



有不少患者做了手术后,尽管手术部位没有在咽喉部,但出现咽喉处难受、疼痛的现象,这是怎么回事呢?

其实咽喉疼痛是因为做了全身麻醉(全麻)手术,全麻手术过程中气管插管、拔管引起的咽喉部及气管黏膜损伤疼痛。

气管插管是全麻手术的一项常规操作,目的是让患者在麻醉状态下保持气道通畅、防止反流误吸等,同时也是一项侵入性的操作,可引起气管黏膜损伤、咽喉水肿、声带麻痹、术后咽喉痛、声嘶和咳嗽等。临床表现为咽喉部位红肿充血,出现不同程度的疼痛,并伴有声音嘶哑和异物感,严重的还会影响患者进食。据相关统计数据

显示,气管插管后咽喉部疼痛的发生率高达30%~70%,我们要知道,咽喉痛是全麻术后的一种正常不良反应,所以保持良好的心理状态,正确认识术后咽喉部不适症状,有助于提高疼痛的阈值。

术后咽喉痛与手术部位、插管时间、患者体位及个体差异等因素相关,医生通常会用一些药物来治疗和减轻术后咽喉痛。除了用药,还可以采用以下方法减轻咽喉痛:

1. 积极与家属、医护人员进行沟通,明确表达疼痛程度。遵医嘱合理使用止痛药,缓解因疼痛引起



“医生我做的是脚部手术,为啥子喉咙这么痛呢?是不是有转移?”别慌,听听专家怎么说。

手术后为何咽喉痛?

周红霞 唐媛

的焦躁情绪。

2. 保持病室环境安静整洁。据相关统计显示,患者在麻醉后监测治疗室(PACU)的咽喉痛评分高于病房,术后咽喉痛的发生率或与患者的环境心理因素相关。因此,患者苏醒后提供舒适放松的环境,对减少术后咽喉痛是一项有效的干预措施。

3. 克服因担心进食带来疼痛而拒绝进食的恐惧心理。可采取循序渐进的方式,从温水到流质、半流质,逐渐过渡到普食;要禁食辛辣刺激、过热、过烫、过硬的食物。

4. 学会咳嗽方法,咳嗽时可适

当按压伤口部位和咽喉部。

5. 转移注意力,用听音乐、看电视、看书等方式来分散注意力,缓解紧张情绪。

6. 嚼嚼口香糖法。患者麻醉清醒,恢复吞咽功能后,适当嚼嚼口香糖可减轻术后咽喉痛。这是因为口香糖以天然树胶或甘油树脂为胶体基础,加入糖浆、薄荷、甜味剂等调和压制而成,嚼嚼口香糖可刺激唾液的分泌,不仅可以润滑口腔黏膜,而且唾液含有淀粉酶和溶菌酶,有一定的抗菌杀菌作用,可以

有效治疗咽喉部炎症。

7. 穴位按摩法。运用推拿手法,作用于头面部的膻穴,刺激末梢神经,使机体产生感应,具有疏通经络、镇痛等作用。患者取仰卧位,自印堂穴推至上星,头维,印堂、百会各36次,揉太阳穴10~20次,按风池穴5~10次,根据患者症状、年龄及耐受性选择适宜的刺激强度,通过手法有效改善患者头部血液的流通状况,缓解肌肉、神经紧张情况,减轻疼痛。

(作者单位:四川省肿瘤医院头颈外科中心)

一人两度折桂,三对子承父业…… 诺贝尔物理学奖的历史趣闻

◎奖章的含义

诺贝尔奖的奖章正面都是诺贝尔先生的头像,不同奖项奖章区别在于奖章背面。物理奖和化学奖的奖章是一样的。物理学奖章由瑞典雕刻家和雕刻师埃里克·林德伯格设计。图案大致为:女神伊西斯从云中浮现,圣母握着象征财富和科学智慧的号角,象征人类文明的不断进步与发展。伊西斯是埃及女神,后来在希腊、罗马的神话体系中也有她的位置,她被奉为自然和魔法的守护神。奖牌上的拉丁语“*Inventas vitam iuvat excoluisse per artes*”源自古罗马诗人维吉尔的《埃涅阿斯纪》,大意是“发明让世界生活变得更美好”。

