

意外为啥总发生在厕所

家里的卫生间一直是紧急情况频发的地方,却也易被我们忽视。心脑血管急症、意外滑倒摔伤、中毒、触电等紧急情况在卫生间中很常见,尤其是对于老人来说。

厕所里易发生这些意外

1 排便太用力,诱发心脏问题

不少中老年人大便不顺畅,用力排便时,腹内压增大,血压迅速上升,甚至可较平时翻一番,这都会增加心脏负担,诱发心肌梗死。

2 排尿太快,当心会晕厥

排尿也可引发晕厥,主要有两个原因:晚上起来排尿时,人的体位由平躺转为站立,因重力原因,血流往下沉积,脑部容易出现供血不足;排尿以后膀胱不再充盈,腹腔内压突然降低,这种突然的改变会激活自主神经系统,自主神经通过反射扩张了血管,血流也势必难以到达脑部。这时,人体就会发生晕厥。

有些老人不愿意半夜排尿,早晨起来尿意紧迫,着急起身、着急排尿就容易出问

题。建议排尿要尽量缓慢,不可用力过快过猛,起立或蹲起时,要手扶支撑物。

3 潮湿地滑,易摔骨折

65岁以上的老人中一半以上的跌倒事件都发生在家里。最常见的就是在浴室滑倒摔伤,或者是在上厕所时,起身或者往下蹲的时候站不稳摔倒,甚至在起床的时候没站稳,都可能造成摔倒摔伤。

跌倒是65岁以上老人伤害死亡的首位原因。老人摔伤导致的骨折、卧床的肺部感染等都是老人致死的高风险事件。

对于爱起夜的老人,晚上睡觉前把上厕所的过道清理干净,在卫生间里装一个低亮度的灯照亮。

4 洗澡温度变化大,心血管受不了

冬季天冷,洗澡时,环境

低温和洗澡时的水温变动,会使得血管突然急剧扩张起来,对于本身心脏不好的人,血压发生急剧变化,可导致在洗澡时晕倒。因此,要主动保证温度恒定,比如:洗澡前把房间温度调高一点,打开空调暖风或浴霸。洗澡前喝一杯热水,洗澡后也喝一杯热水。既可以避免洗澡时的体液流失,也可以帮助身体保温。

5 洗涤剂使用不当导致中毒

卫生间是每个家庭需要着重清洁的地方,清洁剂使用不当,也会造成伤害。像洁厕灵和84消毒液混用,会产生氯气,氯气对眼睛、呼吸道等均有刺激性,严重的可造成呼吸困难、肺水肿,甚至危及生命。

因此,不要把84消毒液与其他洗涤剂或消毒液混合使用,尤其是洁厕剂混合。84消毒液要按照说明书合理配置浓度,用凉水稀释,不要用热



水。如使用84消毒液拖地等,要保持通风,直到空气中的气味彻底消散。

6 存在一氧化碳中毒或缺氧风险

使用燃气热水器中毒的事情,年年都有发生。出现这种情况,不少是因使用了直排式热水器。因直排式热水器内本身没有吸气和排气的装置,自然进气、排气,取氧和排气都在室内,容易造成浴室内缺氧,及废气浓度过高。

