

急救知识

冬季如何预防一氧化碳中毒

□杨铮雯

非职业性一氧化碳中毒泛指公众在日常生活中发生的一氧化碳中毒事件,区别于生产场所发生的职业性一氧化碳中毒事件。那么,该怎样避免在生活中发生此类事件呢?

容易发生场所

一、家庭

根据近5年全国监测数据统计,非职业性一氧化碳中毒发生场所主要为家庭,约占全部非职业性一氧化碳中毒事件的95.8%。其危险因素主要有以下几点:

- 1.在通风不良的环境中使用煤炉、炭火、土炕、火墙等取暖方式。
- 2.燃气、煤气热水器使用、安装不当或质量不合格。
- 3.煤气灶或煤气管道发生气体泄露等。

二、其他场所

其他场所中非职业性一氧化碳中毒的危险因素主要有以下几点:

- 1.集体食堂、餐馆、宾馆等饮食住宿服务单位取暖炉具、燃气、煤气设备及通风装置使用、安装或维护不当。
- 2.狭小密闭车库或地下室使用小型油、汽发电机。
- 3.汽车尾气排放、长期处于密闭的空调车内等。

中毒高发期和高风险地区

非职业性一氧化碳明显的季节性高发特点。中毒的高发季节为冬春季,每年的11月至次年3月为事件的高发月份,12月至次年1月达到高峰,次年4月明显回落,5月~10月仅有散在病例发生。季节性分布特点与我国北方冬春取暖季节基本一致。

非职业性一氧化碳中毒高发地区主要分布在我国东北、华北、华中和华东等部分省份。

如何预防

一、煤炉、炭火等取暖设备

- 1.在寒冷季节如有条件尽量选择集中供暖。
- 2.室内使用煤炉、炭火等取暖设备时,煤炭要烧尽,不要闷盖;要经常开门窗通风换气,保持室内空气新鲜。
- 3.煤炉要安装烟筒,烟筒接口处要顺茬接牢(烟筒粗的一头朝向煤炉),严防漏气;烟筒口最好开在下风向,伸出室外的烟筒,最好加装遮风板或拐脖,防止大风将煤气吹回屋内;屋内务必安装风斗,风斗最好安装在门窗的上方。
- 4.正确安装使用煤炉、炭火等取暖设备,定期检查炉具,维护和清扫烟筒、风斗,保持烟筒、风斗畅通。
- 5.煤炉、炭火等取暖设备应远离易燃、易爆、易挥发的有毒物质,不要直接放在卧室;如条件允许,晚上睡觉前最好将炉具搬到室外。
- 6.在低气压、相对湿度较大的雨雪冰雪天气等气象条件下,尽量不要使用煤炉、炭火等取暖设备;家中吃火锅时,最好不要使用煤、炭火锅,如果使用,最好放在通风的大厅或保持门窗适时打开通风。
- 7.家中使用煤炉、炭火等取暖设备时,最好安装一氧化碳探测器,并定期检查维护,以确保探测器正常运行。

二、燃气、煤气热水器

- 1.购买燃气、煤气热水器时,要选择正规厂家生产的、质量合格的水器;须请专业人员安装,经检测合格后方可使用。
 - 2.使用燃气、煤气热水器时,要保持良好的通风状态,洗浴时间切勿过长,使用完要检查热水器是否完全关闭。
 - 3.定期对燃气、煤气热水器减压阀和皮管进行检修,如发现有破损、锈蚀、漏气等问题时,应及时更换。
 - 4.家中使用燃气、煤气热水器时,最好安装一氧化碳探测器,并定期检查维护,以确保探测器正常运行。
- ### 三、燃气、煤气灶具及管道
- 1.购买燃气、煤气灶具时,要选择正规厂家生产的、质量合格的水器;须请专业人员安装,经检测合格后方可使用。不要私自更改燃气、煤气管道设施。
 - 2.使用燃气、煤气灶具时,切记人勿远离,严防溢锅将灶火浇灭,导致燃气、煤气溢出,使用完要检查灶具是否完全关闭。
 - 3.定期对燃气、煤气灶具的气罐、减压阀、皮管以及燃气、煤气管道进行检修,如发现老化、破损、锈蚀、漏气及关闭不严等问题时,应及时更换和维修。
 - 4.家中使用燃气、煤气灶具时,最好安装一氧化碳探测器,并定期检查维护,以确保探测器正常运行。
- ### 四、小型油、汽发电机

不要在室内、车库、地下室等场所使用小型油、汽发电机,要在室外使用并远离门窗、通风和排气装置。

五、汽车

- 1.车辆停放在车库、地下室时,不要让汽车引擎持续运转;车在停驶时,不要长时间开着空调,也不要躺在门窗紧闭、开着空调的汽车内睡觉。
- 2.定期检测汽车的排气系统,防止排气系统一氧化碳泄漏。

