齐鲁晚报大篷车进社区

主办:齐鲁晚报·今日淄博 漱玉平民大药房

齐鲁晚报大篷车进社区普及常用医疗器械使用常识

创可贴使用期限不要超过一天

本报4月26日讯(记者 刘光斌) “如今很多市民家中备有创可贴、棉棒等医疗用品。其实,这些医疗用品在使用时有很多局限。”24日,齐鲁晚报大篷车活动为市民带来了常用医疗器械的基本知识。

虽然与手术刀、电子内窥镜等截然不同,但创可贴、药用棉花等其实都属于医疗器械的范畴。“根据一项调查显示,目前70%的小型医疗器械已经有了家庭版,平均每个家庭都有1-2个(台)家用医疗器械。”漱玉平民大药房工作人员姜宁认为,现代人对于健康的关注促进了医疗器械的普及,然而在医疗器械使用常识方面,却并没有及时跟上潮流,很多市民由于缺乏某些医疗知识,因为不合理使用医疗器械造成二次伤害。“比如使用棉棒掏耳朵,造成耳膜受伤,血糖仪使用不合理,造成感染。

事实上,很多市民在使用一些常用医疗器械时,并不知道不合理使用可能造成的麻烦。“有时候在家做饭,不小心割破了手,就会习惯用创可贴包扎一下。但有时候非但没好,还会再次肿痛。”市民李慧(化名)说。

“一般来说,创可贴不适合较大、较深的伤口,且不能使用时间过长。”漱玉平民大药房工作人员姜宁说,伤口肿痛很可能是因为创可贴使用时间长,且该伤口较深,已经感染了细菌导致的。

对于创可贴的使用,其误区远不止一个,“就我所知,贴之前不论创口深浅及是否感染,不对伤口进行清洗和消毒,贴上之后常常好几天都不换,且经常接触水,这都是日常生活中常见的创可贴使用误区。”姜宁说,创可贴虽然在处理小伤口时比较方便,但不能取代正规医疗手段的包扎,倘若伤口在使用创可贴后出现肿痛,便须就医。

“要学会正确合理使用医疗器械,比如创可贴,只用于小伤口止血,且一天一换。”姜宁建议各位市民,在购买相应医疗器械时,须先向工作人员了解其使用误区。工作人员也在活动中介绍了血压仪、血糖仪、按摩仪等医疗保健器械的使用知识,提醒市民注意自身健康。

部分颈椎病不适合颈椎牵引

有些颈椎病患者,因为各种理由不能定期到医院进行相关治疗,看到有专门治疗颈椎病的牵引器广告后,就自行购买在家里进行颈椎牵引。殊不知这样做,有很大的安全隐患。

颈椎病有许多类型,有的适合做牵引,有的不适合做;有的适宜卧式牵引,有的适宜立式牵引;而支架式牵引则必须根据个人的生理曲度来决定,但牵引器广告中几乎都没有谈到这些问题。颈椎牵引器并非人人适用,更不可随意使用或盲目滥用。特别是一些老年人往往还有其他疾病,在这种情况下更要谨慎使用。如果确实需要使用颈椎牵引器,应该首先到正规医院去咨询医生,根据自己病情的特点,在医生指导下选择适合的产品正确使用。

过分追求按摩器力度可致损伤

医疗器械有使用局限,专家提醒须根据医疗意见使用

随着高血压、高血糖以及颈椎等疾病的多发,血糖仪、血压仪及按摩仪器日益普遍。但在具体使用时,却往往造成自测结果与医院测量不符,或者二次伤害等情况。专家建议说,使用此类仪器须多留意使用误区。

本报记者 刘光斌

工作人员正在为市民测量血压,并讲授使用常识。 本报记者 刘光斌 摄

血糖试纸须避免见光

对于很多糖尿病患者来说,家中备有一个血糖仪对于监控血糖水平有着十分重要的作用。

“目前市场上的血糖仪大概分为两种,一种依据光化学法制作,另一种依据电化学方,其中光化学法血糖仪较便宜。”漱玉平民大药房工作人员伊希玉说,虽然两者价格不同,但仪器中都少不了测量试纸。“最关键的就是保证试纸不受潮,不被管线直接照射和空气氧化,否则将会对血糖监测造成影响。”

