



身体周刊



扫码看更多内容

A12-13

齐鲁晚报

2020年12月6日
星期日

医学、健康、服务、科普

□ 美编：马秀霞
□ 策划：陈玮
□ 组版：刘焱
□ 编辑：于梅君

壹点问医

最近天气寒冷，不少没有集中供暖的人使用炉子取暖，致使一氧化碳中毒进入高发期。一氧化碳中毒后抢救往往非常困难，严重的一氧化碳中毒者大部分都会留下后遗症，致残率较高。



天冷别被这家伙撂倒

一氧化碳中毒进入高发期，取暖涮火锅都要当心

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 陈晓丽

烧煤球炉子取暖 夫妇两人中毒昏迷

“平时这个时间他们早就起床了，但那天一直没起床开门，我敲了半天门也没人应，就想着会不会出事儿了……”近日，一对中年夫妇被发现昏迷在家中，急救车紧急将其送至山东大学第二医院急诊科就诊。

据悉，这对夫妇在济南天桥区租了门头房做生意，晚上就住在门头房里。最近天气寒冷，房子没有集中供暖，晚上睡觉时，夫妻俩觉得屋里太冷，就烧了煤球炉子取暖。第二天早上被家人发现时，两人已经陷入昏迷。

“最近我们已接诊三例一氧化碳中毒患者，送过来时基本都已处于昏迷状态，情况比较严重。”山东大学第二医院急诊科副主任宫宁基告诉记者，随着气温下降，又进入了一氧化碳中毒的高发季节。

不久前，安徽蚌埠市一位居民发现家人在使用燃气热水器洗澡时，出现头晕恶心想吐的症状。急救医生表示，这家人给孩子洗澡时，门窗封闭比较严实，燃气热水器使用不当发生了一氧化碳中毒，导致全家五口人中毒。其中，患者夫妇及其1岁多的小女儿症状较为严重，急需高压氧治疗。

类似案例最近并不鲜见。山东省疾控中心曾发布提醒，每年11月至次年3月为一氧化碳中毒高发月份，12月至次年1月达到高峰，次年4月明显回落，5-10月份仅有散发病例，季节性分布特点与北方冬春取暖季节基本一致。

一氧化碳会破坏 血液输送氧气的能力

“一氧化碳是无色、无味气体，是公共场所、家庭、车库、工厂车间等场所最为常见的有毒有害气体。”宫宁基介绍，一氧化碳对人的危害主要在于损害血液运输

这些场所 当心一氧化碳中毒



排烟不良的家庭厨房



热水器安置不当的卫生间



密闭的空调汽车内



使用燃气或煤炭
又通风不良的居室

氧气的能力。

一氧化碳被吸入后，一氧化碳会迅速与血液中的血红蛋白结合，形成碳氧血红蛋白，这样血红蛋白就失去输送氧气的能力，从而严重损伤人体神经系统，“更重要的是，一旦一氧化碳与血红蛋白结合，就很难再分离，两者的结合能力是氧气和血红蛋白结合能力的两三百倍。”宫宁基说。

宫宁基介绍，人体吸入一氧化碳可引起急性中毒。其中，轻度中毒者可出现头痛、头晕、耳鸣、心悸、恶心、呕吐、无力等症状。中度中毒者除上述症状外，还有面

色潮红、口唇樱红、脉快、烦躁、步态不稳、意识模糊，可有昏迷情况。重度患者会出现昏迷不醒、瞳孔缩小、肌张力增加、频繁抽搐、大小便失禁等症状，甚至死亡。

山东省疾控中心提醒，一氧化碳中毒主要发生在使用煤炉、炭火、土炕、火墙等取暖方式的密闭环境中。燃气、煤气热水器使用、安装不当或质量不合格，煤气灶或煤气管道发生气体泄漏等，也会导致一氧化碳中毒。此外，汽车尾气排放、长期处于密闭的空调车内也可能一氧化碳中毒。

治疗一氧化碳中毒时 越早使用高压氧舱越好

“一氧化碳中毒后抢救起来非常困难，能够死里逃生很不容易，严重的一氧化碳中毒患者大部分都会留下后遗症，致残率较高，智力和生活自理能力都可能严重受损。”宫宁基表示。

当我们发现身边有人一氧化碳中毒后，应立刻打开门窗通风，把中毒者移至空气流通的宽敞地带，解开中毒者的领扣，保持呼吸道通畅；同时要注意保暖，防止并发症发生。

患者应保持安静休息，避免活动加重氧的消耗。“如果有条件，在到医院前尽快开始吸氧。”宫宁基表示，对于出现呼吸及心跳停止的危重患者，应立即进行心肺复苏，同时拨打120急救电话，尽快转入医院抢救治疗。

治疗一氧化碳中毒时，越早使用高压氧舱越好，高压氧是最好的治疗手段。宫宁基表示，很多患者被送到医院后，慢慢大脑开始清醒，不愿接受高压氧治疗，或者输两瓶液就走了，这样可能存在潜在风险。

“高压氧的压力是大气中氧气压力的三倍以上，可以使氧气强行进入血液，强迫血红蛋白与一氧化碳分离。”宫宁基表示，“有些患者虽然当时感觉已经大脑清醒，没有问题，但很多人都是过一段时间后才出现并发症，慢慢出现智力下降和行动能力受限等问题。”

