

健康讲堂

一氧化碳中毒的预防和急救知识

□秦振娟（广西师范大学医院）

一氧化碳中毒是由于大量含碳物质燃烧时产生的气体进入到人体引起的中毒症状。根据研究发现，血红蛋白与一氧化碳气体的亲和力较高，是其与氧气亲和力的200倍左右，甚至更高。因此，一旦一氧化碳进入到人体内，极有可能会与血红蛋白相融合，形成碳氧血红蛋白，失去携带氧气的功能及作用，使患者局部组织出现严重缺氧，进而发生窒息，使患者出现中毒现象。因此人们一定要正确认识一氧化碳中毒症状，并积极做好预防措施，熟练掌握急救技巧，以免发生不测。

一氧化碳中毒在人群中的发病情况是怎样的？

一氧化碳中毒在我国病死率及致残率比较高，属于常见的意外生活中毒和急性职业中毒类疾病。其好发于冬季，其中职业性一氧化碳中毒多见于意外事故，常为集体性中毒。

一氧化碳中毒有哪些类型？

1. 轻度一氧化碳中毒。患者往往是在其发生一氧化碳中毒后立即被发现，其

中毒时间短暂，症状相对较轻，通常表现为头晕目眩、耳鸣、恶心、四肢乏力等症状，这些症状会在患者远离中毒地点、呼吸新鲜空气后逐渐消失，一般情况下不会对患者造成严重伤害，也不会造成后遗症。

2. 中度一氧化碳中毒。若轻度中毒患者没有被及时发现，其中毒时间相对较长，会导致患者体内碳氧血红蛋白含量升高，中毒症状加重，当碳氧血红蛋白含量达到30%时，患者可能会出现面色潮红、意识不清、四肢乏力、烦躁、走路不稳等症状，需要立即采取急救措施。

3. 重度一氧化碳中毒。若长时间处于空气中一氧化碳含量较高的环境中，会导致一氧化碳中毒的发生，且由于长期缺氧，患者会出现深度昏迷症状，同时出现面色苍白、大小便失禁、血压水平低于正常范围等现象，需要立即送往医院就医。除此之外，大部分重度一氧化碳中毒患者会出现痴呆、瘫痪、智力水平下降、记忆力衰退等严重后遗症。部分患者吸入大量一氧化碳后会出现呼吸抑制、麻痹等现象，如果不能及时得到治疗，有可能会造成死亡。

一氧化碳中毒预防措施有哪些？

1. 尽可能避免在密闭室内或空间使用燃气热水器、燃气炉灶以及生炉取暖，使用时要及时开窗通风，保持室内空气流通，同时可以安装一氧化碳中毒警报装置，浓度过高可以及时报警。定期维护煤气管道，防止煤气管道漏气。

2. 若患者出现恶心、头晕等症状，可使其饮用适量的热浓茶，能够在一定程度上缓解病情。若患者发生头疼等症状，适量服用去痛片，可使患者在1-2小时后恢复正常。

3. 若患者症状较为严重，出现呕吐不止、意识模糊或进入深度昏迷等症状，应及时送往医院进行治疗，以免中毒症状对患者大脑造成不可逆的损伤。在前往医院的过程中，同伴应尽量帮助患者清除口腔中的呕吐物或痰液，并将其头部偏向一侧，以免呼吸道受阻，引发窒息或吸入性肺炎。

4. 若患者呼吸微弱，可采取人工呼吸进行急救。若患者呼吸、心跳停止，应立即送往医院，并在护送途中积极采取抢救措施，可通过人工呼吸或胸外心脏按压尝试恢复其生命体征。

一氧化碳中毒如何急救治疗？

1. 在发现患者发生一氧化碳中毒时，应立即将其转移到空气流通的地方，使其呼吸新鲜空气，促进一氧化碳排出。但一定要注意做好保暖措施，以免患者发生感冒。

2. 若患者出现恶心、头晕等症状，可使其饮用适量的热浓茶，能够在一定程度上缓解病情。若患者发生头疼等症状，适量服用去痛片，可使患者在1-2小时后恢复正常。

3. 若患者症状较为严重，出现呕吐不止、意识模糊或进入深度昏迷等症状，应及时送往医院进行治疗，以免中毒症状对患者大脑造成不可逆的损伤。在前往医院的过程中，同伴应尽量帮助患者清除口腔中的呕吐物或痰液，并将其头部偏向一侧，以免呼吸道受阻，引发窒息或吸入性肺炎。

