

一家三口全被撂倒 近期一氧化碳中毒多发

本报讯 天气变冷，相信不少人会采取“围炉煮茶”“洗澡热水不想关，用气取暖不开窗”等“战术”抵御寒冷，尤其“围炉煮茶”已成为新晋“网红”。但这种行为其实很危险，近期，市一医院陆续接诊了好几例一氧化碳中毒的患者，再次给大家敲响了警钟。

围炉烤橘未熄炭火 一连撂倒母子三人

近日，天气寒冷，孙女士(化名)紧闭家中门窗，用铸铁炭火炉烤着橘子，享受难得的惬意时光。吃完橘子，她便与两个孩子一起进入了梦乡。

不料次日清晨，孙女士和两个孩子不约而同地出现了头晕恶心的症状。家人发现异常后，立即将他们送往市一医院。经检查，发现三人都为一氧化碳中毒。所幸经高压氧治疗，三人现均已好转。

“平时我们生火取暖都特别小心，窗户留着缝，而且火炉灭了才敢睡觉。那天晚上，我看火灭了，以为没事，结果搞成了这样。”说起这事，孙女士仍心有余悸。

冬天取暖时，许多家庭都会使用炭火，但炭火如使用不当，极易产生一种窒息性气体——一氧化碳(CO)，它无色、无味，

难以察觉，是名副其实的“隐形杀手”。

含碳物质如煤、木材、液化石油气、天然气等在不完全燃烧时都会产生一氧化碳。在封闭空间里，若未正确使用炭火、液化气、燃气热水器等，都极易引发一氧化碳中毒。

一氧化碳重度中毒会致人死亡

据市卫生健康局工作人员介绍，一氧化碳极易与血红蛋白结合，形成碳氧血红蛋白，使血红蛋白丧失携氧的能力和作用，造成组织窒息。

轻度中毒

患者出现头痛、头晕、失眠、视物模糊、耳鸣、恶心、呕吐、全身乏力、心动过速、短暂昏厥。

中度中毒

患者口唇、指甲、皮肤黏膜出现樱桃红色，多汗，血压先升高后降低，心率加速，心律失常，烦躁，一时性感觉和运动分离(即尚有思维，但不能行动)，症状继续加重，可出现嗜睡、昏迷。

重度中毒

患者将迅速进入昏迷状态。初期四肢肌张力增加，或有阵发性强直性痉挛；晚期肌张力显著降低，患者面色苍白或青紫，血压下降，瞳孔散大，最后因呼吸麻痹而死亡，经抢救存活者可能

还会有严重合并症及后遗症。

中毒后，现场急救很关键

1. 开门窗流通空气，关闭煤气，同时呼叫120或立即将患者送到就近的医院救治；

2. 将患者迅速脱离中毒环境，转到空气新鲜、通风良好的地方；

3. 松解衣扣，使患者呼吸通畅并注意保暖。若发现鼻、口中带有呕吐物、分泌物应立即清除；

4. 如发生心跳、呼吸骤停，立即对其进行心肺复苏。

如何预防一氧化碳中毒?

1. 不要在密闭的室内吃炭火锅、点煤炭火盆取暖；

2. 将燃气热水器安装在浴室外，通风良好的环境中；

3. 使用燃气器具时要注意安全，尤其使用燃气热水器前要检查煤气管道有无泄漏；

4. 及时更换使用更为安全的燃气热水器；

5. 浴室里最好装上排气扇，洗浴同时使用排气扇排风；

6. 洗澡前，最好跟家人打个招呼，让家人有所防备。洗澡时间最好不要超过20分钟。

(来源:健康杭州、市卫健局)

健康建德

孩子咳嗽期间应注意饮食

本报讯 肺炎、流感、发烧……最近生病的孩子太多了，有些孩子不发烧了，但是却咳嗽不止。其实，正确的饮食有助于孩子迅速恢复健康，如果咳嗽感冒期间还让孩子乱吃东西，那么咳嗽感冒只会越演越烈。

孩子咳嗽期间，以下几种食物不能吃：

辛辣食物

孩子吃得太咸或者太辣都会使咳嗽加重，所以，孩子咳嗽期间饮食一定要清淡。而且辛辣食物不只是辣椒，生姜、蒜也是，对肠胃黏膜刺激很大，这些都别给孩子吃。

海鲜

有些家长觉得孩子生病了体质弱，一生病就瘦了，如果再不吃得好吃点补充营养，孩子就会虚耗更严重。所以孩子越是咳嗽，越是要让他们吃一些诸如海鲜等有营养的食物。其实这个想法是错误的，鱼虾海鲜类大多是高蛋白食物，这些食物不容易消化，在阴虚咳嗽或积食性咳嗽时，这些食物会加重肠胃的负担。同时，它们本身的寒湿之气又没有办法在胃气的疏導下往下走，这些寒湿化为热、熏蒸肺，就会加重咳嗽。

甜品、零食、油炸食品

孩子咳嗽的时候是不宜吃糖或是甜食的。因为甜食会生湿生痰，刺激咳嗽加重。硬糖、软糖、棒棒糖等普通的糖果、蛋糕面包类的甜点以及甜的饮料都不能吃，巧克力、棉花糖等也要少吃或不吃。油炸食品本来就应该少吃，因为高油高热，会加重肠胃负担，咳嗽时就更吃不得。要以清淡饮食为主，最好是多给宝宝吃清粥和青菜。

热性水果

龙眼、芒果、榴莲、菠萝、菠萝蜜、荔枝等热性水果咳嗽期间不要吃，因为孩子的咳嗽大多数都是肺热引起的，热性水果只会火上浇油。除去这些以外的水果还是可以多吃，可以及时补充孩子身体的水分。咳嗽期间可以多吃一些枇杷、萝卜、梨、冬瓜等食物。

儿童咳嗽多，家长一定要做好日常的防护，出门务必戴口罩，冬天冷空气刺激鼻子，鼻子容易堵，严重的话还有可能出现鼻窦炎，所以防护也很重要。

(记者 李胜炜 通讯员 洪豆)

举办膏方文化节 为市民进补支招

日前，市妇幼保健院举办首届膏方文化节，邀请杭州市名中医及本院中医专家坐诊，通过现场“望闻问切”，根据患者的体质及身体状况开具具有针对性的中药治疗配方或滋补膏方，根据“一人一法、一人一方、一人一料、量身定制”，实现精准调理，帮助患者运用中医中药巩固身体机能、促进身体健康。

(记者 邓林 通讯员 郭琼)



弘扬文明新风，建设美好家园

