

兔年第二天， 6 个锦囊妙计请收下！

本文作者：傅轩

如何监测血糖

在春节期间，如何监测血糖？春节期间应酬次数多、走亲访友频次多、活动少了，此时血糖监测要增加频次，比如 2~3 次 / 天，或者增加 3~5 次 / 周。除了空腹，还要关注三餐后，尤其是应酬后的当天晚上，一定要看血糖有没有超标。平时控制血糖的时候，要明确自己血糖控制的范围，如果超过了 5mmol/L，甚至到超过了 10mmol/L，这时候就需要警惕。要控制饮食。少喝酒、少吃高糖高油食物，如果控制不了，一定要及时来院就诊，或者是线上就诊。

春节假期急救手册

气管异物的急救方法

气管异物是常见的很危险的急症，主要是有异物滑进或者误入气管，导致



扫码读千篇科普文章



病人的气道堵塞。这是很危险的，病人往往在几分钟之后就会死亡，所以需要现场急救。现场急救采用海姆立克急救法，分为成人和儿童两种。在海姆立克手法运行中，对动作要求较高，需要进行学习和培训。

遇到烧烫伤如何处理

保持镇静。用流动或静止的凉水进行伤口冲洗，直至疼痛缓解。

如果皮肤表面出现水泡，千万不要将水泡刺破或者撕开，它是非常好的生物敷料，可以保证伤口不被感染，如果遇到严重烫伤，还是建议大家尽早就医。

