

廁所是家中最危險的地方

美國疾病控制與預防中心的研究數據證實,美國每年大約有 23.5 萬人在廁所里發生意外被送進急診室,近 14% 需要留院治療。

廁所成爲猝死高發地

慢性病誘發急症、意外滑倒摔傷、煤氣中毒、觸電等緊急情況在廁所中很常見。尤其一些突發疾病,有致命危險。

1,起身太快致頭暈

心腦血管病患者如果蹲廁時間過久,排便結束後快速站立,容易誘發短暫性腦缺血,發生頭暈、眼花、摔倒,且年齡越大的人越容易受傷。

美國疾病控制與預防中心專家指出,65歲以上的老年人坐下或離開馬桶的動作很危險,尤其是 85 歲以上的老人,一半人是在大小便時受傷的。另外,高血壓患者晨起血壓會更高,很多人有起床後就排便的習慣,因此極易在如廁時發生意外。

2,大便太用力誘發猝死

用力屏氣排便時,腹壁肌和膈肌強烈收縮,使腹壓增高,血壓驟升可導致腦溢血,心肌耗氧量的增加可誘發心絞痛,心肌梗塞及嚴重的心律失常,兩者都可能造成猝死。

3,憋尿後排尿容易昏厥

憋尿太久後突然排尿也會有危險。因爲會造成迷走神經變得過度興奮,同時膀胱排空

過快,血液往下走,促使血壓降低、心率減慢,腦供血不足,從而誘發排尿性暈厥。暈厥後,如果病人沒有得到及時救治,就很可能有生命危險。

4,洗澡濕度大影響腦供血

廁所是一個密閉缺氧的環境,長時間待在其中,很容易引起大腦和心臟缺氧。另外,浴缸大小、室溫和水溫都會帶來血壓波動。浴缸小而深,水對心臟的壓力就大;洗澡水太熱容易誘發腦溢血;沐浴後不注意保暖,冷空氣刺激皮膚,血管收縮,血壓就會上昇。

5,水多地滑摔跤常見

一般來說,廁所是家中最濕滑的地方,洗澡、洗滌後濺出的積水,一不留神就能讓人摔倒。研究顯示,衛生間最易滑倒的時刻是邁出浴盆或走出淋浴間的一瞬間,受傷比例佔到總數的 9.8%。很多老人跌倒後容易出現骨折,本來就有冠心病等心臟問題的人,會因猝不及防的摔倒誘發心絞痛,需立刻急救。

上廁所時要“長心眼”

1,如廁蹲起動作要慢

中老年人晨起排便時,動作一定要慢,慢慢蹲下去、站起來。老年人常有關節炎,由於膝關

節軟骨表面被破壞,常會造成下蹲困難,因此宜選用馬桶。家里還可以考慮在馬桶周圍安裝扶手,便于老人起坐。

2,用力排便要謹慎

有便秘問題的人,特別是患有高血壓的老人,要考慮在如廁前先用潤腸藥物,排便時不能太用力。另外,最好不要憋尿,如果憋得太久,男性最好不要站立排尿,也不要一下子排完,動作一定要慢,不要用力。

3,洗澡水溫度不能太熱

洗澡時間不要過長,要保證通風良好。洗澡水不要太熱,以免溫度及濕度過高引起頭暈、呼吸困難等,也不能貪涼,全程做好保暖。

4,衛生間最好干濕分離

衛生間的擺設應儘量簡單,讓地面上少些牽絆和阻擋。老人最好不要使用浴缸,因爲進入浴缸時必須單腳抬得很高,很容易跌倒。一定要用的話,最好在浴盆旁邊或淋浴房中安裝扶手,同時還應配有防滑墊。洗完澡要及時將腳和衛生間的地板擦乾。衛生間的設計最好干濕分離,家中有老人的家庭,最好使用防滑底

拖鞋。
5,廁所門最好向外開
廁所門最好設計成向外開的平開門或推拉門。另外,廁所門的鎖最好裝成里外都能打開的兩用型,門上還可以裝個玻璃窗,如老年人發生危險,家人可隨時查看。