目前,国家早已禁止生产和销售直排式热水器,现在市场上买到的基本上都是二手

翻新货及山寨小厂货。

7 可能突发触电情况

因洗澡而触电身亡的悲剧事件,时有发生。因此,一定要买质量合格的电热水器,电热水器的寿命一般为8年左右,应定期注意检修,最好1年—2年清洗一次水垢。

此外,浴霸爆炸伤人事件也会发生。有些产品质量低劣、线路混乱,取暖灯泡根本不防爆。要通过正规渠道购买质量合格的浴霸,使用时避免洗澡水直接淋在浴霸灯泡上。

这样如厕更安全

1 起床如厕记好3个30秒

如夜间或晨起去厕所,建议遵循起床“30秒”原则:睡醒后30秒再起身,床沿坐30秒再站立,站立30秒后再行走,以防晕倒。

2 准备一个防滑地垫

家中有老人的,最好在卫生间备上防滑地垫。

3 男士小便采取1个姿势

建议男士在家小解也采用蹲坐位。

老年男性因为前列腺增生一般夜尿较多,有起夜小便的习惯,有可能出现排尿

性晕厥,为避免不良事件发生,应尽量采取蹲坐位排尿。

4 排便时长5分钟—10分钟

每次如厕时间最好控制在5分钟—10分钟,如果超过10分钟还没排出来,就别太强求。

老人因肠道蠕动慢,若很难在10分钟内解决,可站起来再坐下把时间间隔开,绝不能一次蹲坐半小时。

5 洗澡水温最好在40摄氏度左右

洗澡时水温不要过热。如果水温过热,毛细血管就会扩张,血流加快,增大中风、心梗等的风险。

沐浴时水温控制在39摄氏度—41摄氏度,时间控制在10分钟—20分钟。

6 卫生间每日通风2次—3次

有窗户的卫生间,应每日开窗通风2次—3次,每次15分钟—30分钟,洗浴后应开窗或打开排换气扇通风。

对于没有窗户的卫生间,也应安装功能良好的排气扇,或者敞开门换气。

7 不使用直排热水器

目前市场上的燃气热水器有3种:直排、强排、平衡。直排已经被禁止生产和销售。注意不要再使用这种热水器。

此外,强排式热水器,只是把燃烧产生的废气强制性地排出冲凉房以外,它燃烧消耗的氧气还是直接取自室内。时间长了,仍然会缺氧,要注意洗澡时间和室内通风。

8 洗澡也有一个先后顺序

建议先洗脸,然后洗四肢,再洗身体,最后洗头。

冬天人脱衣服后,因寒冷身体会把血液收缩集中在内脏和大脑,如此时先用热水冲洗大脑,脑部血液突然流通,一下增加大脑里的血液流通的压力,导致问题出现。

据《健康时报》

疫情期间

如何做好公共区域防护

疫情流行期间,要保持公共区域空气流通、环境清洁,必要时对门厅、楼道、会议室、电梯、楼梯、卫生间等公共区域进行消毒,尽量使用喷雾消毒。受污染时,立即清洁消毒。每个区域使用的保洁用具要分开,避免混用。

综合

颈椎病、腰椎增生、突出、滑脱、椎管狭窄、膝关节病、足跟痛等患者

马明仁膏药铺 就在你身边

颈肩腰腿疼就找马明仁 马明仁肠胃贴已到货

特别提示

马明仁膏药铺只针对以下适应人群

1、腰椎间盘突出,膨出,腰椎增生,椎体滑脱,椎管狭窄以及腰椎疾病引起的下肢酸痛、麻木、胀痛等人群;2、膝关节增生,滑膜炎,半月板损伤,髌骨软化以及引起的积液,膝关节变形,上下楼困难,蹲下起不来等人群;3、颈椎增生,颈椎突出、脱出以及引起的颈肩手臂酸痛、脖子僵硬,肩周炎,活动受限,伴有头晕、恶心呕吐、卧床不起、眩晕等人群。

地址:天厨饭店向东三百米路北(乘坐16路御河新城东区站下车即到)中国银行对过 咨询电话:0317-8217088

沧州下县 诚招加盟商

版权所有 侵权必究 2020年9月30日

老便秘朋友的福音

同仁堂益生菌来电领取



便秘、腹泻、肚子胀,吸收差、不消化、免疫低,急需养护胃肠道的中老年朋友请注意!一款有活性菌种的益生菌可以帮到您,帮您把肠道活起来。

益生菌通过与有害细菌竞争氧、营养和定植位点,抑制有害细菌增殖,从而改变肠内菌群平衡,使肠内环境得到净化。通过抗氧

化作用、抗变异作用、生理活性作用、免疫刺激等方式对宿主发挥机体调节、机体防御等功效。

即日起,年满50周岁、肠胃不好的中老年朋友,都可以来电领取,每人限领取一组6大盒,加入会员就抓紧领取吧!先到先得,数量有限!

领取电话:400-180-1022

(食)许可证编号J11106072077544 鲁食健广审(文)第2021051030号