置不当或面积过小

采血时,针头刺入皮肤后会滑行一段距离再刺入血管。拔针后,很多人会只压

迫皮肤穿刺点,而忽略了对主要出血点——血管壁穿刺点的压迫,导致血管穿刺点在深部组织出血,引起皮下淤血、皮肤淤青。

3. 按压力度不当

按压力度过轻导致穿刺点压迫不完全,就不能达到有效止血效果。按压力度过重,会引起局部毛细血管破裂而产生淤血,如果过于用力,则在撤走棉签等止血物品时,受瞬间较大的血流冲击力影响,可能再次出血。

4. 边按边揉

临床上常有患者在拔针后用棉签边按边揉,他们认为这样可以减轻局部疼痛感。实际上,这样不利于穿刺点止血,而且经过穿刺后的血管及皮下毛细血管非常脆弱,即使轻微的按揉也会造成局部淤血。

正确按压手法学起来

1. 压迫面积要足够

采血后穿刺点的按压面积要足够,方法有大鱼际按压法、拇指握压法、三指按压法。

无论哪种方法,要领就是按压面积要大,以保证皮肤穿刺点和血管穿刺点能同时被按压到。

2. 只按不揉,持续按压,力度均匀适中

如上所述,轻揉穿刺点不仅不能止血,还会加快出血,效果适得其反;按压需持续、用力均匀,时间至少达到5分钟。如果按一会儿看一下,不仅影响止血速度,且更容易导致淤青。

3. 肘部应该伸直

屈肘按压会增加额外压力,并使皮肤穿刺点与血管上穿刺点相对位置发生变化,按压点随皮肤移动而远离穿刺点,血管穿刺点因未能有效受压而发生皮下渗血。

如果已经出现淤青怎么办?

1. 24小时内冷敷

如果已经出现淤青,24小时内可以用冷毛巾或冰袋冷敷,使血管收缩,加快止血。避免该侧肢体提拎重物。

2. 24小时后热敷

在淤青出现24小时后,再用热毛巾热敷,促进血液循环,也可涂抹一些活血的外用药。

3. 及时就医

一般情况下,穿刺点周边出现小面积淤青,3至7天即可复原,但如果渗血量过多,造成淤青面积较大或局部血肿,应及时就医处理。

看到这里,你学会正确的按压手法了吗?下次抽完血记得好好按压哟。

不同位置膝盖疼,找准病因再治疗

当膝关节出现疾病或损伤,常常有特定的疼痛部位,根据疼痛位置的不同,医生可以对疾病进行初步判断。最终诊断的得出,则需要医生结合症状、体征和影像学检查进行综合判断。

不同位置膝盖疼意味着什么?

首先,我们需要了解膝关节的结构。膝盖中间前侧为髌骨,中间后侧为腘窝,膝关节两侧分别有侧副韧带,膝关节中间有交叉韧带和半月板结构。

1. 前侧疼

膝盖前侧疼痛,最常见于髌骨关节炎、髌前滑囊炎、退行性骨关节炎,也有的是因为髌骨半脱位等疾病,表现为膝关节弯曲的时候膝盖前侧疼痛,影响上楼及下楼,特别是下楼、下蹲的时候疼痛明显。

2. 后侧疼

膝盖后侧疼痛和酸胀,最常见于腘窝囊肿,绝大多数腘窝囊肿不需要治疗。

3. 两侧疼

膝盖两侧周围疼痛往往需要考虑半月板损伤或者韧带损伤的可能性,表现为走平路不疼痛,上楼或下楼疼痛,伴随或者不伴随压痛。

4. 上方疼

膝盖上方疼痛一般见于股四头肌肌腱炎、肌腱损伤,表现为屈伸膝关节时疼痛,往往伴有髌骨上方压痛。

5. 下方疼

膝盖下方的疼痛,常见于髌腱炎或胫骨结节骨软骨炎。

膝盖疼,贴膏药有用吗?

膝关节疼痛的原因有很多种,如果您出现膝盖疼,首先建议您到骨科明确诊断。如果确实因为各种原因不能去医院就诊,通常可以选择含有非甾体抗炎药成分的西药膏药外贴,例如氟比洛芬巴布膏、吲哚美辛巴布膏、洛索洛芬钠贴等。这些西药的膏药贴剂药物成分明确、过敏反应少、副作用小。

有些患者从网络上看到一些“万能膏药”,声称贴上后立刻缓解症状,安全无副作用。非正规医疗机构出售的膏药贴剂药物成分不明确,不建议患者购买。

骨关节炎患者可口服药物

对于老年人来说,常见的膝盖疼痛是由于退行性关节炎,这类患者可以口服硫酸氨基葡萄糖。在中国的骨关节炎诊疗指南里,硫酸氨基葡萄糖属于缓解膝关节症状的慢作用药物,有症状的患者可选择性使用。如果服用,建议在医生指导下连续服用几周,无须长期服用。

注意事项

骨关节炎疼痛发作急性期(疼痛发作3周内)建议患者减少活动量,注意膝关节保暖,避免过度运动,避免爬山、频繁上下楼,避免球类等对抗性的剧烈运动。

对于有慢性症状的患者和急性期过后的膝关节疼痛患者,早期可佩戴护膝3至4周,逐渐做膝关节康复锻炼。推荐患者进行游泳、慢跑等活动。游泳是最好的膝关节锻炼方式。此外,还推荐患者做直腿抬高训练股四头肌,靠墙静蹲练习膝关节稳定性。

提醒大家,膝关节疼痛原因很多,不同原因的疼痛发病机理和病因各异,治疗方案也大不相同,治疗的周期也不尽相同。只要准确判断膝关节疼痛的病因,早期规范化治疗,大多数膝关节疼痛都能得到缓解和改善。

