

# 七旬老人在家烧炭取暖中毒 武进中医医院高压氧成功救治

冬季天气寒冷，在相对密闭的室内烧炭取暖、围炉煮茶，很可能导致一氧化碳中毒，给身体健康和生命安全带来极大威胁。近日，武进中医医院收治了一位因烧炭取暖而一氧化碳中毒的老人，所幸送医及时，未危及生命，经治疗现已恢复良好。

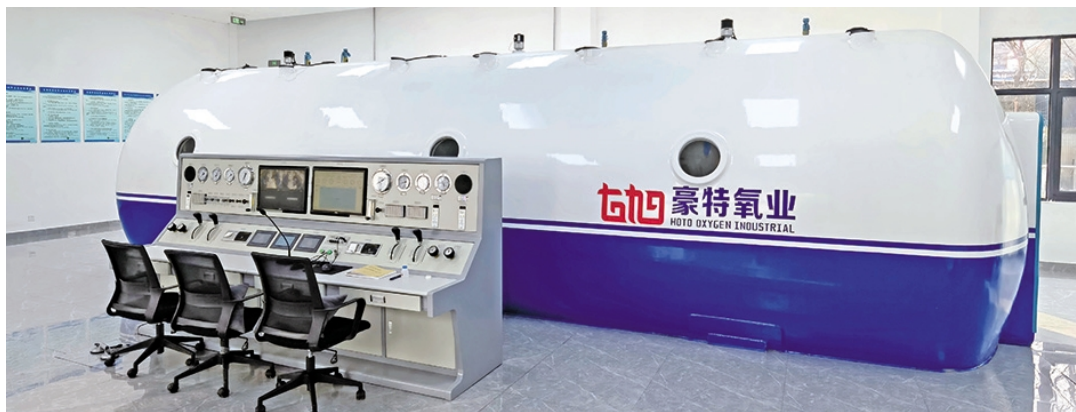
家住南夏墅的王婆婆今年70岁，连日来天气寒冷，便在家里点燃了炭火取暖。随着时间的推移，王婆婆感到头晕乏力、胸闷不适、全身紧张，眼皮也越来越重，甚至出现了意识模糊。家属见状，赶忙拨打急救电话将她送至附近医院，医生询问病史后，查其血气碳血红蛋白30%，初步判断为一氧化碳中毒，紧急转运至武进中医医院。急诊科医护人员迅速采取急救措施，建立中心静脉通路补液，维持稳定血压，同时积极联系康复医学科会诊。康复医学科主治医师高贇接到通知后立即前往会诊，在排除高压氧治疗禁忌症及其它疾患后，为王婆婆进行了高压氧治疗。

经过一小时的高压氧治疗后，王婆婆中毒症状明显好转，神志恢复清醒，各项生命体征恢复了平稳，但依然感觉有些疲倦。第二天，王婆婆接受第二次高压氧治疗后，精神状况恢复良好，头晕头痛的症状明显好转。经过医护人员的精心照料，数次治疗后，王婆婆的身体恢复良好。

## 健康科普 >>

一氧化碳中毒俗称“煤气中毒”，是含碳物质燃烧不完全时的产物经呼吸道吸入引起的中毒。会引起缺氧，造成脑血管循环障碍，轻度中毒表现为头痛、头晕、耳鸣、眼花、恶心、呕吐、四肢无力等脑缺氧；中度中毒在轻度中毒症状的基础上，还有面色潮红、多汗、走路不稳、意识模糊、困倦乏力等症状；重度中毒则表现为肺水肿、意识障碍、昏迷，严重时可导致死亡。

专家提醒，冬季气温低，取暖、做饭、洗澡等用火频率大幅增加，使一氧化碳中毒的风险增大。广大市民应提高警惕，合理防范一氧化碳中毒。家中生煤炉时要开窗通风，让空气保持流通，煤炉各连接处



要确保密封，防止气体外泄，及时清理烟道，防止烟道堵塞。一旦发现有一氧化碳中毒患者，应立即帮其搬离现场，快速移动到空气流通处，并第一时间拨打急救电话，尽可能将其送至有高压氧舱救治设备的医院接受治疗。

## 高压氧治疗 >>

高压氧治疗是一种无创纯物理的治疗方式，是在高于一个大气压的环境中，吸入高浓度的氧气来治疗疾病的过程。能在短时间内迅速提高人体组织血氧含量、血氧分压和血氧弥散距离，促进细胞有氧代谢，恢复组织器