6,老人用廁所別插門

醫護人員在急救經歷中,常常遇到老人在廁所發生意外,急救車趕到後,首先需要花很長時間破門而入。因此,他特別強調,老人進入廁所,不管是排便還是洗澡,千萬別插門,一旦出現問題可以方便搶救。



美國越來越多游輪衛生不達標

據報道,美國聯邦疾病控制和預防中心(CDC)一份新出爐的報告顯示,美國在案的衛生不達標游輪數量正變得越來越多,2017 年是迄今爲止郵輪衛生狀況最糟糕的一年。

按照慣例,CDC 的公共衛生檢查部門會定期對這些郵輪進行嚴格的衛生檢查,包括對每艘船的水清潔、食品準備、蟲害控制、員工健康和衛生以及疾病防治措施進行了檢驗。而衛生不達標的原因也有多種,例如船員患有胃腸炎等傳染性疾病。

但報告顯示,2017 年受檢的 250 艘游輪中有 15 艘未通過重要性衛生檢查,較 2016 年大幅上昇,當時僅 4 艘未通過衛生檢查,佔游輪總數的 6%。此外,一艘名爲“*One?Ferries?Del?Caribe*”的游輪居然兩次衛生檢查不達標,而衛生獲得滿分的游輪只有 41 艘。

有 5 艘嘉年華游輪(Carnival?Cruise?Lines)未通過衛生檢查,這五艘的航線是駛往巴哈馬、加勒比海和墨西哥等目的地。對此,嘉年華游輪公司在一份聲明說:“我們會非常認真地對待這些檢查,並與船隊中的每一艘船隻分享經驗教訓和採取最佳做法。而我們最重要的關注點始終是客人的安全和健康。船上操作尤其是對食品的處理和準備是最高質量的,我們始終致力於爲我們的客人提供一次特殊的體驗。”

太陽在線(Sun?Online)網站最近一份名爲《來自地獄的游輪》的報告稱,多達 1.6 萬人在游輪上感染了諾如病毒。包括在澳大利亞進行了 14 天航行的“*太陽公主號游輪*”(Sun?Princess),這艘船上不少遊客受到了該病毒的感染。



意志力太強會有害身體健康

意志力本是個奇妙的東西:因爲大腦辛勤工作,身體積極配合,所以你能根據長遠目標作出決定,而不會被恐慌或及時行樂所左右。

但自控力也是有代價的。集中注意力、權衡目標、緩解壓力、克制慾望等所有這些腦力工作都需要能量,真正的身體能量。這就好比,在緊急情況下,肌肉需要能量逃跑或戰鬥。

大家都知道,壓力過大會影響身體健康。如果你長時間處於壓力狀態下,身體就會不停地把能量轉移到應對突發狀況上。這些能量本應服務於更長期的需求,比如消化、繁殖、治愈創傷、對抗疾病。

這就是爲什麼慢性壓力會演變成心血管疾病、糖尿病、慢性背痛、不孕不育、感冒和流感。

實際上,你根本不需要對這些司空見慣的壓力作出應激反應。但只要你的大腦不停識別出外在威脅,你的身心就會始終處於高度緊張、沖動行事的狀態。因爲自控需要大量能量,很多科學家都認爲,長時間的自控就像慢性壓力一樣,會削弱免疫系統的功能,增大患病的概率。

意志力過強會有害身體健康?你可能是第一次聽說吧。

正如適度的壓力是有意義的健康生活不可缺少的一部分,適當的自控也是必需的。但是正如慢性壓力會影響健康一樣,試圖控制所有的思想、情緒和行爲也是一劑毒藥,會給你帶去過重的生理負擔。

自控和壓力反應一樣,都是頗具技

巧性的應對挑戰的策略。但和壓力的道理一樣,如果我們長期地、不間斷地自控,就很有可能遇上麻煩。我們需要時間來恢復自控消耗的體力,有時也需要把腦力和體力消耗在別的方面。

