

# 冬季谨防一氧化碳中毒 请看过来!

▲ 广西贵港市人民医院 王曼

在寒冷的冬季里，朋友们有使用过煤炭取暖吗？在室内使用煤炭取暖时间长了后，是否感觉到脑子缺氧，头晕眼花呢？部分患者甚至昏迷，需要呼叫120急救……大家有想过这是为什么吗？

其实，这是因为煤炭在不完全燃烧时，会产生大量一氧化碳。一氧化碳中毒，也被称为煤气中毒，好发于冬季，是由于空气不流畅，人体吸入过多的一氧化碳所致。含碳物质在不完全燃烧时会产生一氧化碳，当它被吸入到人体内，由于一氧化碳与血红蛋白的亲合力极高，所以一氧化碳极易与血红蛋白结合，形成碳氧血红蛋白，使血红蛋白丧失携带和释放氧气的功能，导致组织缺氧。一氧化碳对全身的组织细胞均有毒性作用，由于大脑皮质对缺氧的耐受性最差，因此一氧化碳中毒对大脑皮质的影响最为严重，有些人甚至在一氧化碳中毒后变痴呆。室内使用煤炭取暖，排烟管道排烟不畅通或室内空气流通不畅，导致有毒气体无法及时排出室外，会在室内积累，从而导致一氧化碳中毒。另外，热水器或灶具安装不规范、灶具在燃烧时被吹滴溢熄、开关启闭不恰当、胶管老化脱落、燃料燃烧不充分、室内通风不良、在开空调的密闭车内停留时间过长等，

也可导致一氧化碳中毒。

## 一氧化碳中毒的表现及预防

一氧化碳中毒，主要表现为缺氧。轻度中毒者可能出现头痛、无力、眩晕、劳作时喘息等症状；症状加重者面色潮红、恶心、呕吐、意识模糊、虚脱或昏迷；重度中毒者呈深昏迷，伴有高热、四肢肌张力增强和阵发性或强直性痉挛，甚至并发脑水肿、肺水肿、心肌损害、心律失常和呼吸抑制，甚至死亡。部分急性一氧化碳中毒者经过救治后意识障碍恢复，但经过2~60天的“假愈期”，再次出现一系列神经、精神障碍，可表现为：第一，不同程度的记忆力、认知能力的减退或丧失，注意力涣散，反应迟钝，不认识亲人，严重者大小便失禁，生活不能自理甚至呈木僵状态；第二，精神症状：包括行为怪异、躁狂易怒、幻觉错觉、言语错乱，或表现为淡漠、抑郁等；第三，锥体外系症状：表现为运动迟缓、四肢肌张力增高、静止性震颤、姿势步态异常等，少数患者可出现舞蹈症；第四，大脑皮质局灶性功能障碍：皮质性失明、癫痫发作、运动性失语等。这一系列神经系统障碍也被称为急性一氧化碳中