4. 若患者呼吸微弱，可采取人工呼吸进行急救。若患者呼吸、心跳停止，应立即送往医院，并在护送途中积极采取抢救措施，可通过人工呼吸或胸外心脏按压尝试恢复其生命体征。

化疗患者预防恶心呕吐的小妙招

□徐红英（桂林医学院附属医院乳腺甲状腺外科）

乳腺癌在规范诊疗中经常会应用化学药物治疗(chemotherapy)，由于在手术过程中已经尽量去除了肿瘤负荷，残留的肿瘤细胞易被化学抗癌药物杀灭，所以化疗在整个乳腺癌患者治疗中占有重要地位。化疗药物使用过程中最常见的副作用是胃肠道反应，主要表现为恶心、呕吐。对于恶心、呕吐这些副作用，医生在为患者进行治疗时，会通过使用有针对性的止吐药物来进行预防和治疗。除了医生的这些治疗措施以外，患者朋友们也可以通过日常生活方式的调整来进行控制，增加食欲，改善体质及治疗体验，避免心理抵触，更好地完成全程治疗，提高疗效。

避免“吐”到失衡，及时补充能量

1. 控制恶心、呕吐的一个很好的办法，就是要避免对食物产生厌恶的感觉。在感觉到胃部不适时，可以尝试禁食4-8个小时。治疗结束后，2小时内尽量小口喝水，也可以试着喝一点姜糖水。

2. 少量的饮食和汤水非常重要。呕吐会导致电解质的损失和身体的失水，所以在胃部平静下来以后，要开始补充损失的电解质和水分，可以试着喝蔬菜汤、运动饮料等。这一类的食物、饮料，既能帮

助我们的机体保持水分，又能给营养失衡的虚弱身体补充所需要的营养。

保持生活起居环境空气质量良好

1. 通风散“味”：在治疗的中后期，尤其是发生过恶心呕吐的患者，往往因为一些细微的因素导致新一轮的呕吐，比如烟味、食物的气味、多次吃过的事物等。在日常生活中，避开这些可能导致患者呕吐的因素，也是非常重要的。

2. 尽量不要在小房间吃饭：空间狭小的房间往往空气不够流通，食物的气味会在空气中停留很久，在胃部不适的时候，这种味道很容易刺激诱发恶心，导致呕吐。

3. 尝试远离厨房油烟：厨房的油烟也是一个容易诱发呕吐的因素。在化疗期间，应尽可能不亲自下厨，避免油烟异味诱发恶心呕吐。这个时候也需要家人多体贴和照顾，与患者一起共渡难关。

种类丰富的食谱

每天推陈出新的饭菜品种，可以让肠胃敏感期的患者达到刺激味蕾、提升

食欲的效果，从而减轻恶心的症状。除此之外，频繁少量喝水，不仅能有效缓解胃部的“翻江倒海”，也能很好地补充呕吐所导致的失水。

预防恶心呕吐小妙招

1. 经常吃小餐：如果在两餐之间感到胃部不适，可以试着在白天吃6到8顿小餐，在睡前早点零食。

2. 吃温凉食物，不要太热，以减少其气味。

3. 尽可能不要在暖和的房间里吃东西。因为在这样的房间里，空气会显得闷热和不新鲜，有可能会让患者的胃部感觉更糟糕。

4. 养成饭前饭后漱口的好习惯，这有助于消除口腔中的任何不良味道。

5. 如果患者需要休息的话，可以在饭后坐起来或仰着头躺至少一个小时，保持抬头有助于减少恶心的感觉。

6. 饭后坐在椅子上休息，饭后两个小时才躺下。

7. 还可以通过与朋友或家人聊天、听音乐、看电影或电视来分散注意力。

如果患者恶心该吃什么

1. 吃家禽或大豆。如果不喜各种瘦肉，可以试试吃鸡肉、鱼肉或大豆。

2. 每隔几个小时吃一些干粮，如饼干、吐司、干麦片或面包棒，它们能提供营养，帮助安顿胃。

3. 吃清凉的食物而不是辛辣的食物。考虑非脂肪酸奶、果汁、雪糕和运动饮料。辛辣的食物刺激会让胃更不舒服。

4. 不要吃甜的、油腻的或油炸的食物。这些味道也可能让胃部更不舒服，可食用如：烤土豆、煮土豆或土豆泥；米饭；用低脂牛奶做成的奶油汤；水果味的明胶；椒盐卷饼；低脂布丁。