提个醒

不要在门窗紧闭、开着空调的汽车内睡觉

有市民表示，“我家里过去好几年都是用炉子取暖，旁边放个水缸，里面倒满水就行了。”对此，宫宁基解释道，这是很多人存在的认识误区，“一氧化碳的水溶性很差，几乎不溶于水，因此，水缸里的水不能起到任何预防一氧化碳中毒的作用。”

山东省疾控中心也提醒大家，为了预防一氧化碳中毒，如有条件，在寒冷季节应尽量选择集中供暖。室内使用煤炉、炭火

等取暖设备时，煤炭要烧尽，不要闷盖；煤炉要安装烟筒，烟筒接口处要顺茬接牢(烟筒粗的一头朝向煤炉)，严防漏气；经常通风换气，保持室内空气新鲜；晚上睡觉前最好将炉具搬到屋外。

在低气压、相对湿度较大的雨雪冰雹天气下，尽量不要使用煤炉、炭火等取暖设备。家中吃火锅时，最好不要使用煤、炭火锅，如果使用，最好放在通风的大厅或门窗适时打开通风。

购买燃气、煤气热水器时，要选择正规厂家生产的、质量合格的水器；须请专业人员安装，经检测合格后方能使用。使用燃气、煤气热水器时，要保持良好的通风，洗浴时间切勿过长，使用完要检查热水器是否完全关闭。

“车辆停在车库、地下室时，不要让汽车引擎持续运转；车在停驶时，不要长时间开着空调，也不要躺在门窗紧闭、开着空调的汽车内睡觉。”宫宁基提醒。

癌Ai不孤单

不少人说，对免疫力低下的癌症患者来说，过冬是个坎。寒风一吹，稍不留神就会得了感冒。那么肿瘤患者该如何安然过冬呢？

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 韩虹丽

第一场雪已经落下，不少患癌朋友近来能明显感受到气温骤降。“冬季里肿瘤会不会变得难控制？”“听说，在一年四季中，冬季肿瘤死亡率也是最高的”……这些担忧是真的吗？

“目前，临床上并没有证据证实肿瘤病人容易在冬季出现复发和转移。”山东第一医科大学第一附属医院肿瘤内科副主任医师刘海荣指出，从临床统计来看，并没有发现冬季肿瘤复发增多的迹象，并且一年四季癌患复发率并没有明显差异，也就是说，肿瘤的发展其实与季节没有什么直接关系。

所以，对于肿瘤在冬季容易复发的说法，严格来说是不科学的，导致肿瘤复发转移主要还是看癌症类型及患者自身情况。

“尽管从科学角度来看，肿瘤易复发和冬季没有多大关系，但肿瘤患者过冬确实要小心谨慎。”刘海荣说，究其原因，冬季天气偏干燥，易发生呼吸道感染，轻则伤风感冒，重则感染流感病毒。对于癌患而言，因为本身免疫力就偏低，受病毒、细菌感染概率就更大了。而且在严寒的冬天，人们大多会选择紧闭门窗保暖，空气中的致病微生物浓度会增加，更易引起各种并发症，这才是肿瘤患者在冬季需特别注意的地方。

“尤其是同时患有其他疾病的肿瘤患者，像心脏缺血就容易引发心梗，天寒路滑，骨转移患者则容易发生骨折意外，以及发生像肺炎、胃肠炎、泌尿系统感染等并发症。所以对癌症病人来说，冬季更要注重保养和防护。刘海荣说。

肿瘤患者过冬注意事项

“对需要放化疗或手术的患者，在做好防护的情况下，一系列治疗都可以在冬天继续进行。千万不要因为盲目害怕而错过治疗时机，影响治疗效果。”对于肿瘤患者如何过冬，刘海荣给出几点建议。

1.合理进补。

应适当吃些低脂肪、优质蛋白食物。刘海荣表示，中医讲究“虚不受补”，即指身体虚弱的癌患不适合进补过于滋腻的食物，应多吃点低脂高蛋白食物，常见的有鲤鱼、木耳、豆制品等。

2.预防感染的同时也要适当锻炼。

“天气一冷，很多患者喜欢整日卧床或躲在温室里不出来，其实这也是不好的。”刘海荣说，适当锻炼可以帮助提升肿瘤患者的免疫力，不过在冬季一定要做好保暖，可以做一些强度不大的拉伸运动，趁着中午慢慢走晒太阳，锻炼到身热、微汗，脚上产生热感，胸中充满暖意即可。养成良好的习惯，早睡早起，室内也应适时开窗通风，保持空气流通。

3.调整好心态。

立冬之后，阳气潜藏，阴气盛极，草木凋零。一些感性的人、久病的患者，容易触景生情，陷入悲伤忧郁。此时肿瘤患者可以多与亲朋好友聊聊天，多看些轻松愉悦的节目，转移注意力。保持舒畅的心情，对于癌患而言很重要。

4.体检复诊不能少。

虽说天气寒冷，但患者要按照医生嘱咐，定期去医院复诊，定时定量服用药物，如果出现不适还是要及时就诊。



更多肿瘤
咨询请扫码关注
微信公众号
“癌Ai不孤单”