具体利用血糖仪时也有讲究。“首先,必须使用酒精或者洗手来消毒,同时保证酒精和水分干燥后再测量,因为水可能会稀释血液,对最终结果造成影响。”伊希玉介绍说。

“此前,有市民向我们反映说,家用血糖仪监测后的结果与医院监测的结果有出入。其原因或者是市民自身有效控制了饮食,或者血糖仪使用不准确。”伊希玉建议说,倘若市民对监测结果有疑惑,可以携带血糖仪到医院,进行对比监测,请医生为自己制定合理的监测规划。“较为科学地判定血糖情况,一般会采取每天测量7次血糖,即三餐前、后及晚上入睡前,连续测量三天的方法。”

自测血压前要先休息一会儿

“比起在医院里常见的水银血压仪,电子血压仪更适合老人来用。”漱玉平民大药房工作人员姜宁解释说,水银血压仪在使用时需要较为专业的知识,有一定使用难度,而电子血压仪在携带和操作方面都相对简单,更适合中老年人。

目前市场上较为多见的电子血压仪有两种,一种为腕式,一种为臂式。“对于不同的人群,也须选择不同的电子血压仪。”姜宁说,腕式电子血压计不适合胖人或者特别瘦的人,因为他们手腕的周长往往不在手腕式电子血压计的使用范围之内,最好是选择臂式电子血压计。而患有严重糖尿病或者动脉硬化的老年人,因为手腕血压与上臂的血压相差较大,所以也建议选择臂式电子血压计,否则很容易测不准血压,耽误病情。

“测量血压与测量血糖不同,没有较为固定的时间点。”姜宁建议说,可以在每天不同时间段进行多次测量以掌握自身的血压情况,从而绘制一副市民个人的血压变化规律图,对就医提供科学依据。

家庭用血压仪的测量结果经常跟医院结果发生冲突。“有些人在医院测量时产生的紧张情绪等有可能会导致血压升高。因此为了获得更加准确的测量数据,测血压之前,人们可以先休息一会儿。”姜宁说。

电子体温计准确度易受电池供电影响

玻璃体温计具有示值准确、稳定性高的特点,还有价格低廉、不用外接电源的优点。但也存在不易读数、量测时间长等缺点,另玻璃管破损后会导致水银泄漏,污染环境及危害人体健康。电子体温计具有读数清晰、携带方便、测量时间较短等优点。其不足之处在于示值准确度受电子组件及电池供电状况等因素影响,不如玻璃体温计。红外线体温计具有操作方便、测量迅速。但也存在价格昂贵、使用时对环境温度要求较高等缺点。家庭可以根据实际情况选购合适的体温计。

测量血糖前须停止摄入维C

维生素C是强还原剂,很容易和血糖试纸中的化学成分发生反应,使得检测结果偏低。如果糖尿病人静脉点滴VC,血糖的测试结果将更不准确。因此,化验血糖前应提前2~3天停用维生素C。同样的道理,化验前1~2天不宜大量食用富含维生素C的蔬菜(如韭菜、菠菜和柿子椒等深色蔬菜或野生的芥菜)和水果(如柚子、柑橘、猕猴桃、酸枣等)。

老年人助听器须与听力损失相配

在购买助听器前,应由有验配医生(最好是耳科专门医生)进行听力检查,若有任何可治疗病症,应先治愈。若医生建议使用助听器时,需做进一步的助听器评估,以此作为选配助听器的依据。

一般老年人选择操作简单,佩戴方便的如盒式机、耳背机。助听器不是越贵越好,而是要与自己的听力损失相匹配,佩戴助听器一般有3-6个月的适应期,如佩戴过程中确实不适,应及时到验配中心进行调试,以免影响后期使用。

工作人员在为市民讲授养生知识。 本报记者 刘光斌 摄

认尸启示

2013年7月30日1时32分许,一无名男氏在滨莱高速公路41km+700米处被一机动车撞到致死,机动车逃逸,死者上身赤裸,下身穿蓝色牛仔裤(牛仔裤品牌HANDILON)赤脚。

