

健康提醒

寒冬瑟瑟,小心“温暖”之伤

窗户留缝隙也不能避免一氧化碳中毒



记者沈佳慧 通讯员应晓燕、张煜锌报道 “我现在头很痛,不知道需不需要来医院看看。”前几日,浙江省立同德医院急诊科电话响起,电话那端传来了一位中年男性的声音。

丁先生家住杭州城西,天气寒冷,一家人在家中烧炭取暖,且只开了一条细缝通风换气。取暖了六小时左右,一家四口陆续出现头晕、头痛及恶心等不适症状。

前来就医后,急诊科李怡茜医师第一时间为丁先生一家安排了检查。经检查,丁先生一家为一氧化碳中毒,血液中最高碳氧血红蛋白达到了18%,且都有程度不等的头痛症状。经过康复科医生潘佳飞

一氧化碳中毒,轻则头痛、眩晕、心悸、四肢无力、恶心、呕吐等。血液中碳氧血红蛋白10%~30%。

中度中毒,则表现为意识障碍,浅至中度昏迷,亦可出现抽搐及病理反射。皮肤和黏膜呈现煤气中毒特有的樱桃红色。血液中碳氧血红蛋白30%~50%。

重度中毒,则深度昏迷,各种反射消失,大小便失禁,四肢厥冷,血压下降,呼吸急促,一般会很快死亡。血液中碳氧血红蛋白>50%。

医生提醒,当发现一氧化碳中毒时,应立即打开门窗,移病人于通风良好、空气新鲜的地方,注意保暖。松解衣扣,保持呼吸道通畅,对神志不清者应将

头部偏向一侧,清除口鼻分泌物。如发现呼吸骤停,应立即进行人工呼吸,并做心脏体外按压。患者应保持安静休息,避免活动加重氧的消耗。对于中重度病人,在进行现场急救的同时,应立即拨打120急救电话,尽早送往有高压氧舱的医院进行治疗,通过高压氧舱可以促进一氧化碳的排出。

关于一氧化碳的六个误区

浙江省立同德医院急诊科主任韩芳介绍,日常生活中人们对一氧化碳认识可能存在一些误区,需要重视。

误区一:只有烧煤才会引起中毒

实际上,凡属含碳的燃料,无论是烧汽油、煤油、普通木炭,还是“环保炭”,在缺氧而不能充分燃烧时,皆可产生大量一氧化碳。

误区二:没有煤烟、臭味不会中毒

一氧化碳本身是无色无味的,很难让人察觉,如果此时门窗紧闭形成密闭空间,人在里面极易一氧化

误区五:炉边放盆清水可预防中毒

科学证实,一氧化碳极难溶于水,并不能起到预防效果。

误区六:一氧化碳中毒治疗后,症状消失等于彻底痊愈

部分一氧化碳中毒患者在急性中毒症状消失后,经过数天或数周的无症状期(假愈期),可能再次出现以急性痴呆为主的神经精神症状;或患者在急性期意识障碍恢复正常后,经过“假愈期”,突然出现脑功能障碍。以上情况被称为“一氧化碳中毒迟发性脑病”,患者经治疗出院后须对此予以重视,若出现类似情况应立即就医。

练在平时
用在急时

灾害往往一触即发,但抢险救援不打无准备之战。12月23日下午,衢州市衢江区红十字会衢江救援队在衢化乌溪江段开展救援演练活动。虽然近段时间寒风凛冽,但救援队员们对待常态化的演练任务丝毫不懈怠,以饱满的精神,锻炼体魄、精进技能。

通讯员陶弘 摄



喝完水后多久上厕所比较合适?

记者沈佳慧 通讯员陈雨虹、吴玲珑报道 为了维持人体机能的正常运转,我们每天需要消耗大量的能量及水分,经过新陈代谢,血液中的代谢废物及多余水分最终形成尿液,通过泌尿系统排出体外。

但是在生活中,有些人一喝完水就想上厕所,有些人则喝完水后很长时间都没有尿意,这是怎么回事?到底哪种现象更健康?