保护颈椎,练习这4个动作

有一种形象的比喻,这么形容颈椎的受力:

人在直立时颈椎支撑头部所受的力,相当于有一个刚出生的婴儿骑在脖子上。

人在办公室埋头工作时,颈椎所受的力,相当于一个三岁小朋友骑在脖子上,一骑就是几小时,想想就觉得累……

如果低头盯着手机和平板电脑不放,就相当于脖子上骑着一个小胖孩。

现代人天天上班忙于工作、下班做“低头族”,长此以往,就会让颈椎的生理曲度发生改变,变得僵直甚至反弓。

生理曲度改变之后,会让颈部的肌肉更加紧张,甚至让颈椎不稳和滑移,接着椎体和间盘发生各种退变,压迫神经,那时候你的颈椎就真的“老”了。

颈椎病常见的症状有哪些?

颈椎病常见的症状就是脖子和肩胛区酸痛、头痛、头晕、睡眠差、记忆力下降。

如果严重起来,还会手臂麻木、走路不稳、感觉减退、肌肉萎缩、大小便困难,让你的生活质量严重下降。

现在颈椎病发病人群正在年轻化,不少小朋友都已经开始出现颈椎病的症状了,所以每个人都应行动起来,保护好自己

的颈椎!

有啥保护颈椎的办法呢?

这里教大家4个简单有效的动作,让你的颈椎更健康。

1. 屈伸动作。轻轻低头,慢慢仰头,舒缓我们的肌肉。

2. 耸肩、缩脖、活动肩胛。

3. 头手对抗。双手交叉,置于脑后,头往后用力,手往前用力,进行头手对抗,坚持20秒。

4. 晚上回家,可以练习“小燕飞”。这套动作对腰椎和颈椎都有好处,睡觉前练习起来,第二天精神也会变好。

简单的四个动作,大家平时要练起来,当然也需要改善日常习惯,走路别看手机,控制自己使用手机的时间。

本版文字摘自学习强国,请原作者或有关单位联系我们,以奉稿酬。



身心健康

过敏可遗传,家人的药自己也能涂?

真相:需由专业医生诊断后对症治疗

众所周知,过敏体质具有遗传性,因此不少人会出现和家人类似的过敏症状。此时,有些人就会觉得,既然过敏症状相同,那涂同一种药膏也应该有效。这种想法是否科学呢?

治疗过敏性皮肤病并非“同病一方”。比如,同样都是患特应性皮炎,家族成员可能会有不同的表现形态,有的表现为急性湿疹,皮肤会有渗出流水,同时伴随剧烈瘙痒;有的则表现为慢性苔藓化、肥厚的皮疹。在选择外用药时,医生会根据皮疹的形态、严重程度、所在部位,选择不同种类、剂型、浓度的外用

药,不能一概而论。

吃某些食物可防过敏?

真相:没有食物能直接预防过敏

网传多吃胡萝卜、洋葱、金针菇、红枣等食物可预防过敏,这似乎让“过敏星人”看到了希望。最常见的食物过敏属于Ⅰ型过敏反应,是速发型过敏,其是由IgE抗体介导、多种细胞因子参与的过敏反应,有致敏、发敏两个阶段。比如,有人对桃子过敏,那么此人的免疫细胞在接触桃子后,就会将其标记为“敌人”,并产生相应的抗体;抗体与肥大细胞结合,令正常的肥大细胞变成致敏肥大细胞。

这些抗过敏小妙招都是“坑”

当此人再次吃桃子时,致敏肥大细胞就会破裂,其一方面会释放自己固有的成分,比如组胺;另一方面会合成新成分,比如白三烯、前列腺素D2等炎性介质,进而迅速导致皮肤瘙痒(或出现风团)、流眼泪、打喷嚏、哮喘等不良反应,甚至会出现心慌、憋气、血压下降等

症状,严重的可危及生命。

网上列举的抗过敏食物,虽然对健康没什么坏处,不过,它们并不能迅速且完整地切断上述过程,因此不能产生预防过敏的效果。

炉甘石洗剂能治皮肤过敏?

真相:其主要起物理防护作用

炉甘石洗剂是一种十分常见的皮肤外用

药,世界卫生组织也将炉甘石洗剂列入儿童基本用药目录,将其推荐为婴幼儿优先使用的安全药物。同时,炉甘石洗剂价格亲民、使用便利,因此其深受欢迎,成为不少家庭的“万能皮肤药”。

炉甘石洗剂属于振荡剂,主要由炉甘石、氧化

锌、氧化锌则具有消炎、干燥、吸附、保护和收敛的作用;甘油则具有较强的吸湿作用。

过敏性皮炎患者使用炉甘石洗剂,可起到止痒、抗炎、消肿、隔离过敏原的作用。但涂炉甘石洗剂更多是起物理防护作用,主要是改善症状,可治标但未必能治本。

忌口可缓解过敏症状?

真相:要确定过敏原而非盲目忌口

网上有种传言称,出现过敏症状,首先要做的就是忌口,不要吃海鲜、热带水果、鸡蛋、牛奶、坚果、豆类食物。那么,这种说法是否正确呢?

出现过敏症状后,首先要确定过敏原,而非盲目忌口。确实因吃某种食物导致过敏就需要忌口,但要“忌”的是导致过敏的食物。导致过敏的食物种类非常多,远超传闻中所罗列的种类,如芹菜、西红柿、桃、樱桃、苹果等蔬菜、水果,也同样会导致人体过敏。

过敏体质的人一定注意,不要去“招惹”过敏原,需严格忌口过敏食物,包括含有过敏原成分的加工食品。