



环球医生健康月刊

2011年1月

第三期

本期内容:

常见病科普

烧烫伤的紧急处理

生活小常识

盘点喝牛奶的八大误区

养生/保健

体检,你准备好了吗?

环球医生新动态

开心一刻

烧烫伤的紧急处理

- 1 在急诊室处理烧烫伤患者的过程中,患者问医生最多的问题就是:被烧伤,烫伤后应该怎么办?答案是应该马上采取能使受伤区域降温的办法,凉水是最容易得到的东西,马上用凉水或凉毛巾等敷在创面上,这在学术上也称为“冷疗”。其效果有二方面,一是缓解疼痛非常有效,几乎没有比它更方便有效的止痛方法了;二是能达到减轻皮肤损伤深度的效果。大约半个小时后可以到有条件的医院进一步就诊。也可以使用冰块降温,但注意防止冻伤,勿使时间过长。
- 2
- 3
- 4
- 1.4



能找到的外用药物涂抹伤处,这样的做法是不可取的。首先,这种方法没有确切的疗效;其次增加污染甚至感染的风险;更重要的是有色的外涂物还会严重影响医生对创面的判断和处理。所以,不主张这些做法。

如果是化学物质损伤,比如各种酸或碱,请在第一时间进行清水的流动冲洗,尤其眼睛,绝不能耽误!皮肤冲洗干净后,立即到医院进一步处理。



注意,对于生活中的小烧烫伤来说,上述方法是合理的,但对于特殊原因的烧伤或非常严重的烧伤,有危及生命的状况时,比如面积很大(成人超过患者自己15个手掌面积的大小,小儿超过自己5个手掌面积的大小)、电烧伤、存在吸入性损伤、休克、昏迷等,应该马上采用最快的急救措施,比如叫救护车等,不能耽误时间。

有的患者用牙膏、酱油、黄酱、醋、酒或酒精、紫药水、红药水、香灰,或用各种手头



酗酒引起的

年迈的史密斯先生到医院看病。他向医生陈述了症状,医生给他做了一系列复杂的检查,仍然无法确定病因。

“对不起,史密斯先生,”医生最后说,“我暂时不能找出你不舒服的原因……这大概是酗酒引起的。”

史密斯善解人意地点点头:“我很理解,医生,等过两天你清醒一些,我再来吧。”

开心一刻



盘点喝牛奶的八大误区

【牛奶并非越浓越好】

所谓过浓牛奶，是指在牛奶中多加奶粉少加水，使牛奶的浓度超出正常的比例标准。如果是婴幼儿常吃过浓牛奶，会引起腹泻、便秘、食欲不振，甚至拒食，还会引起急性出血性小肠炎。因为婴幼儿脏器娇嫩，受不起过重的负担与压力。



【牛奶服药可能危害身体】

牛奶能够明显影响人体对药物的吸收速度，使血液中药物的浓度较相同的时间内非牛奶服药者明显偏低。用牛奶服药还容

法，但实际上，橙汁和柠檬均属于高果酸果品，而果酸遇到牛奶中的蛋白质，会使蛋白质变性，从而降低蛋白质的营养价值。

【牛奶不能与米汤、稀饭混着喝】

在牛奶中添加米汤、稀饭的做法很不科学。牛奶中含有维生素A，而米汤和稀饭主要以淀粉为主，它们中含有脂肪氧化酶，会破坏维生素A。孩子特别是婴幼儿，如果摄取维生素A不足，会使婴幼儿发育迟缓，体弱多病。所以，即便是为了补充营养，也要将两者分开食用。

度达到100摄氏度，牛奶中的乳糖就会出现焦化现象，而焦糖可诱发癌症。其次，煮沸后牛奶中的钙



会出现磷酸沉淀现象，从而降低牛奶的营养价值。

【牛奶不要放在阳光下晒】

给牛奶晒太阳会失去牛奶中的维生素B1、维生素B2和维生素C。因为这三大营养素在阳光下会分解，以致部分或全部失去；而且，在阳光下乳糖会酵化，使牛奶变质。



【加糖不是越多越好】

牛奶加糖是为了增加碳水化合物所供给的热量，但必须定量，一般是每100毫升牛奶加5至8克糖。



【牛奶加巧克力不好】

液体的牛奶加上巧克力会使牛奶中的钙与巧克力中的草酸产生化学反应，生成“草酸钙”。于是，本来具有营养价值的钙，变成了对人体有害的物质，从而导致缺钙、腹泻、少年儿童发育推迟、毛发干枯、易骨折以及增加尿路结石的发病率等。

易使药物表面形成覆盖膜，使牛奶中的钙与镁等矿物质离子与药物发生化学反应，生成非水溶性物质，这不仅降低了药效，还可能对身体造成危害。所以，在服药前后各1至2小时内最好不要喝牛奶。

