

青岛市卫生健康委员会、青岛早报联办

隐形“杀手”一氧化碳 20天内“作案”近40起

寒冷的冬季，对于没有集中供暖的家庭来说，最舒服的莫过于把炭炉烧得旺旺的，从外面一踏入屋内就暖烘烘的。有的市民还会来一顿炭火锅，就感觉更加惬意了。但是，这种温暖背后也暗藏“杀手”，并且已经伤害了不少人。二十天内，北京大学人民医院青岛医院(青岛妇儿医院城阳院区)急诊科和高压氧科连续接诊了近40例相同原因的中毒患者。高压氧科最多的一天在不同时段接诊了11位患者，这到底是怎么回事，一旦出现意外又该如何处理？



使用炭炉取暖，要注意通风。

一氧化碳中毒 可能只需几秒钟

32岁的杨女士(化名)和女儿在家里燃烧炭炉取暖，关窗睡了一晚，早上起床后两人均感到头痛、头晕、恶心、呕吐，意识到不对劲，马上前往医院就医，经过吸氧等急救措施恢复良好。58岁的老张(化名)最爱吃铜锅涮肉，前天傍晚，他在吃火锅时先是感到困倦乏力、走路不稳，而后突然晕倒躺在椅子上，被碰巧发现的邻居紧急送往急诊，经检查是中度一氧化碳中毒，所幸救治及时，经过高流量、高浓度补氧及其他救治措施，他意识逐渐清醒，呼吸、心跳恢复正常，脱离了生命危险。

北京大学人民医院青岛医院专家介绍，虽然情况各不相同，但中毒的原因都指向一个——木炭、煤气等物质燃烧不完全产生了大量一氧化碳，造成一氧化碳中毒。

据介绍，正常情况下，空气中一氧化碳的浓度<0.01%，当空气中一氧化碳浓度提高到0.04%—0.06%时，会在吸入人体后由肺泡迅速扩散到血液中。一氧化碳与红细胞内血红蛋白的亲和力比氧气和红细胞内血红蛋白的

亲和力高200—300倍。进入血液后，一氧化碳会与氧气争夺血液中的血红蛋白，使氧气不能与血红蛋白结合，导致脑组织缺氧，甚至使脑血管产生病变。而且，一氧化碳是无色、无臭、无味、难溶于水的气体，难以察觉。即使吸入少量的一氧化碳，也会出现中毒症状，因此人中毒只需几秒钟的时间，等意识到中毒，已经没有体力自救了。

采用正确方法 自救和有效治疗

中毒后，一般轻度患者会出现头晕、头痛、乏力、心悸、恶心呕吐及视力模糊，可能昏迷但持续时间短，脱离现场抢救可较快苏醒，一般无明显并发症。中度患者除上述症状外，还会出现面色潮红、口唇樱桃红色，脉速、多汗、全身肌张力增高，步态不稳，大多数患者有轻度意识障碍如烦躁、浅昏迷等，如脱离中毒现场，及时抢救也可迅速恢复。重度患者则会呈中度、重度昏迷，面色潮红，呼吸深快有鼾音，口周有呕吐物或白色或血性泡沫，脉速，神志不清，压眶反射、角膜反射随昏迷加深而减弱或消失，肌张力增强，严重者可心肺衰竭死亡。

发生这样的意外，应该如何自救

呢？专家建议，首先，在靠近前，应评估现场环境是否安全，做好个人防护，戴防毒面具或者用湿毛巾捂住口鼻。其次，尽快打开门窗通风，将中毒者移至通风良好处，松开中毒者的衣领，保持呼吸通畅并注意保暖，及早向附近的人求助或拨打120急救电话。第三，口内若有呕吐物，用手指裹洁净的布轻轻擦拭，以免进入咽喉造成窒息。最后，条件允许的话，取来AED和急救箱，若发现呼吸、心跳停止，立即进行心肺复苏。特别提醒，严禁在燃气泄漏现场打电话、开电灯、点火。

一氧化碳中毒急性期需迅速纠正缺氧状态，氧疗可加速碳氧血红蛋白解离，增加一氧化碳的排出。高压氧舱治疗能提高动脉血氧分压，是治疗一氧化碳中毒、减轻中毒性脑病的有效治疗措施。

通风后别大意 应及时进一步诊疗

北京大学人民医院青岛医院(青岛妇儿医院城阳院区)急诊科专家介绍，需要注意的是，许多一氧化碳中毒患者在开窗通风后感觉症状消失，便以为万事大吉了。其实不然，即使救出来后身体已经没有不适，也应到医院进一步诊疗，避免出现迟发性脑病。

迟发性脑病是指部分急性一氧化碳中毒患者于昏迷苏醒后，经过2—3周的假愈期，会再度出现痴呆木僵型精神病、震颤麻痹综合征、感觉运动障碍或周围神经病等精神神经并发症。而且，迟发性脑病一旦发生治疗难度大，一般来说，患者的年龄越大，昏迷时间会越长，治疗效果越差。只有及早发现中毒并及时治疗，才能有效地保障患者的治愈率。因此在预防的同时，一旦发生一氧化碳中毒，要第一时间前往医院就医。

观海新闻/青岛早报记者 杨健 通讯员 毕乙贺 图为本报资料图片



热线:82888000

慢性肾病患者 冬季科学养肾

问：冬天是肾病患者的“一道坎”，应该怎么提前预防科学养肾？

王福荣(海慈医疗集团肾病科主任)：冬季人体皮肤排出的汗液和毒素会随之减少，肾脏的负担会增大，很容易诱发或加重肾脏疾病。冬季天气寒冷，肾脏病患者更容易感冒，因此首先要做好保暖措施。在起居作息方面，冬天要“早卧晚起，必待日光”，睡眠是养护肾脏的重要一环，尤其要睡好“子午觉”，即每天子时(夜里11点到凌晨1点)及午时(中午11点到1点)是养肾最需要睡觉的时段。

