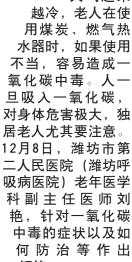
信班主任·陈晨

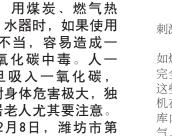
校对:曾艳

姜编·许茗蕾

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

天气越来 氧化碳中毒。人-旦吸入一氧化碳, 居老人尤其要注意。 解答。





中毒症状

编辑·杨青

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。

-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。

-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 -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。 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。

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 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 "李先生说。 "我再也不敢乱吃保健品了。

针对李先生的情况,韩国华表示,保健品不是药 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,了解了 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 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 《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。



翻建康宝典

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。当药物不对症 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。