2013年8月14日6:20时许,一名无名男氏在淄博市西十三路康家村处被多辆机动车碾压致死,机动车逃逸,死者身穿黑色上衣,黑色裤子,黑色皮鞋。

2013年8月26日4时22分许,一无名男性在205国道618.4km桓台县果里镇西张埠村被一机动车撞倒致死,机动车逃逸,死者上身反穿白底花半袖T恤(上有“BEAR”字样),下穿浅色长裤,黑底橙色竖条内裤,腰扎黑色腰带,双脚穿黑色袜子,黑色布鞋,内垫浅绿花鞋垫。

淄博市公安局交警支队桓台大队事故科

联系电话0533-8215122

相关链接

急性损伤后不适合自行按摩

“逢年过节,很多孝顺的孩子会为父母买一些医疗保健器材,比如颈椎按摩器,按摩椅等。但是却很少会将这些器材的使用误区一并告知老人。”漱玉平民大药房工作人员贾丽说。

在没有任何指导的情况下,老人使用按摩器材会起到反作用。“比如说按摩器的手法非常单一,不像人工按摩时可以针对不同部位,以不同手法进行按压推揉等。单一的击打等会造成肌肉损伤,软组织炎症。”贾丽认为,有些老年人在使用按摩器时追求力度大小,觉得用力越大,按摩效果越好。但实际上很多按摩器的动力设置与使用者实际需要不相符,追求力量会给韧带、肌肉和神经等软组织造成过大压力。“凭感觉来说,按摩应该以不疼或酸胀为最合适。”

“一般使用按摩器都有一个特点,就是感觉哪里不舒服就按哪里。事实上有些身体上的病症只是表象,应该尽快就医进行确定。”贾丽说,比如有的患者出现了腰痛,自己认为是腰肌劳损,自行按摩很久,病情却不见缓解。“因此,最好在使用前询问医生意见,在医疗建议下使用按摩仪器。”

有一部分人群并不适合使用按摩器材。“比如患有心脏病,高血压的老人,按摩会让人体的血液循环速度加速,增加发病危险。而骨质疏松患者,因为骨骼较脆,也不适合仪器按摩,否则有骨折的危险。此外,如拉伤、扭伤等急性损伤患者在自行按摩时,会加重炎症水肿,使疼痛加剧。”贾丽表示。

抵押公告

青州亿海诚房地产开发有限公司拟将该公司开发的云门?世泰园小区项目(预售证号:青房注字第2015001号)的部分房屋办理在建工程抵押,抵押银行:齐商银行股份有限公司潍坊青州支行,抵押期限1年。该项目座落于云门山花园东苑南侧,原工程机路西侧,抵押楼幢单元及楼层如下:

云门世泰园小区六号楼一单元:3-02室

(共计住宅1套,234.1平方米)

为防止欲抵押房屋已出售,因办理抵押给业主造成损失,我局现予以公告,如对此抵押有异议,请自公告之日起10日内向我局办事中心登记审核科提出书面异议,如经审查异议不成立或无异议我局将予以受理。

联系电话:18866187121

联系人:陈进

青州市房地产管理局

二0一五年四月二十二日

本广告位招商

电话:6120599

96元就可玩遍全省60家景区

□门票总价2854元,本报独家代理,咨询电话:15505338940、13506446299(淄川)

□刷身份证就可游览,森林旅游巴士带您直达景区

本报联合山东森林(国际)旅行社推出正式2015年山东森林旅游年票,今年的年票新增5家景区,景区数量达到60家,但票价仍执行96元/每本。同时开通森林旅游巴士,直接送您到景区门口。购买地址:张店人民西路16号(本报编辑部),购买咨询电话:15505338940、13506446299(淄川)。

森林旅游年票发行仪式举行。

平均每个景区游览成本仅1.6元

2015年年票一共包含60家景区,总票价2854元,5A级的景区有蒙阴蒙山、平邑蒙山、临朐沂山,3A以上景区43家。新增加了泰山啤酒生肖乐园、临朐老龙湾景区、惠民武定府衙景区、沂蒙红色影视拍摄基地(马牧池)、蒙山人家景区、六里鬼谷景区、明光寺景区、九间棚旅游区、栖霞太虚宫、栖霞奇石博物馆、栖霞牟氏庄园等景区。景区覆盖范围更广,景区类型更多,优惠力度更大,满足了不同游客的需求。

