

## 新鲜土豆片外敷天天用,但你知道原理吗?

治疗静脉炎的时候可以用土豆薄片来贴敷,是因为土豆里面含有胆碱衍生物茄碱,能够促进血液循环,起到活血化瘀、止痛的作用。同时土豆中含有大量的淀粉,能够起到一定的吸水的作用,能够吸收炎症和肿胀里面的水分,从而起到比较好的消肿作用。新鲜土豆外敷是临床静脉炎治疗的常用方法之一,土豆属于茄科植物,无毒性,具有调中、健脾和胃、消炎、益气等作用,其主要成分水分(75%)、淀粉(16.5%)、纤维(1.0%)、糖(0.8%)、脂肪(0.1%)、氮物质(2.0%),土豆中含有丰富的淀粉、蛋白质、维生素B、维生素C、糖类、少量龙葵素、白土碱、柠檬酸、铁、钙、磷等,其中龙葵素具有消肿、止痛、活血等功效,增强血液流通,可有效缓解疼痛,解除痉挛,改善炎症反应;铁、钙、钾等矿物质起到稳定血管通透性的作用,降低渗透性,从而促进受损组织的尽快修复;酶可起到活血化淤的效果;白土碱主要通过吸附作用保护皮肤;维生素B1和B2可以增强胆碱乙酰化酶活性,具有维持神经系统功能、抑制神经炎的作用,并与糖、脂肪、蛋白质的代谢有关,更好地保护皮肤以

避免受损,因此新鲜土豆片对治疗静脉炎具有一定的效果,且简单、经济、取材方便。

美国静脉输液护理学会静脉炎程度的判断标准

I级:穿刺点疼痛、红和(或)肿,静脉无条索状改变,未触及硬结。

II级:穿刺点疼痛、红和(或)肿,静脉有条索状改变,未触及硬结。

III级:穿刺点疼痛、红和(或)肿,静脉有条索状改变,可触及硬结。

导致静脉炎的原因分析

1.老年患者局部血管的脆性增强。

2.有些患者局部药物刺激导致血管的弹性降低,硬度增强。

3.甘露醇给药次数多,对血管的刺激作用增强。

4.神经科患者禁食者可能摄入量不足,营养缺乏,血容量不足,导致血管的脆性增加。

应用土豆片治疗甘露醇所致静脉炎的方法

1.治疗前向家属讲明目的及意义,取得配合,保证治疗的连续性和持续性。

2.将新鲜土豆片清洗干净,切成2~3mm

厚的薄片涂于患处。最好是土豆片与皮肤充分接触,不要有悬空,必要时可用保鲜膜轻轻固定。每1~2h更换土豆片1次,确保土豆片的汁液持续的渗透于组织中。每次更换前,注意观察局部皮肤变化,间隔30min再进行下1次外敷。

3.要确保土豆片的清洁、新鲜,生芽的土豆片不要使用。

4.如外敷局部出现红、肿、热、痛甚至是皮肤瘙痒,要停止使用,用氢化可的松软膏涂于患处2~3次/天。

5.患处禁止涂碘伏,涂后会加重病情。

6.外敷时抬高患肢,有利于静脉回流,减轻因药物刺激引起的肢体肿胀。

7.指导患者患肢不要用力、受压,以防增加药物外渗。

8.饮食上以清淡为主,多食水果,蔬菜,多喝水。

静脉炎是指发生于静脉血管上的急性炎症,是临床输液治疗中的常见并发症,多数是由左氧氟沙星、酚妥拉明、甘露醇注射液、肿瘤化疗药物等对血管刺激性药物长期使用而引起,典型症状为皮肤红肿、烧热、硬

