



健康专刊



找记者 上壹点

B02

齐鲁晚报
齐鲁壹点

2021年11月16日
星期二

关注健康生活

□□
编辑:
徐秋良

关于一氧化碳中毒 这些常识您应该知道

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者
孙文丽

冬季是一氧化碳中毒的高发时期。人们在使用燃煤、炭火、燃气热水器时,均可能接触到一氧化碳。如何预防一氧化碳中毒?中毒后如何科学快速地施救?德州市疾控中心健康教育健康教育所医师王延凯为您讲个明白!

什么是“一氧化碳中毒”?

家庭或生产场所等环境通风差的情况下,煤炉产生的煤气、液化气管道漏气、工业生产煤气或矿井中的一氧化碳吸入都可导致中毒。

一氧化碳是一种无色、无味的气体,当人吸入后会引起血氧含量降低,出现以中枢神经系统损害为主的症状,并可伴有不同的并发症。

一氧化碳中毒有何具体症状?

轻度中毒:患者可出现头痛、头晕、失眠、视力下降、耳鸣、

恶心、乏力、心跳加速等症状。

中度中毒:除有轻度中毒症状之外,皮肤粘膜出现樱桃红色、多汗、心率失常、烦躁、行动迟缓嗜睡、昏迷等症状继续加重。

重度中毒:进入昏迷状态,阵发性强直性痉挛、肌张力降低、面色苍白或青紫、血压下降、瞳孔散大、呼吸麻痹、甚至死亡。经抢救存活者可有严重合并症及后遗症。

后遗症状:神经衰弱、震颤麻痹、偏瘫、偏盲、失语、吞咽困难、智力障碍等。

急性一氧化碳中毒迟发脑病:患者于昏迷苏醒后,意识恢复正常,但经数天或数周后,又会出现脑部的神经精神症状。

中毒后如何科学救治?

立即开窗通风,切断污染气体来源,迅速将患者转移至空气新鲜流通处,卧床休息,保持安静并注意保暖。确保呼吸道通畅,对神志不清者应将头部偏向一侧,以防呕吐物吸入导致窒息。对有昏迷或抽搐者,可在头部置冰袋以减轻脑水肿。

如何预防一氧化碳中毒?

注意通风,每天开窗换气不少于两次。对取暖用的煤炉要装好烟囱,并保持烟囱结构严密和通风良好,防止漏烟、倒烟。睡觉前一定要检查火炉是否封好。烧火炕的居民一定要等到煤炭完全烧尽之后再入睡,同时要保持炉灶和火炕的通风。在有条件的情况下,安装煤气报警器。

救治患者时需注意哪些问题?

现场抢救病员时,抢救者应注意防止自身中毒,必要时须配带有效的防护口罩或面具。切不可对患者采用民间流传的灌醋、灌凉水、接地气等土方法,以免导致无法弥补的后果。



德州市人民医院关节外科 成功为九旬老人实施人工关节翻修术

10月22日凌晨5点,一声声急促的电话铃声惊醒了德州市人民医院关节外科主治医生宋轲:“宋医生,我们家老太太在家摔倒起不来了,疼得要命,之前做过关节置换手术,这可怎么办啊,急死我了!”

职业敏感性让宋轲觉得这将是一个及其棘手的病历,担心的事情还是来了,经过急诊X光检查,患者被确诊为假体周围骨折,因为骨折发生在人工关节周围,加之骨质疏松非常严重,处理起来非常困难。

该患者为89岁老年女性,半年前因“股骨颈骨折”于德

州市人民医院行人工股骨头置换术,身体状况较差,且患有冠心病、颈动脉多发斑块并重度狭窄、高血压、肺部炎症等基础疾病,手术风险极高。如果不手术,患者将失去再次下地的机会,且将长期忍受骨折引起的疼痛,而且卧床极易引起肺炎、尿路感染、褥疮等并发症,危及生命。

面对这一难题,关节外科高度重视,立即上报医务部,组织麻醉科、心内科、呼吸科等多科室联合会诊,制定了各种突发情况的应急预案,在和患者家属充分沟通后,决定由关节外科主任牟宗友主刀为患者实施人工关节翻修术。

10月25日,做好各项应急准备后,手术开始,牟宗友带领着相关医护人员为患者实施了人工关节翻修术,手术顺利。在关节外科所有医护人员的精心照顾下,患者恢复良好,现已经顺利出院。

据悉,假体周围骨折是人工关节置换后一种严重的并发症,多发生于骨质疏松的老年患者,通常需要采取手术治疗,手术难度及手术技巧要求很高,很具有挑战性。牟宗友强调,关节置换术后一定要预防跌倒,积极治疗骨质疏松,以预防假体周围骨折,防止假体松动,保证人工关节使用寿命。
(李梦娇)