2015年山东森林旅游年票精选了山东省内森林公园、湿地公园、自然保护区等各类自然生态景区60家,济南、淄博、泰安、枣庄、潍坊、青岛、烟台、威海、日照…几乎涵盖全省。年票包含的景点丰富,价格却相当实惠,只需96元,就能玩转总票价2854元的60家景区。折合下来,平均游览每个景区只需要1.6元,这让很多读者眼前一亮,实在是太实惠了。

“再也不用担心外出游玩时景点门票的开支啦!不仅便宜,而且非常方便。”市民感叹,因为无需购买门票,无需排队,极大方便游客出游。

据悉,这是山东省林业厅连续第四年发行“好客山东·森林旅游”年票,是一项生态公益惠民活动。对于广大民众来说,“好客山东·森林旅游”年票的发行真正做到了让利于民,方便百姓,为广大消费者谋得更大的实惠。

淄博有5家景区在列

作为全国第一册省级森林旅游年票,年票精选了省内森林公园、湿地公园、自然保护区等各类自然生态景区60家,其中包括蒙山、鲁山等国家级森林公园近20家。

记者了解到,这60家景区中,淄博有5家景区在列,分别是618战备电台旧址风景区、鲁山国家森林公园、樵岭前风景区--博山溶洞、王母池风景区、织女洞森林公园。

这5家景区以自然景观为主,门票都在几十元,加起来要几百元,如果购买年票,只要刷身份证就可以到这些景区游玩了。

“淄博这几个景区挺不错的,大部分我都去过,但是由于景区要收门票,所以在经济上会有所考虑,现在好了,花96元钱就能玩全省的60家景区,如果只玩淄博的这5家景区也够本了。”张店的驴友王女士告诉记者。

只花96元,玩转全省60个景区。玩一地儿,够本;玩两地儿,赚了;全玩遍,咱们就赚足了。还犹豫什么呢,新的一年,解放自己的心灵,释放自己的能量,带上心爱的人来一段说走就走的旅行吧。

免去排队购票烦恼,游览更便捷

森林旅游年票单页上含景区图片、联系电话、景区介绍、景区路线图等,实现了百姓出行工具书的功能。

年票采用一证通电子检票管理系统,需要通过验证码在网上激活。届时,你只需要刷身份证就能进入景区,无需携带整本年票,又可以了解景区信息,告别排队买票的历史。

购买年票后,市民需要登录官方网站(www.sendiy.com),在激活页面,输入个人身份证与实物年票的验证码,激活绑定身份证。激活年票后,持身份证至签约景区,在终端设备上刷卡入园。此外,你也可以拨打4000-0531-80年票客服电话人工激活。