结等,部分还存在发热情况,对后续疾病治疗及患者生活质量造成严重的影响。新鲜土豆片外敷是临床常用治疗方法。

随着疾病的改变,恶性肿瘤对人类健康造成严重的影响,化疗是恶性肿瘤患者治疗重要手段之一,静脉给药为给药途径之一,但部分化疗药物对组织存在一定的刺激性及毒性,极易引发静脉炎等不良反应,不仅增加了患者的痛苦,同时使临床静脉穿刺的难度加大,从而影响化疗的正常进展。静脉炎的发生与静脉塑料导管长时间刺激、反复静脉穿刺、静脉输入药物刺激等因素有关,大剂量多种药物或高浓度、强刺激性药物静脉输入会增加局部渗透压,导致血管内皮细胞脱水,或输液治疗中化疗药物、药物外泄会损伤血管壁,均会引起静脉炎的发生。

静脉炎患者在新鲜土豆片外敷治疗中采取针对性护理干预,是在常规护理措施的基础上,通过密切观察病情变化,定期更换土豆片并固定,采取舒适体位,外敷完成后及时清洁消毒等护理服务,促进患者病情得以改善,缩短症状消失时间,同时提高患者生活质量。

## 黑芝麻 VS 白芝麻、熟芝麻 VS 生芝麻,谁更营养? 真相是……

做为营养师,我真的很喜欢吃芝麻,芝麻吃进嘴里仔细咀嚼,一股醇香味充斥着整个口腔,简直太好吃了!

不仅如此,芝麻还能用来装饰食物,增加颜值,促进食欲。那么,黑芝麻和白芝麻有啥区别,熟芝麻和生芝麻又有啥不一样的呢?

一、熟芝麻比生芝麻还营养

作为种子类的食物,芝麻突出的营养特点是富含不饱和脂肪酸,尤其是油酸和亚油酸,另外还含有一部分钙、维生素E。

那生芝麻和熟芝麻在这4种营养上,区别大吗?答案是熟的比生的营养增加了大概9.2%~14.7%。

很多朋友可能纳闷:不是加热会损失营养吗?怎么这几种营养的含量还增加了。

原因很简单,油酸、亚油酸、维生素E对热都比较稳定,另外芝麻还富含抗氧化的芝麻木素,可以减少脂肪酸的氧化损失;而钙则是一种怎么高温都不会消失的成分,而加热会损失部分水分,营养自然就相对浓缩增加了。

不过,没必要因为这一丢丢营养上的差异就选熟芝麻,这是因为芝麻能量高,每次也就吃一二十克,营养上的差别实在太大了。

但是,要想更好吃,还是推荐吃熟芝麻,这是因为生芝麻通过烘焙会形成2-甲基丁醛、2-甲基-1-丁醇、2,5-二甲基-吡嗪、柠

檬烯、乙酸乙酯等风味物质,让芝麻闻起来香气浓郁,吃起来口味香甜。

另外,研究显示芝麻烘焙后氧化稳定性增强,也就是说烘焙后更不易氧化酸败更耐储,至于烘焙的温度和时间,研究显示240摄氏度25~30分钟为佳。

但是也别因此烘焙好了就一吃吃几个月,少买勤吃更营养,储存的话,建议烘焙后密封阴凉处或冷冻。

二、黑芝麻比白芝麻营养,但不乌发

从补充脂肪酸的角度看,吃黑芝麻或白芝麻都行,因为它们俩在脂肪酸组成上很接近。不过黑芝麻在维生素E、钙、钾、铁、锌方面都比白芝麻高。

另外黑芝麻中抗氧化的总酚含量高于白芝麻,抗氧化能力也高于白芝麻。

又考虑到它们价格也没差别,所以更推荐吃黑芝麻,不过:别指望吃黑芝麻乌发,这是因为:

头发的黑是由于酪氨酸在酪氨酸酶的作用下形成了黑色素,它属于氨基酸的衍生物;而芝麻中的黑色素是一种具有抗氧化作用的儿茶酚型黑色素,它跟头发的黑色素根本不是一种物质,没办法让新生的头发变黑。

也不要太指望黑芝麻补铁,这是因为黑芝麻中的铁属于三价铁,吸收利用率并不高,要补铁吃瘦肉、动物血、贝壳类海产品如蛏子更靠谱。

三、吃芝麻补钙靠谱吗?