5. 在计划接受治疗的日子里，试着吃一些易消化的食物。比如：粥类、杂粮、面食、水煮鸡蛋或白水煮鸡胸肉等。

以上就是专科医护人员对患者在化疗过程中预防恶心呕吐的一些科普小技巧分享。最后，希望病友们在化疗期间能够调整好自己的心态，树立战胜疾病的信心，在医护人员和家人的帮助下，顺顺利利、平平安安地战胜病魔，早日回归家庭和社会，拥抱健康快乐、多姿多彩的美好生活！

流感的防治

□霍金孟（桂林市人民医院急诊科）

了严重的公共卫生灾难性事件，如1918年“西班牙流感”，在不到1年的时间里累计造成全球5000多万人的死亡。如今，虽然流感在世界各地已被纳入传染病管理，但全球每年仍有高达约10亿人罹患流感，其中300万~500万例为重症病例，29万~65万例死于流感相关呼吸道疾病，在新冠肺炎流行以前，流感是世界卫生组织（World Health Organization, WHO）第一个实行全球监测的传染性疾病，表明其严重的危害性。而流感和新冠肺炎的合并感染可使新冠肺炎患者炎症反应更强烈、病情加重、病程延长、病死率升高，因此做好流感的预防具有重要的现实意义。

流感有什么样的表现？

流感的症状是临床常规诊断和治疗的主要依据，流感一般表现为急性起病、发热（部分病例可出现高热，达39~40℃），咳嗽、咽痛、流涕、鼻塞、身体疼痛、寒颤、疲乏、腹泻、呕吐等症状。

流感的症状、体征缺乏特异性，易与普通感冒和其他上呼吸道感染相混

淆。流感确诊有赖于实验室诊断，检测方法包括病毒核酸检测、病毒分离培养、抗原检测和血清学检测。

流感对人群普遍易感。重症流感主要发生在老年人、年幼儿童、孕产妇或有慢性基础疾病者等高危人群，亦可发生在一般人群。多数人表现为轻症，可在一周内自愈。部分人群特别是孕妇、儿童、老年人、慢性病患者等高危人群感染流感后可导致并发症，出现严重临床后果甚至死亡，要密切关注重症患者和高危人群的病情变化。

流感如何预防？

采取日常防护措施可以有效减少流感的感染和传播，保持良好的呼吸道卫生习惯，咳嗽或打喷嚏时，用纸巾、毛巾等遮住口鼻；勤洗手，尽量避免触摸眼睛、鼻或口；均衡饮食，适量运动，充足休息等；避免近距离接触流感样症状患者，流感流行季节尽量避免去人群聚集场所；出现流感样症状后，患者应居家隔离观察，不带病上班、上课，接触家庭成员时戴口罩，减少疾病传播；流感样症状

者去医院就诊时，患者及陪护人员要戴口罩，避免交叉感染。

接种流感疫苗能有效降低发生流感样疾病的风险和全因死亡率风险，研究显示，全球每年儿童流感罹患率为20%~30%，在流感流行季节，儿童流感罹患率可高达50%。

流感的治疗和护理

一般患者在出现症状后，建议居家休息，保持房间通风。充分休息，多饮水，饮食应当易于消化和富有营养。尽量减少与他人接触，以避免传染。治疗重点是缓解如发烧、咳嗽等的流感样症状，应密切观察患者病情变化，一旦出现持续高热，伴有剧烈咳嗽、呼吸困难、神志改变、严重呕吐与腹泻等重症倾向，应及时就诊。

孕妇、儿童、老人以及慢性病患者等流感高危人群感染流感后更容易导致重症，应尽快就医，尽早在医生的指导下使用抗病毒药物（神经氨酸酶抑制剂类药物，如奥司他韦、帕拉米韦等），使用抗生素对流感病毒无效。

健康动态

桂林加快“互联网+医保”发展 方便群众就医购药

本报讯（记者徐莹波 通讯员莫国梁）日前，广西医保电子凭证全流程应用及医保移动支付应用现场推进会在桂林市人民医院举行。本次会议由自治区医疗保障局主办，旨在促进“互联网+医保”发展，提升医保公共服务质量，方便群众就医购药，推进全区医保信息化建设工作迈上新台阶。

据悉，医保移动支付、医保电子凭证作为全国统一医保信息平台建设的重要组成部分，不仅可以提升公共服务能力，还可以助力提升医保治理现代化、科学化、精细化能力水平，促进“互联网+医保”高质量发展。其中，医保移动支付有效提升定点医药机构的结算效率，切实解决群众挂号缴费排队时间长、多次来回跑等问题，为参保群众提供更加优质、便捷、高效的医保服务。医保电子凭证是参保人办理医保服务的身份凭证，具有方便快捷、应用丰富、全国通用、安全可靠的优点，广泛应用于医保查询、参保登记、报销支付等医保各业务场景，参保人可通过手机随时办理医保业务，医保支付一码通行。