喝完水后
间隔多久上厕所比较合适?

浙江医院泌尿外科主任郁建迪主任医师解释,水变成尿液,一般需要30~45分钟,但由于每个人的体质不同,再加上尿液的形成会受到诸多因素的影响,因此,喝水后排尿的频率和时间也不一样。

不论是喝水后就想小便,或者半天不去厕所的人,都可能属于正常现象。

一般来说有六类因素会影响排尿的间隔时间:

膀胱容量是影响排尿的重要因素。膀胱体积小的尿液储存量少,稍微有尿液产生就会刺激膀胱产生排尿的信号。

逼尿肌功能也会直接影响到人们的排尿时间。膀胱为肌性器官,其肌肉也称逼尿肌,通过肌肉松弛、收缩功能来储存及排出尿液。简单来说,逼尿肌能够控制人们身体中尿液的储存量。

还有喝水和憋尿习惯对排尿也有一定影响。

不少人因为工作或学习的原因,有长期憋尿的坏习惯,但这会使膀胱内壁的敏感性降低。而一旦膀胱敏感性降低,即便膀胱中已经有充盈的尿液,也不会产生很强的排尿感。郁建迪提醒大家:憋尿不是好习惯,要趁早改掉。

排尿时间还与出汗量大小有关。天热时出汗多,体内的

水会更多地以汗液的形式被排出体外。因此,夏天喝水多却排尿少,也是种正常现象。而当气温降下来,或者总是待在空调房里,汗液蒸发少了,大部分水分排泄的工作交给了肾脏,尿液就相对比较多了。

除了以上这些,压力情绪也会影响排尿。长期处于精神高度紧张的状态,会增加肾脏及膀胱的负担和压力,从而促进尿液的产生排出。精神压力过大的人排尿次数增多,夜尿频率。

排尿习惯的改变
警惕是疾病到来的信号

相较于排尿时间的间隔,我们真正要关注的,其实是排尿习惯的突然改变,如突然排尿次数增多或减少;夜尿频繁;又或者是存在尿急、尿痛等问题,这有可能是疾病到来的信号。

首先有可能是肾功能受损。肾脏是水分的主要代谢器

官,而尿液的形成需要经过肾小球的滤过作用、肾小管和集合管的重吸收等过程,因而肾功能受损最明显的症状是排尿量、尿色及尿液形态的改变,会出现尿频、夜尿增多、泡沫尿、尿血等情况。

也可能是下泌尿道问题。如果存在下泌尿道的感染、腔道相关的梗阻、刺激性病变(尿道炎、尿道结石、膀胱结石等)或者膀胱过度活动症(神经、肌肉功能相关),都可能会造成排尿频次、排尿量增加等改变。而与此同时,还可能会伴随排尿疼痛、尿色异常、腰痛等现象。

糖尿病患者血糖水平过高,血液中的渗透压也会发生变化,人会时不时地感觉到口干,就会不断地补水,不论是白天还是夜晚,尿量都会增加,且可伴有吃得更多、体重下降的情况。若是本身血糖偏高,还经常性夜尿增多,就要关注是不

是已经发展成糖尿病了。

对于男性,当前列腺受到感染时,会导致前列腺充血、水肿,造成膀胱出口的部位有明显的刺激,从而导致尿频、尿急、尿不尽、尿痛的现象;当前列腺功能退化导致前列腺增生时,除了会引起排尿不畅、排尿困难之外,还会因每次排尿不充分,导致膀胱有效容量减少而出现尿频。

对于女性,当子宫肌瘤体积较大或位置异常时,会压迫到膀胱,导致膀胱容量缩小,从而引起尿频。

日常生活中我们应培养良好的作息时间,不要熬夜,注意饮食清淡,不要暴饮暴食,少吃辛辣刺激、油腻的食物,多吃蔬菜水果,补充维生素,多饮水,勤排尿。此外,还要加强体育锻炼,提高身体素质,增强免疫力,并定期去医院进行检查,以便于能及时观察肾脏的情况,预防疾病的产生。

什么是“铊中毒”?
我们生活中
能接触到铊吗?