既然芝麻的钙含量看起来很高,估计很多小伙伴想要靠吃黑芝麻来补钙了吧。

我们就拿黑芝麻来举例吧,每百克黑芝麻钙含量为780毫克/100克,根据《中国居民膳食指南》中对坚果摄入量的推荐,每天吃10克即可。10克黑芝麻摄入的钙为78毫克,而我们日常每天喝300毫升牛奶,能摄入300毫克的钙。

况且,芝麻里的钙吸收率可不如牛奶。所以相比较来说,还是牛奶补钙效果更胜一筹,也更靠谱。

四、芝麻酱买纯的还是混合的?

芝麻酱分为100%纯芝麻酱和混合芝麻酱,混合芝麻酱一般是芝麻酱和花生酱混合的。名字叫芝麻花生酱,不一定是芝麻含量高,买芝麻酱时建议看看配料表。

这种混合芝麻酱,跟纯芝麻酱比起来味道更甜美,而这种芝麻占20%、花生占80%的二八酱可是老北京人的最爱。

至于纯芝麻酱,味道会稍微有点儿苦,不过100%纯芝麻酱钙含量更丰富,含量为794毫克/100克,吃10克能补79毫克钙,而吃10克二八酱只能补18毫克钙。

但如果每天都能保证300毫升奶,1拳头绿叶菜和4~5块豆腐,或者有补钙剂,这点钙含量的区别就不用太在意,或者平时吃芝麻酱的频率不高,也不用在意营养上的这个差别。

另外,两者能量、蛋白脂肪含量都差不多,所以具体选哪种其实更主要是看口味喜好。

五、黑芝麻糊有多少黑芝麻?

根据国标《GB/T23781-2009黑芝麻糊》的规定,黑芝麻糊是以黑芝麻、大米、小麦粉、白砂糖等为主要配料,加工制成的粉末状食品,其中黑芝麻的含量≥10%就行,所以如果看到某款芝麻糊的芝麻含量只有10%,也不要吃惊,这是合规的。

另外额外添加蔗糖、麦芽糖、果糖等添加糖的芝麻糊,很容易升血糖,即使没这些添加糖,添加了麦芽糊精的无糖芝麻糊,其实升血糖也挺快的,这是因为麦芽糊精本身容易消化成葡萄糖,而粉碎成糊的大米,本身升血糖也快,总之对于血糖高的人,最好别吃芝麻糊,如果就喜欢芝麻的味道,可以做馒头、面包、杂粮粥时加点芝麻或芝麻粉。

六、芝麻油冷榨品质好,热榨香

芝麻是世界上最古老的油料作物,很多人都喜欢用它做凉拌菜。国标中芝麻油的质量指标主要有色泽、气味、滋味、酸价、过氧化值。研究显示,跟热榨芝麻油比,加热温度只有50~60摄氏度的冷榨芝麻油,色泽、酸价、过氧化值等指标都更优秀。

不过冷榨油氧化稳定性不如热榨芝麻油,开封后最好密封好冷藏储存;另外冷榨油没有热榨油香,如果吃芝麻油就图个味香,那就选热榨油。

# 爱心老人活动中心

## Agape Health Management, Inc

www.agapehealthva.com

- 照顾日常生活需求
- 每天专车接送至日间活动中心
- 提供营养丰富的中式早餐、点心、午餐
- 设备完善、健康安全、活动内容丰富多彩
- 提供日间、居家双重护理
- 提供日常翻译、预约看病等服务
- 为身体功能障碍者提供康复物理治疗及专业护理
- 拥有爱心专属药房

联系电话:

571-409-3345 (海伦)  
571-599-2570 (丽莎)  
703-354-2323 (传真)  
703-354-6767 转 112  
(办公室李小姐)

急聘RN, PCA: 男女护工多名(有PCA证书优先)、全职/兼职护士(RN)

6349 Lincolnia Road, Alexandria, VA 22312

3850 Dulles South Ct, Chantilly, VA 20151

维州最完善的活动中心