

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

预防一氧化碳中毒 这些常识应该知道

天气越来越冷，老人在使用煤炭、燃气热水器时，如果使用不当，容易造成一氧化碳中毒。人一旦吸入一氧化碳，对身体危害极大，独居老人尤其要注意。12月8日，潍坊市第二人民医院（潍坊呼吸病医院）老年医学科副主任医师刘艳，针对一氧化碳中毒的症状以及如何防治等作出解答。



中毒症状

刘艳表示，一氧化碳是一种无色、无味、无刺激性的气体，却隐藏着巨大的危险。

一氧化碳主要来源于三个方面：燃气设备，如燃气热水器、燃气炉灶、煤气灶等燃气燃烧不完全时，会产生大量的一氧化碳。若通风不良，这些气体就会在室内积聚；汽车尾气，汽车发动机在运转过程中，会排放一氧化碳。在封闭的车库内或交通拥堵的环境中，长时间吸入汽车尾气，容易造成一氧化碳中毒；煤炭燃烧，在一些农村地区，人们使用煤炭取暖或煤炉做饭，若煤炭燃烧不充分，就会产生一氧化碳。

一氧化碳进入人体后，与血液中的血红蛋白结合，形成碳氧血红蛋白，导致血红蛋白失去携带氧气的能力，从而使人体各组织器官缺氧。

一氧化碳中毒的症状分为轻度中毒、中度中毒、重度中毒三种，症状如下。

轻度中毒：患者出现头痛、头晕、乏力、恶心、呕吐、心悸等症状，此时如能及时脱离中毒环境，吸入新鲜空气，症状可逐渐缓解。

中度中毒：除了上述症状外，患者还可能出现胸闷、呼吸困难、意识模糊、视物不清等。若不及时救治，病情可能会进一步恶化。

重度中毒：患者会陷入昏迷状态，呼吸和心跳微弱甚至停止，危及生命。即使经过抢救苏醒，也可能遗留严重的神经系统后遗症，如痴呆、瘫痪等。

预防措施

燃气热水器应安装在通风良好的室外或浴室窗户附近。使用燃气设备时，要保持室内通风良好，可安装排气扇或开窗，让空气流通。

使用煤炭取暖或做饭时，应保证空气流通。即使在寒冷的天气，也应定期开窗通风，建议每天通风两次以上，每次15分钟-30分钟。睡前应检查炉火是否熄灭，防止复燃产生一氧化碳。

定期检查燃气设备、炉灶、烟囱等，确保其正常运行。若发现漏气等问题，应及时维修。

安装燃气泄漏报警装置。这类装置能在燃气泄漏时及时发出警报，提醒老年人注意。

此外，老年人还应增强自我保护意识，了解一氧化碳中毒的危害，不在封闭的室内进行炭火烧烤等易产生一氧化碳的活动。老年人随着年龄增长身体机能逐渐下降，可能对一氧化碳的敏感性降低，可以定期体检及时发现身体异常。

急救措施

发现老人一氧化碳中毒，如何解救？

首先要将患者转移到空气新鲜的地方，解开领口、腰带等束缚物，保持患者呼吸道通畅。若患者呼吸急促或困难，应立即进行人工呼吸。若患者心跳停止，及时拨打120急救电话，尽快将患者送往医院治疗。

一氧化碳中毒是一种严重危害健康的事件，应充分认识其危险性，采取有效的预防措施，避免中毒事故的发生。如果不慎发生一氧化碳中毒，应保持冷静，及时采取急救措施，并尽快就医，以最大限度地减少中毒对身体的伤害。

护肝保健品别乱吃

随着年龄增长，老年人的肝功能会逐渐下降，容易产生健康问题。因此，一些老年人会选择吃保肝护肝的保健品。那么，保肝护肝保健品真的有效吗？会对身体造成危害吗？12月8日，记者采访了潍坊市中医院肝胆内科主任韩国华。