◎颁奖 113 次

自1901年以来,诺贝尔物理学奖共颁发了113次,其中1916、1931、1934、1940、1941和1942年这6年没有颁奖。

◎获奖 212 人

1901~2019年期间,诺贝尔物理学奖颁发213块奖章,其中美国物理学家约翰·巴丁两次摘得此项殊荣,是世界上仅有两位在同一领域两次获得诺贝尔奖的科学家之一(英国生物化学家弗雷德里克·桑格曾经在1958年、1980年两度获得诺贝尔化学奖)。因此,共有212人获得了诺贝尔物理学奖。其中1人、2人、3人荣膺该奖的次数分别为47次、32次和34次。

◎巴丁两次获奖

1956和1972年,巴丁分别因晶体管效应和超导的BCS理论(B:巴丁;C:利昂·库珀;S:约翰·施里弗)两次获得诺贝尔物理学奖。晶体管是20世纪当之无愧最重要的划时代发明,人类因此直接迈进了数字时代。“凡有井水处,皆能歌柳词”,只要我们所能想得到的电子产品,几乎都运用了晶体管技术。而超导理论,也被认为是自量子理论发展以来对理论物理最重要的贡献之一。但获得两次诺贝尔奖对巴丁来说,兴奋的程度也不过是一次“一杆进洞”罢了(巴丁喜欢打高尔夫球)。

◎25岁和96岁

迄今为止,最年轻的诺贝尔物理学奖得主是英国物理学家劳伦斯·布拉格。1915年,他摘得诺贝尔物理学奖桂冠时年仅25岁。迄今最年长的诺贝尔物理学奖得主则是美国科学家阿瑟·阿什金,他在2018年获得诺贝尔奖时已96岁,他的获奖理由是光学镊子的开发及其在生物系统中的应用,再一次生动诠释了:“只要活着,就有好事发生。”

◎3位女性

在212位获得诺贝尔物理学奖的个人中,3位是女性。其中,法国著名波兰裔科学家玛丽·居里(著名的居里夫人)由于对放射性的研究而获得1903年诺贝尔物理学奖(居里夫人后来因发现了镭元素获得1911年诺贝尔化学奖);美国物理学家玛丽亚·格佩特-梅耶因发展了解释原子核结构的数学模型

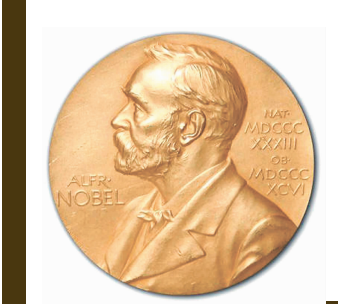
而获得1963年的诺贝尔物理学奖;加拿大科学家唐娜·斯特里克兰由于1985年的“激光啁啾脉冲放大”研究而摘得2018年诺贝尔物理学奖的桂冠。