“肾友”们应坚持清淡饮食，可进食一些暖性的食物，如牛羊肉、鸡煲等，多吃养心安神的食物，如大枣、桂圆肉、百合、莲子、小米等；多做些陶冶情操的事情，读书报、赏花草、听音乐、嗅柑橘等；多晒太阳，接受“日光浴”。长期卧床或静坐会使肾脏血流减缓，不利于肾脏的恢复。因此慢性肾病患者应该坚持合理的运动锻炼，但晨练不要太早，最好等到阳光出来再晨练，运动强度不宜太大，太极拳、八段锦、慢跑等都是适合冬天的运动方法。

吃对三类营养 为免疫力“加油”

问：从营养学上来说，在家吃什么能提高身体免疫力？

顾萍(青岛市市立医院东院营养科主任)：人类70%的免疫系统位于肠道，要想保持最佳免疫状态，这就意味着确保均衡饮食以及补充适当的维生素、矿物质，实现整个饮食结构的平衡。合理补充以下三类基本营养素，能够助力增强免疫系统：

第一是高蛋白质，蛋白质是人体的基本组成部分，帮助人体制造抵御入侵的病毒和细菌所需的抗体。通过合理补充提高蛋白质储备，尤其是增加肌肉含量，才能提高免疫力，如鸡蛋、鱼、家禽、瘦肉、大豆食品和低脂乳制品。加餐食物推荐轻乳酪蛋糕、鸡蛋牛奶羹、麻辣豆腐干、香酥黄花鱼。

第二是高维生素高膳食纤维，维生素C支持人体产生抵抗疾病的抗体，是主要的免疫系统助推器之一，由于人体不会产生或储存，因此必须保持每日的摄入量。适量的维生素A对于保证人体皮肤、消化道组织和呼吸系统上皮的完整性有促进作用。植物化合物存在于深色的蔬菜和水果中，可帮助减少人体的氧化应激进而维持身体抵抗疾病的能力。膳食纤维是益生菌的粮食，是人体肠道的益生元，益生菌有助于消化和吸收营养物质，保持肠道菌群内环境正常，提升免疫力。加餐食物推荐西芹苹果汁、蓝莓酸奶、橙汁山药、藜麦蔬菜沙拉。

第三是n-3脂肪酸，n-3脂肪酸(如DHA和EPA)对人体免疫系统非常重要，可以通过深海鱼、核桃等来进行补充。加餐食物推荐三文鱼寿司、北极甜虾、核桃芝麻丸、蟹黄炒饭等。

观海新闻/青岛早报记者 杨健

艾灸、刮痧、拔罐……中医护理专家来“坐诊”

特色科室

一张敷贴，内病外治，调整机能；一双巧手，活血止痛，疏通经络。近日，为满足岛城市民对中医护理的新需求，青岛市市立医院中医护理专科门诊把中医护理由病房延伸至门诊，中医护理专家“坐诊”，成为特别的“大夫”，用中医理论对病症进行辩证施护给患者解除病痛，让广大群众更加便捷地享受到，“简、便、验、廉”的中医药传统疗法。

门诊享受特色中医护理

“最近哪里不舒服？”在中医护理门诊，市立医院资深中医护理专家、本部中医科护士长苏秋菊关切地问着患者。患者李先生(化名)自述溃疡性结肠炎史已经3年了，近1个月因食用海鲜后腹痛

明显，每日大便5次左右，还伴有畏寒肢冷，神疲乏力。苏秋菊与主治医生一起为李先生舌诊发现，其舌体胖大，舌边有齿痕，苔薄白。在经过仔细的检查后，苏秋菊根据李先生的病症，制定合适的护理计划，并开出了“艾条灸+脐灸+耳穴贴压”的传统中医疗法。

在诊室，记者遇到另一位患者张女士，“我失眠多年了，来这里找苏护士长通过腕踝针加耳穴贴压，调理了几次后，症状明显改善，现在晚上终于能睡好觉了。”张女士告诉记者，在治疗时，苏护士长还会利用这个时间，为她进行养生方面的宣教，所以自己学到了不少知识。

多种疗法实现治病调养

“辩证施护，把脉人生”是苏秋菊在推进中医护理工作中践行的原则，她运用自身中医护理的专长，率领中医护理

团队先后推出了平衡火罐、督灸、耳穴压豆及脐灸、刮痧、腕踝针等疗法。过去，这些中医特色疗法只能在住院患者中进行，如今，将中医护理服务延伸，让患者们在门诊就可以享受特色中医疗法。

记者了解到，目前市立医院中医护理专科门诊已正式开诊，为患者提供集中中医特色护理技术治疗、健康咨询、专科护理干预、情志调摄、慢病管理为一体的综合护理服务。门诊主要开展各类特色灸法、罐法、刮痧、耳穴贴压、穴位贴敷等中医护理技术，治疗颈肩腰腿痛、风湿痹痛、便秘、失眠、慢性疲劳综合征、痛经、软组织损伤等疾病，为寒湿体质、湿热体质、阳虚体质等人群进行健康调理。中医护理专科门诊将发挥中医护理整体观、辨证施护的特色，利用传统的中医疗法，达到疏通经络、平衡阴阳、恢复身体气血运行、调理亚健康状态、调动机体自愈力、治病调养的目的。

观海新闻/青岛早报记者 杨健