

一杯水、一根针、两颗阿司匹林，真能救命？

网传床头“三宝”，医生说不能全信

本报记者 许妍

最近，在网络上热传着这样一篇文章，说中老年床头必备三件宝——一杯水、一根针、两颗阿司匹林，关键时刻能应急甚至能救命，并一一说明了三件宝的作用。这种说法有依据吗？对此，记者采访专业医生了解到：睡前一杯水是健康的做法；扎针对晕厥状况有一定的刺激作用，但并不一定要扎出血；而阿司匹林虽有一定疗效，但不能乱吃。

多喝水能降低血液的粘稠度

文章来源：

文章中写道，如果你是一个心脏不好的人，可以养成睡前一杯水的习惯，这样可以预防在凌晨最容易发生的心绞痛、心肌梗塞等疾病。文中介绍，心肌梗塞等疾病是由于血液的粘稠度高而引起的。

当人熟睡时，由于出汗，身体内的水分丢失，造成血液中的水分减少，血液的粘稠度会变得很高。但是，如果在睡前喝上一杯水的话，可以减小血液的粘稠度，减少心脏病突发的危险。

医生解惑：

对此，记者咨询了日照市人民医院急诊科的裴医生。裴医生介绍，以上说法是有道理的。“很多人都知道，多喝水对身体健康有好处。其实睡前一杯水是一样的道理，它能够降低血液的粘稠度，而脑梗塞、心肌梗、糖尿病、中风等很多疾病都是由于血液粘稠导致血流速度变慢，持续性缺血缺氧所引起的。”裴医生说，“但是这些疾病并不是靠睡前这一杯水来解决的，平时就应该多喝水，还要多运动。”

阿司匹林药

应急效果不大

文章来源：

热传的文章里还称，如果突发心肌梗塞，立刻口含两颗阿司匹林让药在嘴里化开，然后喝一点水吞下。接着立刻联络急救中心并告诉医生，病人已经服下两颗阿司匹林，之后坐在椅子或者沙发上静候救护车。

文章中还对心肌梗塞发生时出现的症状进行了描述，如胸痛、左肢的疼痛、恶心和大量的发冷汗等现象。

医生解惑：

裴医生解释道，阿司匹林主要用于预防和治疗缺血性心脏病、心绞痛、心肺梗塞、脑血栓，所以这样的说法是有道理的。“但阿司匹林不能用来应急。”

一位从医30多年的老医生介绍说：阿司匹林用作应急的效果不大，而且如果判断不好患者究竟是脑血栓还是脑出血，乱吃阿司匹林的后果也是很严重的。“血压高的也不乱要吃阿司匹林，要防止发生脑出血。”这位医生介绍。

针扎起刺激作用

必须出血没道理

文章来源：

网上流传的这篇文章中还写道，遇到中风的情况，如果对方口齿不清，或是嘴斜眼歪，流口水等症状，应该马上进行两个步骤：一是打电话呼救，120来的越快越好；二是赶紧寻找针，情况紧急时用打火机烧一下拿来的针，文中介绍，打火机烧一下是用来自消毒，如果没有打火机的话，紧急情况下还可以用唾液消毒，当然，如果有消过毒的针更好。

把患者的十指尖（手指肚中心上方一点）刺破，或是咬破，让血淌几滴，不出血也要挤出几滴来！十指必须都这样做！文中称其为放血救命法。

“从中医针灸的角度来讲，这个做法有一定的道理。”日照市中医院针灸科的丁医生说，针扎十宣穴，对晕厥的病人有刺激作用，能为急救争取一定的时间。“但是说‘不出血也要挤出几滴’就没什么道理了。”丁医生说。



网友纷纷晒出自己的床头三宝

有什么新鲜事想告诉大家？

@齐鲁晚报今日日照：最近，在网络上热传着这样的消息：中老年床头三件宝“一杯水、一枚针、两颗阿司匹林”能救命，记者采访了相关领域的医生了解到，虽然有一定道理，但是救命谈不上。看看小伙伴们都咋说。



公开发布



不管三七二十一，转了再说吧

@梁德润：床头三件宝，医生不用找。网民的力量是强大的，震撼新闻一出现，不管三七二十一转转转。

@xuyansuny8780：好多朋友都在转，我还真信了，父母床头现在就放着三件宝呢，没啥用的话我就给撤了。



每个人都有自己的床头三宝

@P-P-Junior：我的床头三件宝是手机、touch和手表……就是被辐射死的……

@程水水uiii：我的三件宝是水杯、闹钟和抱枕。

@平胸小鸡噪：籽凤床头三件宝，手机、唇膏、嗓子药。

@由美要学会独处：莲花床头三件宝，手机、水杯、掌中宝。

@叫我凯B我就糊你熊脸Bad-Kevin：凯B床头三件宝，薯片、冰水、小电脑。

@苜蓿园里一青松：我的床头三件宝，饼干、手机和电脑。

本报记者 许妍 整理

医者随笔

脑深部电刺激术，攻坚帕金森病

从1997年开始，每年的4月11日被确定为“世界帕金森病日”。有数据显示，大于65岁人群患病率约为1.7%。当前，帕金森病已成为继肿瘤、心脑血管病之后中老年人的“第三杀手”，全球约有400万帕金森病患者，其中超过200万人在中国。随着人口老龄化的加剧，帕金森病患者数量逐渐上升。加上环境因素及长期精神压力等，该病有年轻化趋势。