◎一对伉俪

玛丽·居里和丈夫皮埃尔·居里于1903年被授予诺贝尔物理学奖。

◎三对子承父业

在诺贝尔物理学奖百年沧桑历程中,也不乏子承父业,青出于蓝而胜于蓝者。其中有3对父子兵。威廉·亨利·布拉格和儿子威廉·劳伦斯·布拉格通过对X射线谱的研究,提出晶体衍射理论,建立了布拉格公式,并改进了X射线分光计,父子二人因此共同获得1915年诺贝尔物理学奖;1922年,第72号元素钨的发现证明了尼尔斯·玻尔的理论,尼尔斯·玻尔由于对原子结构理论的贡献获得诺贝尔物理学奖,此后,其子阿格·玻尔因发现原子核内集体运动和粒子运动之间的联系以及基于这一联系而发展的原子核结构理论,摘得1975年诺贝尔物理学奖的桂冠;1897年,英国著名物理学家约瑟夫·约翰·汤姆逊在研究稀薄气体放电实验时证明了电子的存在,测定了电子的荷质比,轰动整个物理学界,并借此获得1906年诺贝尔物理学奖,其子乔治·汤姆逊则在实验中发现电子在晶体中的干涉现象,与戴维逊分享了1937年诺贝尔物理学奖。(柯堡)



纵观诺贝尔物理学奖100多年历史,有人两次获此殊荣,兴奋程度也不过是一次“一杆进洞”罢了;有人则站在巨人的肩膀上,子承父业,青出于蓝而胜于蓝。诺贝尔奖官网近日为我们分享了1901~2019年诺贝尔物理学奖的相关事实和趣闻。



瑟瑟秋风,阵阵凉意。这个秋天就想吃肉的你,怎么吃更合适呢?我们来看看。汤类。很多人在烹制汤水的时候,喜欢久煮慢炖,觉得这样可以

天凉吃肉有讲究

食材加热时间过长,可能导致食材的部分营养成分在烹饪过程中遭到破坏。在肉汤中我们通常会搭配瓜果蔬菜,但因蔬果富含各种矿物质及水溶性维生素,为平衡食物的口感和营养,建议炖制肉类和蔬果搭配的汤水时,最好先煮肉类,在出锅前的10~15分钟再下切好的蔬果。禽肉类。自古以来,民间及宫廷皆有秋季食鸭的风俗。中医认为鸭肉性凉,适用于滋补热性体质的人。而且,与鸡肉和猪肉等常见肉类相

比,鸭肉中含有更丰富的铁元素和维生素A,对易于发生缺铁性贫血和维生素A缺乏症的妇女和儿童有更好的保健作用。水产类。秋季是水产的丰收季节,比如螃蟹是在中秋前后肉质最佳。各种河鲜、海鲜皆以鲜美著称于世,是秋季不可缺少的美食。营养学研究也证明,水产类食物中富含优质蛋白和不饱和脂肪酸,特别是深海鱼类的脂肪中还含有在别

的食物中难以获取的Ω-3不饱和脂肪酸,对于心血管健康和幼儿神经系统的发育与成熟具有不可替代的重要作用。而且海洋鱼类为应对食物相对缺乏的冬季,体内储存的蛋白质和脂肪也在秋冬初达到顶峰,营养价值为全年最高。因此,在秋冬季选择水产类食物,特别是海洋水产食物对营养健康是十分有益的。(郭卫)



包皮里的白色污垢

张定

每个男性都清洗过自己的包皮,不知你翻开包皮时有没有注意,在包皮内面和阴茎头交接的地方,可能会出现一些白色泥状分泌物而且有异味,甚至阴部红肿、灼热、发痒。这些白色泥状分泌物你不能掉以轻心,这些白色污垢是由于包皮内板分泌物没有及时清除,使细菌在此生长繁殖,分泌物增多而形成的包皮垢。单纯的包皮垢可用温开水清洗局部,保持干燥、卫生即可。但如果处理不及时或不恰当,有可能导致包皮龟头炎等疾病。

包皮龟头炎的典型症状有哪些?