12月23日,清华大学官方微博消息,该校校友朱令去世。

朱令是清华大学化学系物理化学和仪器分析专业92级学生,在1994年和1995年两次遭人蓄意投毒。1994年末开始突发怪病,1995年后经网络帮助被确诊为剧毒物“铊(tā)中毒”。随后,警方曾立案调查,但至今无果。虽然经过医院大力救治解毒,但也导致她终身伴严重生遗症。

生活中如何预防铊中毒?
避免接触铊。普通人群生活中接触铊的机会比较少,但在一些生产一线的工人,在接触铊时,需要戴好口罩、手套等防护工具。

避免铊污染。在一些矿区种植食用蔬菜注意有害物质的富集。
避免误食铊。生活中误把铊盐当作食盐误服的案例也有,因此如果生活、工作中有接触铊盐,不要乱放乱放。更不要食用非国家专卖的食盐。

提高警惕心。提高警惕,害人之心不可有,防人之心不可无。

铊属于被国家严格管制

(来源:健康时报)

利咽喉,补脾阴
冬天怎少得了
这份甘甜

■杭中

到了冬天,人们除了爱吃热乎乎的烤红薯和糖炒栗子,也爱吃甜蜜多汁的甘蔗。

甘蔗作为冬天常见的水果之一,不但有“脾果”“补血果”的美誉,而且还被古人称为“天生复脉汤”,与《伤寒杂病论》中的名方“复脉汤(原名炙甘草汤)”有相似的作用。

复脉汤通过甘温之药补阳益气,甘润之品滋阴养血,味甘入脾,通过调中起到阴阳并补之效。中医认为甘蔗有和中润肠、缓肝助脾之功。

甘蔗的果汁约占70%,其中糖含量可达17%,因而有“糖水仓库”之誉,其所含的糖大部分是蔗糖,其次是葡萄糖和果糖。除含糖外,还含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质钙、磷、铁及多种维生素。现代营养学认为,甘蔗可为机体补充热能,对防治低血糖、消除疲劳等有较好的疗效。同时甘蔗对酒后烦躁、酒后不适也有疗效,对于醒酒护肝有很好的效果。

甘蔗的颜色不同,养生功效有一定差异,而且生吃和熟吃,功效也有不同。甘蔗的颜色不同,养生功效有一定差异,而且生吃和熟吃,功效也有不同。

生吃泻热。冬季气候干燥,最适合吃甘蔗。很多人误以为甘蔗吃多了会上火,其实

不然。甘蔗汁味甘、性寒,入肺、胃经,清热润燥、生津止渴,适用于阴虚肺燥所致的咳嗽、胃阴不足所致的呕吐、热病及暑热伤阴所致的口干口渴等。

熟吃益脾胃润心肺。《本草纲目》中记载:“汁:治心神恍惚,神魂不定,中风失音,冲开水下。又熬饧食,和胃更佳。”“饧”类似于现代的饴糖,这提示甘蔗熬制之后有益脾胃。《随息居饮食谱》也提到:“蔗汁煎成如饴,色黑,甘温。和中活血,止痛舒筋。越人产后辄服之。”

《本草纲目》提及:“治虚热咳嗽,口干涕唾;甘蔗汁一升半,青粱米四合,煮粥,日食二次,极润心肺。”也指出了甘蔗汁煮粥有益滋润心肺。

此外,青皮甘蔗偏凉,紫皮甘蔗偏温。肺胃热盛的人(鼻孔呼气热、喉冒火气),吃青皮甘蔗;脾胃虚寒的人群,可以吃紫皮甘蔗。

温馨提示:甘蔗性寒,脾胃虚寒、胃腹寒痛者不宜食用。无论甘蔗生吃还是熟吃,都不建议血糖高的人群食用。甘蔗剖面发黄、味酸,并有霉味、酒糟味和生虫变坏的,均不能食用,误食后容易引起霉菌中毒,导致视神经或中枢神经系统受到损害,严重者还会使人双目失明,患全身痉挛性瘫痪等难以治愈的疾病。