帕金森病的典型表现为肢体抖动、僵硬、日常生活动作迟缓等，表现不单一，是很多症状的综合体，起病隐匿，早期可无明显临床症状，至疾病晚期出现明显症状时已错过最佳治疗时

机，疾病带给患者和家属沉重的负担和痛苦。因此一旦怀疑自己或身边的人有帕金森病时应积极面对，及早就医，不要试图自己去判断病情或服药，疾病的正确诊断依赖于有帕金森病专业知识的神经内科医生。

对帕金森病的治疗，明确诊断为第一步，药物治疗是第二步，手术治疗是第三步。脑深部电刺激术是治疗帕金森病唯一安全有效的外科疗法，是帕金森病外科治疗领域里程碑式的新技术，可以有效的改善帕金森病的主要症状，提高患者生活质量。

脑深部电刺激术俗称脑起搏器，在患者胸部皮肤作一小切口，将一个小型脉冲发生器埋置在胸部皮下，用通条把导线从头颈部皮下连接刺激电极和脉冲发生器。脑起搏器通过植入大脑中的电极，发放电脉冲至控制运动的相关神经核团，调节异常的神经电活动，从而达到减轻和控制帕金森病症状的目的。就像计算机死机后需要重启一样，让我们的大脑重新启动。

使用脑起搏器治疗帕金森病有可逆、可调、微创等特点，可以改善病人肢体抖动、活动不灵活等症状，也可以明显降低服用帕金森病药物过程中产生的副作用。全球有超过10万名的帕金森病患者接受了脑起搏器手术治疗。在过去的10年间，该技术

在国内也逐渐成熟，北京宣武医院、天坛医院及山东大学齐鲁医院等均可完成此项手术，治疗的安全性和有效性取得公认。

那么，所有的患者都适合脑深部电刺激治疗吗？根据2012年发表的《中国帕金森病脑深部电刺激疗法专家共识》，脑深部电刺激疗法的适应症是：原发性帕金森；服用复方左旋多巴曾经有良好的疗效；疗效已明显下降或出现严重的运动波动或异动症，影响生活质量；排除痴呆和严重的精神疾病。

帕金森病是一种老年病，目前没有办法预防。患病后应从两方面去努力，一是心理方面，不要认为这个病丢人、尴

尬、难堪等，患者要放松心情，积极、乐观地面对。这样也能避免影响家人情绪。二是不要拒绝就医，在医生的指导下，需要吃药的时候吃药，需要手术的时候手术，千万不能自己试图去判断病情。

（作者为日照市人民医院医生吴林）

作者简介：吴林，日照市人民医院神经内科主治医师，硕士研究生毕业于山东大学医学院，师从我国著名帕金森病专家、博士研究生导师、中华医学会神经病学分会帕金森病及运动障碍学组委员刘艺鸣教授，目前博士在读，主要研习方向为帕金森病及锥体外系疾病。

四季新农到城市花园社区送关爱

给孤寡老人送有机蔬菜



4月8日下午，四季新农的工作人员跟随城市花园的社区领导看望慰问了小区的孤寡老人，并为他们送去了公司种植的有机蔬菜。老人们笑呵呵地聊起他们年轻时种植蔬菜的方法和现在对食品卫生安全的忧虑。

城市花园社区领导向老人们介绍了四季新农的公司理念和对有机蔬菜种植的标准，让他们放心食用。

四季新农拥有500亩的大棚基地、农业技术团队以及全套的物流配送，从种植的源头就保证了蔬菜的安全性和口感，为惠及更多的日照市民，公司制定了“四季新农，健康使者进万家”的

主题，并在城市花园社区开展长达11天的免费品尝，8折优惠销售的活动。

活动现场可免费品尝公司的种植产品，大家对西红柿表现出了极大的热衷，不到半个小时西红柿就被抢购一空，其余有机蔬菜也受到市民的广泛欢迎，有一位小朋友品尝了四季新农的有机西红柿后表示，和他家自己种植的是一个味道。

四季新农承诺种植的蔬菜绝不用农药以及化学肥料，保证蔬果的口感，让您吃到果蔬原有的味道，并肩负企业社会责任，服务于广大市民，让健康走进每个家庭。