【牛奶加橙汁降低营养价值】

在牛奶中加些橙汁或柠檬汁，看上去是个好办



【牛奶不必煮沸】

通常，牛奶消毒的温度要求并不高，70摄氏度时用3分钟，60摄氏度时用6分钟即可。如果煮沸，即温

避开误区

牛奶越喝越健康



体检，你准备好了吗？

—环球医生成都诊所 潘晓慧

我们工作中发现，不少体检者由于体检前准备不够，导致体检结果出现较大的误差。体检前究竟需要做哪些准备呢？下面我们为您一一介绍：

1. 饮食：体检前三天，不吃过多油腻、不易消化的食物，不饮酒，不食猪肝等含血性食物。抽血化验、做胆囊B超、胃镜需空腹，在体检前一天晚上8点后避免进食，当日早晨应禁食、禁水，包括牛奶、果汁等饮料。

2. 药物：不要吃对肝肾功能有损害的药物，如感冒药、抗生素、减肥药等，但是，并不是说体检前可以贸然停药，对慢性病病人服药应区别对待。



3. 休息：体检前一天注意休息，避免剧烈运动和情绪激动，保证充足的睡眠。

4. 着装：体检当日着装轻便简单，不要穿连衣裙、连裤袜及带静电的衣服。

5. 采血的要求：体检化验要求早上空腹抽血，最迟不超过9点。太晚会因体内生理性内分泌激素的影响，影响血糖检测值。

7. B超检查：胆囊超声需要空腹；前列腺或妇科子宫附件B超检查，检查前请多饮水使膀胱充盈。

6. X线检查：勿穿有金属扣衣裤，勿带金属性饰物。准备怀孕的男女，之前三个月最好不要做此项检查，已经怀孕的请先咨询医生。

8. 脑电图：检查前一天仔细清洗头部，以降低头皮上的电阻。应停用镇静药、安眠药及抗癫痫药物1-3天，检查前应进食，不宜空腹。



9. 肠镜检查：检查前2-3天，宜进食粥、面，勿食水果，青菜等富含纤维的食物，勿饮咖啡、浓茶。于检查前一天晚上，按照医生指导空腹服用清洁肠道的药物。检查当天空腹。

10. 高血压、糖尿病或其他慢性病人：空腹检查时，应携带药物，不可因体检而干扰常规治疗。

11. 女性朋友：做妇科检查或尿液化验要避开月经期，妇科检查最好安排在月经干净后3-7天，检查前要排空膀胱。检查前一天晚上，不宜同房和使用任何阴道药物。

最后还要注意一点：**体检时不要对医生隐瞒病史，最好能带上既往相关病历和体检资料。**



环球医生重庆诊所的医务总监-Dr. Denis Valdez Gomez和诊所经理丁旻于2010年12月4日晚，在重庆希尔顿酒店的宴会厅参加了由重庆国际妇女社主办的“重庆国际妇女社第六届新年慈善晚会”。

重庆国际妇女社是一个由自愿者组成的团体，主要关注重庆农村地区儿童的健康和教育问题，致力于改善贫困地区儿童的生活条件。由重庆国际妇女社主办的新年慈善舞会，已经成为一个让国际友人与当地人民携手共同回报社会的传统盛会，也是重庆国际妇女社每年的重要善款筹集活动。

当晚来自重庆市政府的领导、驻重庆的各领事馆人员、重庆的各大外资企业和银行和常住重庆的外籍人士欢聚一堂，体验浓浓的新年气氛，度过了一个令人难忘的夜晚。当晚的活动共筹集到善款人民币34万元，我们坚信这笔款项会大力改善重庆綦江农村地区14所学校大概300名儿童来年的生活。

成都诊所口腔科开业了！

2010年12月10号，成都诊所口腔科正式启动。

我们不仅准备了先进的口腔科诊疗设备，而且很荣幸地邀请到四川大学华西口腔医学院的熊萍博士加入我们的医师队伍。熊博士具有丰富的临床医疗经验，尤其擅长口腔内科牙体、牙髓病、牙周病、常见粘膜炎的诊疗。她不仅服务态度和蔼可亲，并且具备良好的英语沟通能力。

环球医生成都诊所，一直是您身边的健康专家！在这里，您不仅能享受到高品质的医疗服务，更能感受到我们对您健康的悉心呵护！



开心一刻

勇敢和足智多谋

一男子向美女质问：你难道不愿意嫁给我了？

美女答：是的，我未来的丈夫必须要勇敢！并且足智多谋！

男子提醒：难道你忘了吗？上次落水的时候是我把你救起来的？

美女解释道：我承认你很勇敢，但是这并不意味着你足智多谋。



男子冷冷地反问道：那你知道是谁弄翻的那条船吗？

美女：啊？