慢阻肺怕过冬,感冒是其第一诱因

德州市中医院专家:尽量避免细菌及病毒感染

近期天气干冷,呼吸道疾病高发,慢性阻塞性肺疾病(简称慢阻肺)人群进入了一年中最难熬的季节。德州市中医院西院区内科副主任医师林丽提醒,冬季更应防范慢阻肺,遵医治疗,合理饮食和运动,同时可接种流感和肺炎疫苗,减少因病毒感染等导致的慢阻肺急性加重。

11月初,家住德城区的陈女士出现了咳嗽、咳痰、气喘等症状,在社区门诊治疗数日一直不见好转,于是来到德州市中医院西院区内科就诊,经诊断陈女士

是慢阻肺急性加重期。

“慢阻肺包括两个阶段,稳定的和急性加重期。在急性加重期,患者的呼吸道症状加重,如咳嗽、咳痰、气喘等次数增多且剧烈。”林丽介绍,慢阻肺是慢性支气管炎和肺气肿导致气流受限为特征的一类疾病,吸烟、大气污染、感染、过敏、季节变换、免疫力下降等是导致慢阻肺病的主要原因,60%的慢阻肺急性加重患者有感冒的病史,感冒成为其第一诱发因素。

经过10天的住院治疗,陈女

士的症状明显减轻,出院时医生还为她配置了专门的膏方,对身体进行全方位的调理。

“慢阻肺这类疾病的知晓率很低,但是它的发病率特别高。”林丽介绍,一旦患上慢阻肺,就会长期存在,无法治愈,并且随着年龄的增长,患者的肺功能会下降,严重者会影响日常生活,如稍微刷牙洗脸、穿脱衣服就会出现气不匀,生活质量差。

慢阻肺除常规治疗外,患者还可从运动和饮食方面配合治疗,避免慢阻肺急性加重。林丽

德州市妇幼保健院
为90岁老人安装义齿

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者
徐良 通讯员 李红

近日,90岁的刘先生在德州市妇幼保健院成功安装了义齿,义齿舒适美观,他不仅可以品尝美食、自信地张口说话了,其颜值也提升了许多。刘先生为口腔科主任杨琦琦扎实的技术和热情的服务竖起大拇指。

今年10月份,刘先生因病住进重症监护室,病愈后义齿不慎丢失,而老人年龄大不方便出门,就一直被耽搁。得知情况后,德州市妇幼保健院口腔科主任杨琦琦立即来到老人家中,为其做了详细的口腔检查,并做好了为刘先生在家中安装义齿的准备。但刘先生年龄大,又逢大病初愈,心肺功能欠佳,经仔细评估,杨琦琦认为,带老人到院安装义齿更为稳妥。“不同于义齿修复,义齿安装步骤较复杂,对患者身体条件有一定要求,若操作中患者有任何不适,医院里的救治设备和医护力量可保障患者安全。”为此,杨琦琦接刘先生到院诊治。

经过取模、制作、调整等步骤,一副崭新的义齿成功戴到刘先生口中:“戴着很舒服,说话不漏风了,吃饭也不费劲了,就连面容都变得好看了!”刘先生对杨琦琦技术和服务非常满意。杨琦琦介绍,口腔科通过回访了解到,很多出现牙疾的老人到医院就诊不方便,本着让老人少跑路的原则,通过科学评估,一些能在家里解决的口腔小问题,科室会有针对性地推出上门服务。

在不少人印象中,妇幼保健院或妇女儿童医院是专为女性和孩子解决健康问题的地方,而事实上,德州市妇幼保健院口腔科已成立近30年,不仅可以治疗儿童牙病、预防儿童龋齿、矫治儿童牙颌畸形、开展儿童拔牙,还可以为成人治疗牙病及牙周疾病、修复牙体缺失,开展正畸、美白、种植牙等。在种植牙方面,科室邀请省内知名专家定期前来坐诊、手术,市民在家门口就能享受到省级专家的服务,可为患者解决单颗牙缺失、多颗牙缺失、半口缺失、全口缺失等口腔问题。龋齿预防方面,科室引进龋齿易感染性检测技术,既能将龋齿高危易感人群从普通人群中快速筛选出来,又能科学量化评级个体发生龋病的可能性,进而实施有针对性的预防保健措施。

建议,慢阻肺患者进行康复运动时,应以有氧运动为主,以提高全身的耐力,改善心肺功能;可选用太极拳、八段锦、骑自行车等有氧运动;应注意进行呼吸功能锻炼,提倡做缩唇呼吸和腹式呼吸,改善通气功能,使肺功能得到改善;注重均衡营养和饮食,多食用富含优质蛋白、维生素和微量元素的食物;适当吃些滋阴润肺的食物,如梨、百合等;忌辛辣、忌烧烤、忌酒、戒烟,远离二手烟。

(刘珊珊)