

看病前 要作哪些准备



上医院看病,对许多人来说都不陌生。但出门就医前,你知道该作哪些准备吗?有关人士提醒,病人就诊前应作好充分准备,就医时能准确、真实地叙述病情,有助于医生的诊断和治疗。

健品较多,可列一张清单带去,最好保留药物的包装盒,并告知医生服用药物后的效果。

去得过什么病,或正在进行的其他治疗。有过敏性体质的患者,务必说出你的过敏史。在向医生说明病情时,要讲清以往病史及有无家族遗传病史,这些可能都是医生作诊断时的重要参考。



了解病情,带齐资料

有关人士说,病人对自己的健康状况应有一个大致的了解,尤其是要了解所患疾病的相关知识。如果你是个老病号,最好有自己的健康日记,记录以前每次看病的时间、用药情况等。这些资料在复诊时,对医生采用正确的治疗方案有极大帮助。看病时,你要记下医生提供的重要信息,如生活饮食上的禁忌、药物的副作用等。

出门前,你要带上在其他医院的诊断结果和检验报告、影像图片等;如果服用的药品、保



把握时间说清病情

现在的医生每天都要接诊大量的病人,因此在有限的时间内准确表述自己的病情,对病人来说十分重要。这能帮助医生对病情进行分析,并作出正确诊断。

看病时,首先要告诉医生你什么时候开始发病,症状出现在身体的哪个部位?如头痛,是在左边还是右边、是刺痛还是阵痛,有没有头晕、呕吐等其他症状。疼痛的部位不同,诊断的结果也不同。

其次,你要说明症状持续的时间,以及在家是否自行用过药,作过哪些处理,并告诉医生过



初诊复诊要注意

此外还要注意的,回答医生提出的问题你切忌答非所问,或者说一些和病情无关的话题,让医生无所适从。如果对医生的话有疑问或不明白,你可以直接提出,请医生解答。

复诊的病人就诊前,最好等前一次的化验结果出来后再去医院复诊;对前一次就诊后的用药效果如何,在复诊时需要及时和医生沟通,以便医生根据药物的治疗情况,随时调整治疗方案。

江小丽

戴假牙八注意

1.初戴假牙时,口内常有异物感,唾液增多,甚至恶心、呕吐,有的人发音不清,咀嚼不便,属于正常现象。坚持一段时间后,以上症状会逐渐消失。

2.摘戴假牙应耐心练习,找到规律,不可强行摘戴。摘取假牙时,最好推牙套边缘使之脱位,而不要以强力拉卡环,以免卡环变形。戴假牙时,要戴就位后再咬合,绝不可以用牙咬合就位,以免损坏假牙。

3.初戴假牙不宜咬硬食物,更不宜吃坚韧的食品。应先练习吃软的食物,待适应后再逐渐咀嚼硬而脆的食物。

4.初戴假牙,可能有黏膜压迫现象,甚至出现黏膜溃疡,应去医院复诊;若不能及时复诊,可暂时不戴,取下假牙放在冷水中。

5.注意保持假牙的清洁卫生。饭后应取下假牙刷洗干净后再戴上,以免食物残渣积于假牙上。睡前应取下假牙,用牙膏刷洗干净,置于冷水中,以使口腔组织得到休息。不要用开水、消毒剂浸泡假牙。

6.口腔内的余留牙,尤其是与假牙对应的接触面,容易积食物残渣,取下假牙后,应认真刷洗干净,以免发生龋齿。

7.戴假牙后,如有不适,应及时请专科医生复查,不要自行磨改,也不宜长期不戴,否则口腔内组织的变化会使假牙不能再使用。

8.口腔内软硬组织会发生缓慢变化,所以戴假牙后,每隔半年到一年应到医院复诊检查一次。

孟庆玲



服药后不可马上睡觉

许多人有在临睡前或卧床服药的习惯。有关专家指出,这种习惯不利于药物的吸收。服药后马上睡觉,或者饮水量较少,会使药物粘在食管上而不易进入胃中。有些药物的腐蚀性较强,在食管溶解后,会腐蚀食管黏膜,导致食管溃疡。情况较轻者在吞咽时会感到咽喉疼痛。

一些患者就是因为曾在睡前服过胶囊类药物,如抗生素胶囊、感冒胶囊等,而得了药物性食管溃疡。

专家提醒,正确的服药方法应是:服药时坐着或站着,服药后不要立即仰卧。应当停留片刻,利用药物自身的重力作用快速通过食道,以免在食管内滞留而延缓药物的作用,甚至损伤食管黏膜。服药时,要多喝水,一般用温开水送服;服药后,最好活动五六分钟后再躺下睡觉。

遥遥

老人健康状况自测

老年朋友,您想知道自己的健康状况吗?以下8条,可帮你判断:有1条不正常,请注意自己的身体;有2条不正常,可能患有疾病;有3条或3条以上不正常,则肯定患有疾病。

- 1.1个月内体重增减不超过3公斤。
- 2.每日体温波动不超过1℃。
- 3.脉搏每分钟72次左右。
- 4.每分钟呼吸16~20次,呼吸与心跳的次数比例为1:4。
- 5.每日进食量保持在250~350