毒迟发性脑病。因此预防一氧化碳中毒也是关键措施。常见的预防措施有以下几点：

**使用安全的取暖设备** 在冬季使用煤炭、木炭等取暖时，要确保烟囱通畅，防止倒烟；同时保持室内通风，避免长时间紧闭门窗；没有烟囱的煤炉，夜间最好不要放在室内。

**注意燃气、热水器安全** 家中如果使用燃气，定期检查维护；禁止将燃气热水器安装在洗浴房间内，最好将其安装在浴室外靠近窗户的地方，在使用燃气热水器时，要保持室内通风。

**注意管道煤气的保养** 要防止管道老化、跑气、漏气。

**注意厨房设备安全** 在使用燃气灶具时，要保持通风，避免燃气泄漏。同时，定期检查燃气管道是否老化、破损，及时更换。

**定期检查和维护车辆** 汽车发动机长时间运转时，会产生一氧化碳。因此，要定期检查和维护车辆，确保车辆正常运行。同时，避免在密闭的车内睡觉。

## 一氧化碳中毒的处理原则

若不幸遇到一氧化碳中毒患者，可采取以下措施：

**切断一氧化碳来源** 应立即开窗通风，使空气流通，迅速关闭燃气/煤气等设施设备，避免使用打火机等容易产生火星的物品，以防止发生爆炸或火灾。

**迅速脱离中毒环境** 快速将一氧化碳中毒者脱离现场，转移至空气新鲜、通风良好处。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。

**吸氧** 有条件的尽快让患者吸氧，以缓解症状。

**对于中重度患者** 在进行现场急救的同时，应立即拨打120急救电话，迅速转入医院进行抢救治疗。

对于一氧化碳中毒的患者，可以给予吸入氧气、高压氧治疗，氧气促进一氧化碳与血红蛋白的解离，尽快纠正组织缺氧状态，促进一氧化碳从患者体内排出，从而缩短病程、降低患者的死亡率、减少迟发性脑病的发生，是一氧化碳中毒治疗的关键。同时，辅以药物降低颅内压、防治脑水肿、促进脑细胞代谢，做好昏迷期间护理工作、保持呼吸道通畅和营养支持，防治并发症。

## 老年人常见急症的急救处理

▲ 山东省威海市立第三医院 徐琳

随着人口老龄化加剧，老年人的健康问题越来越受到关注。老年人由于身体机能的衰退，容易出现各种急症。本文将介绍老年人常见急症的急救处理方法，帮助大家更好地应对突发状况。

### 心绞痛

心绞痛是老年人常见的心血管急症，表现为胸骨后疼痛，可放射至心前区与左上肢。急救处理：立即让患者停止活动，平躺休息，避免情绪激动。给予患者硝酸甘油舌下含服，如症状持续不缓解，可每5分钟重复使用一次。观察患者情况，如出现呼吸急促、面色苍白、脉搏细弱等严重症状，应及时拨打120。

### 脑梗死

脑梗死是指脑血管阻塞导致脑组织缺血坏死。老年人由于动脉粥样硬化等原因，容易发生脑梗死。急救处理：保持患者呼吸道通畅，避免呕吐物阻塞。不要随意搬动患者，尤其是头部不可剧烈晃动。如有条件，可给予患者吸氧。及时拨打120，等待专业医护人员到来。

### 急性胃肠炎

急性胃肠炎是老年人常见的消化系统急症，表现为腹痛、腹泻、呕吐等症状。急救处理：患者应卧床休息，避免过度劳累。给予清淡易消化的食物，避免油腻、辛辣食物。轻度腹泻可适当补充淡盐水，防止脱水。如症状较重，应及时到医院就诊。

### 急性哮喘

急性哮喘是老年人常见的呼吸系统急症，表现为气喘、胸闷、咳嗽等症状。急救处理：立即让患者脱离过敏源，保持安静。给予患者吸氧，缓解症状。可使用沙丁胺醇等气雾剂吸入治疗。如症状持续不缓解或加

重，应及时拨打120。

### 低血糖昏迷

低血糖昏迷是老年人常见的代谢系统急症，表现为意识障碍、抽搐等症状。急救处理：如患者出现抽搐、呼吸暂停等症状，应立即拨打120。在等待专业医护人员到来之前，应保持患者呼吸道通畅，防止呕吐物阻塞呼吸道。对于昏迷患者，应注意保暖，避免体温过低。对于有糖尿病病史的老年人，应随身携带糖果或含糖饮料，以备不时之需。如果出现低血糖症状，及时监测血糖，立即给予糖水和含糖饮料，必要时调整治疗方案。对于反复出现低血糖的老年人，应与医护人员沟通调整治疗方案，避免低血糖的反复发作。

### 突发昏迷

突发昏迷是老年人常见的急症之一，表现为意识丧失、呼之不应等症状。急救处理：立即检查患者是否有呼吸道阻塞，保持呼吸道通畅。检查患者是否有心跳、呼吸停止等严重症状，如有需要及时心肺复苏等急救措施。及时拨打120，等待专业医护人员到来。应保持患者平躺，避免过度搬动或摇晃患者头部。如患者有呕吐现象，应及时将患者侧卧，清理口腔分泌物，防止阻塞呼吸道。如患者有抽搐现象，应使用柔软物品包裹患者手脚，避免过度扭曲或拉伸。