爲了能夠保持健康,維持幸福生活,你需要放棄對意志力的完美控制。即便你增強了自己的意志力,你也不可能完



全控制自己想什麼、感覺什麼、說什麼或者做什麼。你需要明智地使用意志力的能量。

從壓力和自控力中恢復的最佳途徑就是放鬆。

放鬆,即便只放鬆幾分鐘,都能激活副交感神經系統,舒緩交感神經系統,從而提高心率變異度。它還能把身體調整到修復和自愈狀態,提高免疫功能,降低壓力荷爾蒙分泌。

研究表明,每天拿出時間來放鬆一下,能保護你的身體,同時增強你的意志力儲備。比如,對於下面兩個意志力挑戰,會放鬆的人會有更健康的生理反應。

一是大腦注意力測試,二是疼痛忍耐度測試(把一只腳浸入 4 攝氏度的水中——讀者朋友們千萬不要嘗試)。通過深呼吸和休息來放鬆的運動員能更快從難熬的訓練中恢復過來,同時減少壓力荷爾蒙的釋放,減少身體的有氧化損傷。

現在說的“放鬆”不是讓你對着電視機歇坐,或者喝着紅酒飽餐一頓。能提高意志力的“放鬆”是真正意義上的身心休整。

哈佛醫學院心臟病專家赫伯特·本森(Herbert Benson)稱之爲“生理學放鬆反應”。你的心率和呼吸速度會放緩,血壓會降低,肌肉會放鬆。你的大腦不會去規劃未來,也不會去分析過去。

想要激發這種放鬆反應,你需要躺下來,用枕頭墊着膝蓋,腿稍稍抬起(或者,你可以選擇任何一個你覺得舒服的姿勢)。閉上眼睛,做幾次深呼吸,感覺你的腹部有起伏。

如果你覺得身體某處很緊張,你可以有意識地擠壓或收縮肌肉,然後就不要再管它了。比如,如果你發現手掌和手指很緊張,那么就攥一下拳頭,然後張開手掌。如果你發現前額和下巴很緊張,那么就擠擠眼,皺皺眉,然後張大嘴巴,放鬆整個面部。保持這種狀態 5-10 分鐘,試着享受這種除了呼吸什麼都不用想的狀態。如果你擔心會睡着,那就先設定好鬧鐘。

你可以把這當成一項日常練習。尤其是當你處於高壓環境中或者需要意志力的時候,都可以做這個練習。放鬆會讓你的生理機能得以恢復,同時消除慢性壓力和自控帶來的影響。

眼下進入春季,天干物燥,空氣寒冷,鼻出血是較爲常見的現象。雖然大多數的鼻出血只是短時間的,出血量也較小,但遇到這種情況,很多人還是會驚慌失措,一時之間沒了主意。仰頭、塞衛生紙、抬胳膊之類各種止血招數也就隨之而來。但這些方法都是對的嗎?

爲什麼會流鼻血

籠統地說,鼻子主要由互相貫通的鼻腔、周圍的四組鼻竇以及後面的鼻咽部組成。其中鼻腔由中間的鼻中隔也就是鼻梁骨一分爲二,到鼻咽部處又合二爲一。整個鼻腔里都有黏膜覆蓋,黏膜內有血管,所以黏膜破了常常就會引起鼻出血。

鼻出血是鼻和鼻竇疾病最爲常見的症狀之一,也可能是某些全身性疾病的一種表現。

鼻出血可能的原因包括鼻子局部病因,大致可以分爲鼻腔和鼻竇及其周圍結構的炎症,如鼻炎、鼻竇炎、鼻咽炎等;外傷,如擤鼻、揉鼻、用力擤鼻涕、摔傷等;腫瘤、畸形、異物等引起的鼻出血。

除了鼻子本身導致的鼻出血,全身病因也有可能引發鼻出血。只要是能引起血壓增高、凝血功能障礙或血管變脆的病因均有可能引起鼻出血。其中較爲常見的疾病包括心血管疾病、血液病、肝病等慢性疾病、中毒、內分泌失調等。