◎急性浅表性龟头炎,表现为水肿、红斑、渗出、糜烂,继发感染有脓性分泌物,易形成溃疡,自觉疼痛;

◎环状糜烂性龟头炎,损害呈环状,破溃成浅溃疡;

◎浆细胞性龟头炎,损害呈斑片状,表面光滑或脱屑或湿润,浸润较明显;

◎云母状和角化性假上皮瘤性龟头炎,龟头损害浸润肥厚,角化过度并有云母状痂皮,患处失去正常弹性,日久萎缩。

若炎症侵犯包皮外面及阴囊,可见鳞屑性红斑。局部可有烧灼感及瘙痒等。偶尔可发生暴发性水肿性包皮龟头炎,主要表现为阴茎包皮明显水肿、剧痒,有浅在溃疡。

包皮龟头炎形成的原因,主要是单纯性或非感染因素,如生理性包茎、包皮过长、性成熟以后包皮垢刺激或少数

机械性损伤因素而发生龟头炎症改变。还有感染性或传染性疾病,如由病原微生物为主导因素所引起的包皮龟头炎,其中以细菌性与真菌性感染为最常见。总的来说,包皮龟头炎易感染于包皮过长、包茎和卫生条件不佳的男性。包皮龟头炎的治疗主要是消除炎症,防止继发感染,如果反复感染可考虑手术治疗,彻底消除隐患。那么,男性日常应该怎么护理呢?首先,平时应注意养成良好的卫生习惯,经常清洗包皮和阴茎头,不要用刺激性强的肥皂水、香皂水或洗液清洗。其次,勤换内裤,固定个人的浴盆与毛巾,注意保持冠状沟清洁和干燥。另外,避免不洁性交,洁身自好;饮食上宜清淡,忌辛辣、酒精等食品摄入;多吃水果、新鲜的蔬菜等等;保证每日饮水量;适当运动,劳逸结合,养成良好的生活习惯。

(作者单位:四川省泌尿外科医院)



阿坝州黄龙管理局 开展防邪反邪宣传活动



设置宣传展板2个,现场接受咨询50余起,户外电子显示屏全天持续滚动播放,30人参加了反邪教演练活动。

此次宣传活动的开展,进一步提高广大干部职工、游客和社区居民对反邪教知识的知晓率,认识到“宗教与邪教的本质区别”“邪教的危害及非法性、反动性”等知识,提高了辨别能力和自我防范意识。不少职工纷纷表示,愿意做一名反邪教宣传员,向家人、朋友宣传反邪教常识,让更多的人认清邪教的本质,远离邪教的危害,营造人人抵制邪教的社会浓厚氛围。(省反邪教协会供稿)

本报讯 为进一步增强广大干部职工、游客及景区周边社区居民防邪、反邪教意识,提高自觉抵御邪教能力,弘扬科学精神,营造文明和谐旅游环境,近日,阿坝州黄龙管理局法规处联合黄龙景区公安分局在景区开展反邪教宣传教育活动,取得了良好的教育效果。

活动主要在游客中心广场、索道入口处等人员密集场所设置现场咨询点,摆放反邪教宣传展板,利用户外电子显示屏播放反邪教警示标语,散发宣传资料,悬挂横幅和开展反邪教演练等形式向全局干部职工、游客及社区居民进行广泛宣传,倡导抵制邪教、崇尚科学,从自身做起。活动共发放宣传资料500余份,悬挂横幅3幅,

遗失声明
眉山市红美饲料科技有限公司(统一社会信用代码:91511424MA62J0F5X0)财务专用章(编号:5138255000113)和法人章(法人代表:黄玉良)均遗失,特此声明。
2019年10月16日

金沙江溪洛渡至水富航道建设工程(四川段)环境影响评价第二次公示
四川省交通运输厅航务管理局拟进行“金沙江溪洛渡至水富航道建设工程(四川段)”项目建设,现面向全体公众征求意见,项目环评征求意见稿及公示调查表见: http://tjys.yibin.gov.cn/sy/tzgg/201910/20191010_1137891.html?from=singlemessage&isappinstalled=0; http://jhsz.gov.cn/zwgk/tzgg/gssm/201910/20191015_1280734.html,纸质文档可在本单位查询,意见可通过电子邮件、电话、信函方式提出。公众提出意见的起止时间为2019年10月10日至2019年10月28日。建设单位联系人:张工,四川省交通运输厅航务管理局 评价单位联系人:王工,15008410425