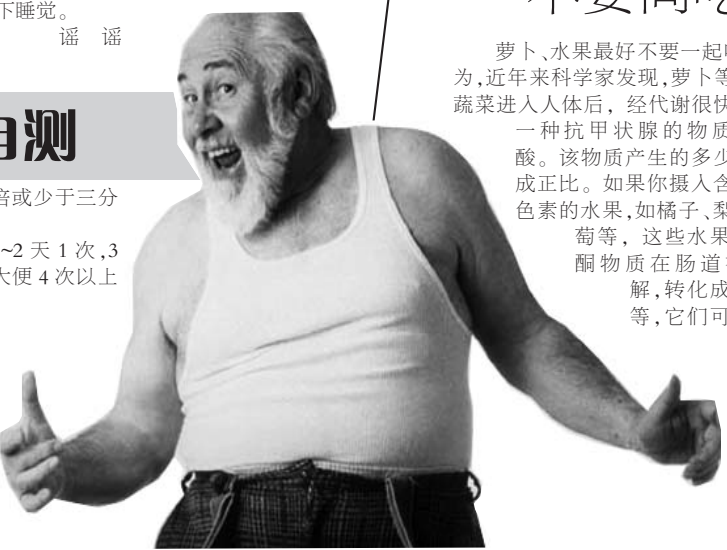
克,超过平常量的3倍或少于三分之一者为不正常。

6.大便定时,每1~2天1次,3天以上不大便或1天大便4次以上者为不正常。

7.一昼夜尿量1500毫升左右,多于2500毫升或少于500毫升为不正常。

8.睡眠6~8小时,不足4小时或嗜睡为不正常。

郑卫



陈向前

姜醋汁热敷 治疗落枕

中医认为,落枕是风寒之邪侵袭或扭挫伤及血淤气滞所造成的。

醋具有活血化瘀的作用,而捣碎的姜汁具有消肿止痛的作用。两者合用对颈部进行局部热敷可有效缓解落枕带来的不适。先准备1块纯棉毛巾,再取醋300~500克及姜汁100克,将其加热至沸腾后,将毛巾浸入其中,浸泡一会儿,感觉不十分烫手时,将毛巾拧成半干敷在颈部肌肉疼痛处,保持20~30分钟,疼痛即可缓解。

黄艳



健康提醒

女性经期少喝绿茶

一般人都知道,喝茶是个好习惯,但是在某些情况下并不适宜喝茶,尤其是女性在经期,应尽量少喝茶。绿茶中含有较多的鞣酸,会与食物中的铁结合,形成大量沉淀物,妨碍肠道黏膜对铁的吸收。女性在经期,血液本来就大量流失,如果喝了茶,更会加重贫血,而且绿茶越浓,对铁吸收的阻碍就越大。

张新田

萝卜水果不要同吃

萝卜、水果最好不要一起吃。这是因为,近年来科学家发现,萝卜等十字花科蔬菜进入人体后,经代谢很快就会产生一种抗甲状腺的物质——硫氰酸。该物质产生的多少与摄入量成正比。如果你摄入含大量植物色素的水果,如橘子、梨、苹果、葡萄等,这些水果中的类黄酮物质在肠道被细菌分解,转化成羟苯甲酸等,它们可加强硫氰酸抑制甲状腺的作用,从而诱发甲状腺肿。

陈向前

亲子体操

螃蟹抱(见图①)
适宜年龄:4个月~1岁6个月。

动作方法:宝宝仰卧在床上,大人一手抓住宝宝的脚踝,一手抓住宝宝的踝部提起。随着宝宝年龄增大,可以加一些摆动。

锻炼意义:锻炼宝宝的平衡感、自控能力、前庭器官。

坐抱(见图②)
适宜年龄:3~6个月。

动作方法:大人或站或坐,将宝宝放在胸前,让宝宝保持身体正直姿势,大人右手掌托住宝宝臀部使其成坐姿,左手辅助。当宝宝头部能控制以后,在保证背部挺直的情况下,慢慢地离开大人的身体,左手辅助力量逐渐减小,继而形成单手托宝宝。

锻炼意义:宝宝感受坐姿的地心引力、平衡感,维持肌肉力量。



注意问题:1.在宝宝颈部不稳时,大人的身体后倾一些。2.每次练习持续的时间要短,次数可以适当增加。3.锻炼的时机要选好,以宝宝腰部不弯为练习的前提。

提腿运动(见图③)
适宜年龄:2~6个月
动作方法:宝宝俯卧在床上,大人在宝宝的后面用双手抓住其双脚向上提,一直提到只让宝宝的胸部着地。

锻炼意义:锻炼宝宝的前庭器官、腰腹部力量、自控能力。
注意问题:提宝宝腿的高度要慢慢提高,要和宝宝进行语言的交流,让宝宝主动配合。
小亲