在自治区医保局支持下，2020年6月，我市在全区率先迈入基于电子社保卡的医保移动支付1.0时代。今年5月23日，作为试点医院，市人民医院正式启用医保移动支付，标志着桂林成为广西首个同时实现门诊及住院通过掌上医院可直接医保移动支付的城市，桂林领先跨入医保移动支付2.0时代。

自治区医保局有关负责人表示，全区各市医保局、桂林市人民医院、各定点医疗机构要认真贯彻落实国家医保局有关便民服务应用精神，加强沟通协作，加快推进医保电子凭证全流程应用及医保移动支付应用、电子处方流转建设工作，充分发挥医保信息平台的便民利民作用。

市医保局主要负责人表示，该局将全面总结医保移动支付探索成果，推动移动支付在本统筹区各类型定点机构的落地及应用，力争推出更多符合广大参保人需要的医保移动支付服务，为桂林打造世界级旅游城市、实现医疗保障事业高质量发展贡献力量。

我市8名医护人员

将赴柬埔寨开展

“消除白内障致盲项目”

本报讯（记者徐莹波 通讯员李自恩）近日，桂林医学院附属医院举行广西第四批援柬埔寨“消除白内障致盲项目”医疗队出发欢送会，欢送即将赴柬埔寨开展“消除白内障致盲项目”的8名医护人员。

据悉，2021年3月自治区卫健委与共享基金会在南宁市签署消除白内障致盲项目合作备忘录，携手开展援外“消除白内障致盲项目”，为柬埔寨人民实施白内障复明手术，增进中柬民心相通，服务“一带一路”倡议；广西也成为共享基金会相关项目的首个合作伙伴。随后，广西陆续派出3批医疗队员到柬埔寨实施项目。根据自治区卫健委部署，广西第四批援柬埔寨“消除白内障致盲项目”医疗队共有8名队员，全部由桂医附院选派，他们将到柬埔寨波罗勉省执行为期4至6周的白内障复明手术医疗计划。

在欢送会上，桂医附院党委书记覃克强说，希望医疗队员为柬埔寨人民和海外华人提供高水平医疗服务，为他们送去光明，为推动中柬友谊贡献力量。

医疗队队长、桂医附院眼科主任丁芝祥博士表示，援外期间，全体队员将发扬“不畏艰苦、甘于奉献、救死扶伤、大爱无疆”的中国援外医疗队精神，全力以赴、不辱使命，为柬埔寨人民提供优质的医疗服务，通过消除白内障致盲眼病、“共享”眼健康的实际行动，促进中柬民心相通。

市妇幼保健院参加

全国科普日暨八桂科普大行动桂林活动启动仪式

本报讯（记者胡晓诗 通讯员李玉梅）“胎动，您会数吗？要注意定期产检、营养均衡、适量运动，可选择散步、瑜伽等运动方式，避免剧烈运动。”日前，市妇幼保健院在市预防医学会的带领下组织3名产科专家，积极参加在秀峰区尊神庙美食文化城广场举办的2023年全国科普日暨八桂科普大行动桂林活动启动仪式并进行现场科普宣传。

活动现场，专家们针对优生优育、高危妊娠风险识别、预防艾滋病母婴传播等妇幼健康知识，以及免费婚检和孕前优生检查、补服叶酸预防出生缺陷等妇幼健康惠民政策，通过悬挂宣传横幅、发放宣传折页、义诊咨询指导等方式进行了大力宣传和普及。

据悉，市妇幼保健院产科作为市级重点专科，年接产量近4000例。医院产科门诊（孕期保健科）开设的孕妇学校是服务于孕妇群体的重要健康科普阵地，每周邀请院内专家开展孕期公益课堂，还根据孕妈妈的需求，精心设计了多种精品实操课，以寓教于乐的形式，将孕产期保健、孕期营养、分娩技巧、母乳喂养、新生儿护理等知识传授给孕妇家庭。

近年来，市妇幼保健院认真落实“妇幼健康促进行动”和“两纲”要求，不断加强医务人员科普能力建设，制作播放各类科普短视频300余条，组织孕妇沙龙、母乳喂养宣传周健康教育活动、健康直播公益活动20余场，为提升全民健康素养、助力妇幼健康事业高质量发展贡献力量。