未激活的身份证不能使用,每个景区只有一次刷卡入园的机会。年票采用一证通电子检票管理系统,通过验证码在网上激活,只需要刷身份证就能进入景区,无需携带正本年票。

据悉,年票类似旅游“贵宾卡”的形式,象征顾客的尊贵身份。年票官网有吃住行一系列的配套服务,可谓一本旅游的工具书、出游指南。

60家景区名录

	地市	景区名称	票价
1	济南	波罗峪旅游渡假区	60
2	济南	四门塔风景区	30
3	济南	涌泉竹林风景区	10
4	济南	长清莲台山度假村	30
5	济南	灵岩寺旅游区	60
6	济南	五峰山旅游区济南	40
7	济南	山东省科技馆	20
8	济南	蟠龙山森林公园	60
9	济南	凤凰岭旅游区	20
10	济南	平阴东流书院泉景区	25
11	济南	泉乡云翠山景区	30
12	济南	章丘锦屏山森林公园	50
13	淄博	618战备电台旧址风景区	40
14	淄博	鲁山国家森林公园	50
15	淄博	樵岭前风景区--博山溶洞	55
16	淄博	王母池风景区	20
17	淄博	织女洞风景名胜区	70
18	泰安	牛山国家森林公园	25
19	泰安	昆山森林公园	50
20	泰安	徂徕山国家森林公园	50
21	泰安	泰山啤酒生肖乐园	60
22	枣庄	熊耳山国家地质公园	60
23	枣庄	抱犊崮国家森林公园	60
24	枣庄	冠世榴园风景区	60
25	枣庄	龟山省级地质公园	50
26	潍坊	临朐沂山国家森林公园	90
27	潍坊	临朐老龙湾景区	50
28	潍坊	石门坊风景区	50
29	潍坊	山旺国家地质公园	30
30	潍坊	青州弥河国家湿地公园	40
31	潍坊	安丘古火山国家森林公园(五龙山)	40
32	潍坊	马耳山森林公园	20
33	潍坊	寿光滨海国家湿地公园(林海)	60
34	威海	仙姑顶名胜风景区	80
35	滨州	鹤伴山国家森林公园	30
36	滨州	惠民武定府衙景区	30
37	临沂	蒙山国家森林公园	80
38	临沂	孟良崮旅游景区	40
39	临沂	金伯利钻石矿景区	60
40	临沂	蒙阴地下银河景区	60
41	临沂	沂蒙红色影视拍摄基地(马牧池)	60
42	临沂	沂蒙山旅游区龟蒙景区	80
43	临沂	蒙山人家景区	50
44	临沂	六里鬼谷景区	60
45	临沂	明光寺景区	40
46	临沂	九间棚旅游区	50
47	烟台	昆嵛山国家森林公园	40
48	烟台	罗山国家森林公园	50
49	烟台	牙山国家森林公园	30
50	烟台	栖霞太虚宫	45
51	烟台	栖霞奇石博物馆	45
52	烟台	栖霞牟氏庄园	40
53	青岛	珠山国家森林公园	45
54	德州	夏津黄河故道森林公园	20
55	日照	五莲山森林公园	78
56	日照	九仙山森林公园	78
57	日照	大青山旅游风景区	40
58	济宁	泗水泉林泉群景区	30
59	莱芜	吕祖泉风景区	58
60	菏泽	郓城水浒好汉城	30

如何购买旅游年票

想要购买2015年山东森林旅游年票,可以拨打本报电话:15505338940进行咨询,也可以到本报编辑部(张店人民西路16号)咨询、购买。届时,您只需要出示身份证或者提供身份证号码即可,每一册年票只需96元。

同时,本报为外地朋友推出邮递服务,您可以把钱汇到指定银行卡,本报工作人员凭打款凭证邮递年票。

今年的年票与身份证绑定,实行实名制。通过验证码在网上激活后,只需要刷身份证就能进入景区,无需携带正本年票。

如何使用年票

使用年票需登录“好客山东·森林旅游”年票官网(www.sendiy.com)进行身份证激活,也可拨打4000-0531-80电话激活;激活后至景区刷身份证即可入园;单人票绑定一张身份证,双人票绑定两张不同身份证,三人票绑定三张不同身份证,每个景区免一人次入园。

身份证全新智能检票,一秒检票无需等待。“好客山东·森林旅游”年票采用全新身份证检票系统,是我省首例持二代身份证电子检票的旅游门票。身份证不再仅限于火车、飞机检票。无需预约,无需再额外携带多余证明,告别预约作废,告别卡包生活,告别遗失尴尬,告别排队检票!森林旅游年票全新的身份证检票系统,在进入景区时,仅需拿出身份证,在验票机刷证,一秒便可通行。

森林旅游巴士送您直达景区

为方便淄博本地市民持票游览景区,从4月份开始,淄博将开通直达景区的森林巴士,购买年票的市民,只要支付车费就可游览年票中的景区。

目前,山东多地开通森林巴士,可直接将游客送到景区门口。“好客山东·森林旅游”年票发行办公室,自2012年在济南便开通“森林巴士”活动,每周一期旅游大巴车送您到景区,无需再为长途开车而损耗时间、经济和体力。

4年来,森林巴士已推广至全省重要城市,组织发送年票用户上万人;常年定时定期发车,让您无须计划,说走就走;每期森林巴士都是具有共同爱好的驴友群体聚会,让您孤身的旅行不再孤独,单调的行程充满欢乐。

凡是持有年票者只需交纳车费便可游览年票上的景区,具体发车计划可以咨询15505338940。

2015年版本的森林公园门票。