另外，如患者有糖尿病、高血压或是心脏病等慢性疾病史，应告知医护人员以便更好地进行急救处理。

总之，老年人常见急症的急救处理方法需要我们关注和掌握。通过加强日常监测和管理、保持健康的生活方式、积极参与社交活动等措施，可以有效地预防和减少老年人常见急症。同时，我们应关注老年人的身体状况和心理健康，为他们提供全方位的支持和帮助，让他们度过一个健康、愉快的晚年生活。

## 面神经炎的自我护理

▲ 山东省枣庄市峰城区人民医院 张静

面神经炎是一种常见的神经疾病，通常表现为面部肌肉的无法控制，面部麻木或疼痛。这种疾病可能会对患者的生活质量造成严重影响。在医疗专业帮助之前或之后，患者可以采取一些自我护理措施，以减轻不适和促进康复。

### 保持面部肌肉放松

使用温热湿毛巾敷在患部，停留几分钟，有助于缓解紧张的肌肉。使用指尖或指尖的小动作，轻轻地在面部按摩，特别是在颧骨和下巴附近。按摩时动作轻柔，避免用力按压。避免过度用力或过度使用面部肌肉，尽量保持面部肌肉的轻松状态，避免过于剧烈的面部表情，例如大声笑。

### 控制疼痛和不适

如果感到疼痛，可以服用非处方止痛药，如布洛芬或对乙酰氨基酚，但使用这些药物时务必严格按照医生的建议或药品标签上的剂量指导使用。不要超过推荐的剂量，以免引发副作用或健康问题。使用冰袋或热敷来减轻面部疼痛，但避免直接接触皮肤，可以用干净的布将冰袋或热水袋包装起来，以免引发灼伤或冷烫伤。然后轻轻地将其放在疼痛区域，保持在患部约15~20分钟，然后休息一会儿，再次使用，但不要超过30分钟。

### 维持适当的面部卫生

清洁面部时可以选择无刺激性的洗面奶或洁面产品，避免使用含有刺激性成分、香料或酒精的产品。使用温水清洁面部，清洁时动作要轻柔，避免用力搓揉或摩擦皮肤。用指尖轻轻打圈按摩洗面奶在脸上，特别是在T区（额头、鼻子和下巴）和其他容易出油的区域。不要用力扯动或摩擦皮肤，以免引发更多的不适。面神经炎可

能会导致面部皮肤更容易干燥，因此使用无刺激性的面部保湿霜有助于维持皮肤水平的湿润。选择不含香料或刺激性成分的保湿霜，以防止进一步的不适。

### 避免诱发因素

避免过度暴露在冷风或强烈阳光下，在寒冷的天气中，尽量避免长时间的户外活动，或者戴上合适的围巾、帽子和口罩，以保护面部免受寒冷刺激。减少精神压力，学会应对压力的方法，如深呼吸和冥想。如果感到情绪压力过大，不要犹豫寻求支持。与朋友、家人或专业心理医生交流，分享您的感受和困扰，可能有助于缓解情绪压力。避免或减少摄入刺激性食物和饮料，如辛辣食品、咖啡因和酒精，避免使用刺激性皮肤护理产品或化妆品，以减少皮肤刺激。吸烟和过量饮酒可能加重面神经炎的症状，因此最好戒烟并限制酒精摄入。

### 合理的营养和液体摄入

饮食均衡，摄入足够的蛋白质、碳水化合物、健康脂肪、蔬菜和水果。摄入维生素B和微量元素，如瘦肉、家禽、鱼类、豆类、绿叶蔬菜、坚果和全麦食品等。确保每天喝足够的水，以满足身体的需求。饮用足够的水也有助于稀释体内的有害物质，从而减轻身体的负担。如果有特殊的饮食需求或疑虑，建议咨询医生或营养师，根据您的个人情况提供有针对性的饮食建议。

面神经炎虽然可能会给生活带来不便，但通过自我护理措施，您可以减轻症状并促进康复。尽管这些方法可以在日常生活中缓解不适，但在面神经炎的治疗和管理中，要始终遵循医生的建议，并及时寻求专业医疗帮助以确保最佳的康复结果。