官功能。高压氧的作用广泛而独特，凡是缺氧、缺血性疾病，或由于缺氧、缺血引起一系列疾病都适用于高压氧治疗。

目前，高压氧治疗在急诊诊疗中对有害气体中毒的治疗作用突出。在脑病科对改善脑卒中、脑外伤等患者的预后，提高治愈率，降低致残率具有重大意义。在骨科对皮瓣供血障碍、急性挤压伤、脊髓损伤、椎间盘突出或神经根压迫等具有很好的疗效。在目前研究中，它还对放射性直肠炎、糖尿病皮炎及糖尿病足、眼科疾病、牙周病、突发性耳聋等疾病的治疗有明显效果。此外，经常吸氧

可以改善记忆力、提高学习效率，有延缓衰老、美容养颜、改善亚健康状态等保健作用。

武进中医医院康复医学科高压氧舱是目前区公立医院中唯一一家高压氧舱，拥有治疗舱14座，过渡舱4座。配备有全自动电脑操舱系统，舱内设有录像监控系统、对讲系统以及急救设备，同时还配有氧舱专用心电监护仪，可以严密观察舱内人员的情况，最大程度地保障患者治疗安全。据了解，该舱自2023年投入使用以来，总治疗人数达1563人次，为常武地区的患者健康提供了有力保障。

## 健康生活，从戒烟开始

“吸烟可以缓解疲劳，使人专注，提高记忆力！”“吸烟可以减肥、成功瘦身！”……烟民可能会有这样的体会。但是，烟草燃烧的烟雾中含有8000多种化学物质，包括尼古丁、焦油、一氧化碳、多环芳烃、亚硝胺等，是损害吸烟者健康的罪魁祸首。

### 吸烟有哪些危害？

烟草已经成为排名第六位的全球致死危险因素。每3个吸烟者中就有1个死于吸烟相关疾病，吸烟者的平均寿命比非吸烟者缩短10年。吸烟者中慢性阻塞性肺病（慢阻肺病、COPD）的患病率比不吸烟者多3~5倍。吸烟者患支气管哮喘的风险是不吸烟者的1.89倍。吸烟者患肺癌的风险是不吸烟者的13倍。吸烟者冠心病发病率比不吸烟者高35倍，心肌梗死发病率是不吸烟者的2~6倍，发生脑卒中的风险是不吸烟者的2~3.5倍。吸烟还可以引起食管癌、胃癌、2型糖尿病、不孕不育等危害。

所有类型的烟草使用都是有害的，无安全的烟草暴露。



被动吸烟又称“非自愿吸烟”，吸“二手烟”，也是在吸烟。2018年中国不吸烟者的“二手烟”暴露率为68.1%，约有7亿人。“二手烟”同样可引起肺癌、COPD、心脑血管病等严重疾病。电子烟中含有尼古丁、甲醛、乙醛、亚硝胺等有害物质，其气溶胶中含有锡、铜、镍、砷等重金属元素，对健康有害，需警惕。

### 戒烟，赶紧行动起来

戒烟不仅可以改善呼吸症状、降低心脑血管疾病患病和死亡率、减少患癌风险等，还可以延长寿命，更可节约一大笔医疗费用。

孕妇、婴幼儿最易受香烟

毒害。因此，1989年，每年的“世界无烟日”改为世界儿童节的前一天——5月31日，希望下一代免受香烟的危害。《中国吸烟危害健康报告2020》显示，现有逾3亿吸烟者，如果不采取有效行动，到2030年吸烟者每年将增200万人，到2050年每年将增300万人。“今天在吸烟吗？”“吸烟的坏处是什么？”“吸烟对家人有害吗？”“戒烟的好处是什么？”“现在愿意戒烟吗？”“今天戒烟需要帮助吗？”“近期持续戒烟了吗？”“参与戒烟随访了吗？”每天自省，每天自我监督。

健康中国，从我你做起，从戒烟做起。

(武进人民医院 许姣 储艳)

## 练八段锦强身健体 要注意方法和强度



练习八段锦有助疏通血脉，提高新陈代谢。但医生提醒，如果练习时不注意，可能会对膝盖和其他关节造成一定损伤。

八段锦是一套具有完整功法的健身运动，有独立的动作

和训练方法，按照特定的训练方法循序渐进地练习，一般不会伤膝盖。但是如果不用正确的方法练习，或者一次运动强度太高，膝盖可能会受到一定程度损伤，所以练习时要科学有序。

尤其是初学者，刚开始练习八段锦时，如果急于求成，可能会造成关节活动困难、气血不畅，出现关节痛等症状。此时适当降低运动的幅度，一般可以对关节疼痛的症状有所改善。

医生建议，如果想要通过练习八段锦强身健体，最好在专业人士指导下进行，避免身体出现损伤。

(CCTV生活圈)