可以自行處理的鼻出血

絕大部分鼻出血的出血量都不會太大,主要表現爲涕中帶血絲或者鮮血自鼻孔滴下但速度不快、不連續,稍加壓迫或不處理會自行停止。這些情況常見於鼻腔前部的出血,由於

這一區域有血管叢,會因天氣乾燥、慢性鼻炎等導致鼻腔黏膜充血、變薄,再加上挖鼻、用力擤鼻、劇烈噴嚏等導致充血黏膜糜爛或損傷而出血。

錯誤的止血方法

1 仰頭

仰頭幾乎是流鼻血時我們下意識的反應,而且我們發現,將頭仰起一段時間,某些時候確實可以將鼻血止住。實際上,仰頭並不是將血止住了,而是改變了鼻血的流向,使其向後流向咽部,進而被咽到胃里。胃腸道受到血液的刺激,容易引起噁心嘔血、腹痛或黑便等後續的“麻煩”。

2 用衛生紙堵塞鼻孔

很多人在發生鼻出血時,會用衛生紙塞到出血的鼻子眼裏將出血堵住。這種做法不僅不利于止血,還有可能致使原本並不嚴重的鼻出血加重。人體先天具備凝血機制,對於一個凝

血功能正常,且沒有較大血管破裂的出血者而言,通常 2-3 分鐘內便會在出血處形成凝血塊或者凝血面,慢一些的也會在 9-12 分鐘內形成。鼻出血後,如果用衛生紙去堵,質地較爲堅硬的紙捻可能會直接觸及到出血區,成爲干擾凝血的外來物。如果用力過大,將紙捻使勁往

鼻出血時 你還在錯誤地止血嗎?



鼻子深處捅甚至轉動紙捻,嬌嫩的鼻腔黏膜會受到二次損傷,可能將出血面積擴大。當取出紙捻時,已經形成的凝血塊或凝血面倘若與衛生紙粘連在一起,也會受到牽連,隨着紙捻被取出受到破壞,重新引發流血。

3 舉起對側手臂

鼻出血時,舉起出血鼻孔相對一側的手臂有助於止血,也是一個常見的誤區,而且這一“謠言”非常有群眾基礎。出於人們熟知的“一側大腦控制對側身體”這一理論,我們天然地認爲舉起對側手臂會引起神經興奮,從而收縮血管。事實上,根本就不是這麼一回事。鼻腔黏膜的血管收縮受交感神經支配,而上肢的動作受手臂叢神經的控

制,前者屬於內臟神經系統,而後者屬於脊神經系統,單純對運動神經進行刺激並不能引起交感神經的變化。

正確的止血姿勢

1 壓迫止血

出血量不大的話,應該採用按壓鼻翼止血法。即用與出血鼻孔同側的手,伸出大拇指,其餘四指攏拳,將大拇指按壓在出血鼻孔鼻翼後,稍加用力。同時,將頭部前傾約 30 度,張口自然呼吸。持續按壓 15 分鐘。

2 用冷毛巾敷額頭

在按壓止血的同时,可採用冷水袋或濕毛巾敷前額和後頭部,促使血管收縮,從而減少出血。

如何預防鼻出血

避免挖鼻、揉鼻、用力擤鼻。天氣乾燥時注意保溼,除了通過加濕器等給空氣增加溼度,局部還可以塗一些金霉素軟膏潤滑鼻腔黏膜。

這類鼻出血應該去醫院

倘若鮮血爲連續滴下,甚至成爲血流,說明鼻腔內的出血速度不算慢了,這時應該考慮去醫院就診。這種大量出血的情況,出血點往往位於鼻腔的後部或鼻咽部,自行止血無效,可能是較粗大的血管或血管瘤破裂出血,也可能是由全身性疾病導致的凝血功能障礙所致。

就診時,應提供給醫生準確的信息,如鼻出血的時間、頻率、誘因、開始出血時的表現,血先從哪個鼻孔流出,是否經過治療、平時的身體狀況、用藥情況等,便于醫生快速、準確地瞭解病情。