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

咨询专业医生谨慎购买保健品

家住奎文区74岁的李先生几年前查出脂肪肝，他经常在网上搜索治疗脂肪肝的信息，后来接触到一些号称可以“清肝降脂，清除肝脏脂肪”的保健品。李先生便，抱着试试看的态度，购买了一些保健品。连续吃一段时间后，他去体检却发现脂肪肝的问题没有任何好转。“我再也不敢乱吃保健品了。”李先生说。

针对李先生的情况，韩国华表示，保健品不是药品，不能治疗疾病。广告宣传不能作为唯一标准，不同个体的年龄、体质等因素存在差异，健康状况也不同。因此在选择保健品时进行适用性评估十分关键。他建议，结合自身健康状况和需求，咨询专业医生，了解肝脏的健康状况后，谨慎选择产品，不要盲目跟风或从非正规渠道购买无资质的产品，以免对健康造成影响。

韩国华表示，脂肪肝是由于高热量饮食、久坐少动等不良生活方式导致肝脏中脂肪累积超过正常水平而引发的一种疾病，因此健康饮食、控制体重、增加体力活动、避免过量饮酒、合理用药、定期体检，才是应对脂肪肝的最佳方法，不要将希望寄托在保健品上。

肝病患者应养成健康生活习惯

无独有偶，50岁的孙女士患有乙肝小三阳，经抗病毒治疗后病情控制平稳。但她十分担心进展成为肝硬化、肝癌，便在网上购买了一些号称“无毒、无副作用”护肝保肝的保健品。服用一周后，高女士出现乏力、恶心、食欲下降、尿黄等症状，到医院检查后，诊断为药物性肝损伤。

韩国华表示，在生活中，很多老年人被保健品的广告、包装所吸引，却很少关注其具体成分，更不了解长期服用保健品也可能造成药物性肝损伤。《中国药物性肝损伤诊治指南（2023年版）》指出，药物性肝损伤是指由按处方药或非处方药管理的化学药品、生物制品、中成药，以及中药材、天然药物、保健品、膳食补充剂等产品，或其代谢产物乃至其辅料、污染物、杂质等所导致的肝损伤。多数急性药物性肝损伤患者在停用可疑药物后6个月内肝损伤可恢复正常，部分患者可诱发自身免疫性肝病，需要长期用药物治疗，少数患者可出现病情重症化或恶化进展为肝衰竭，需要接受肝移植治疗。

韩国华提醒，遵从医嘱合理用药，是预防药物性肝损伤的关键。长期服药的老年患者应定期检查肝功能，发现问题，及早应对。

不同人的肝脏状况和体质各异。肝炎、肝硬化等肝病患者，随意服用保健品可能与正在进行的药物治疗产生相互作用，从而影响治疗效果，甚至导致病情恶化。

想要保护肝脏，不妨从健康的生活方式开始。保证均衡饮食，减少高脂肪、高糖食物的摄入；适度运动，促进身体新陈代谢；规律作息，避免熬夜，让肝脏在夜间得到充分休息；定期体检，了解肝脏的健康状况，如发现问题，遵循医生的专业建议进行治疗或调理。



健康宝典

慢性病患者失眠 切勿自用助眠药

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

78岁的市民王女士患有高血压、糖尿病，每天晚上睡前都要吃好几种药。她经常失眠，因此想服用助眠药物帮助入睡。但是她担心，助眠药物与慢性病药物同吃会影响药效。那么，经常失眠的慢性病老年患者能否自行服用助眠药物？有什么注意事项？11月25日，记者采访了潍坊市第二人民医院（潍坊呼吸病医院）老年医学科副主任医师刘艳。

刘艳表示，失眠是一种疾病，而且性质较为复杂，有的患者是睡不着，有的患者是醒得早，而每个患者因失眠造成的不适症状也不相同，因此不存在广泛适用的助眠药物，慢性病老年患者失眠更不能自行用药。

治疗不同疾病的药物之间的相互作用比较复杂，但严重的联合使用禁忌情况并不多见。当药物对症时，会影响疗效。而且有不同基础病的患者，对不同药物的代谢能力也不同。

刘艳提醒，对于已经在服用多种药物的老年患者，如果再吃助眠药物，最安全的办法是咨询专业医生后，再决定要不要用药、用哪种药。