紧急处理原则

一、切断一氧化碳来源

- 1.首先立即开窗通风使空气对流,迅速关闭煤气、燃气灶具,热水器阀门,管道煤气,熄灭炭火等设施。
 - 2.避免使用打火机容易产生火星的物品。
- ### 二、迅速脱离中毒环境
- 1.迅速将患者脱离中毒现场,转移至空气新鲜、通风良好处。
 - 2.解开中毒者的领扣,保持呼吸道通畅;同时要注意保暖,防止并发症发生。
 - 3.患者应保持安静休息,避免活动加重氧的消耗,有条件的尽快让患者吸氧。
 - 4.对于中重度患者,在进行现场急救的同时,应立即拨打120急救电话,尽早将患者送往有高压氧舱的医院进行高压氧舱治疗。
 - 5.对于出现呼吸及心跳停止的危重患者,应立即给予人工呼吸和心脏按压,同时迅速转入医院进行抢救治疗。
- (作者供职于登封市人民医院)

每周一练

(医学心理学、心理卫生)

一、心理过程包括的三个过程为

- A.认识、情感和意志
- B.感觉、知觉和注意
- C.气质、性格和能力
- D.需要、动机和兴趣
- E.记忆、思维和想象

二、通过感觉、知觉、记忆等进行的心理活动称为

- A.意志过程
- B.人格倾向
- C.情感过程
- D.人格特征
- E.认知过程

三、“入芝兰之室,久而不知其香”说的是

- A.感觉适应
- B.感觉减退
- C.感觉相互作用
- D.感觉补偿
- E.感觉性补偿

四、在电影院,我们把电影当成知觉对象,这是知觉的

- A.多元性
- B.整体性
- C.恒常性
- D.理解性
- E.选择性

五、根据自己的经验,并用概念的形式反映事物的特征为

- A.知觉的多维性
- B.知觉的整体性
- C.知觉的恒常性
- D.知觉的理解性
- E.知觉的选择性

六、知觉是人脑对客观事物

- A.个别属性的反映
- B.整体属性的反映
- C.本质属性的反映
- D.特殊属性的反映
- E.发展属性的反映

七、从情感范畴来看,爱国心是一种

- A.责任感
- B.情操
- C.集体感
- D.道德感
- E.荣誉感

八、动机产生的两个条件是

- A.需要和目的
- B.需求和目标
- C.诱因与目的
- D.意志与目的
- E.需要与诱因

九、A型行为性格与下列哪种疾病有关

- A.溃疡病
- B.风湿性心脏病
- C.冠心病
- D.癌症
- E.神经症

B.风湿性心脏病

C.冠心病

D.癌症

E.神经症

十、硕士研究生小李毕业后参加工作,半年来对上级领导布置的任务总感觉不能胜任,屡屡出错,受到多次批评后内心受挫,选择了辞职。小李的这种选择在应激反应中属于

- A.认知反应
- B.生理反应
- C.情绪反应
- D.行为反应
- E.防御反应

十一、某心外科医生在实施一项先天性心脏病手术之前的晚上,在自己脑海中反复想象手术的过程、路径以及手术以外的应对措施等,这种思维方式是

- A.聚合思维
- B.形象思维
- C.发散思维
- D.抽象思维
- E.创造思维

十二、研究心理咨询、心理诊断的属于

- A.变态心理学
- B.健康心理学
- C.神经心理学
- D.临床心理学
- E.生理心理学

十三、研究脑和行为关系的属于

- A.变态心理学
- B.健康心理学
- C.神经心理学
- D.临床心理学
- E.生理心理学

十四、研究促进身心疾病康复和预防的属于

- A.变态心理学
- B.健康心理学
- C.神经心理学
- D.临床心理学
- E.生理心理学

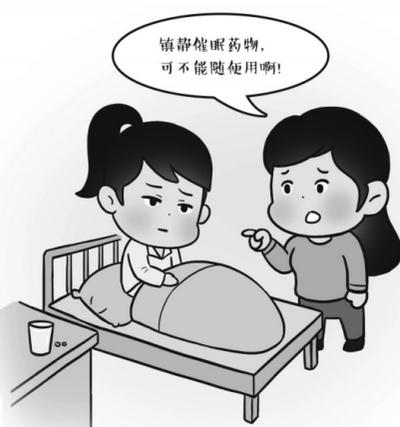
十五、医学心理学对于健康和疾病的基本观点不包括

- A.认知评价的观点
- B.个性特征作用的特点
- C.情绪因素作用的特点
- D.被动适应的特点
- E.心身统一的特点

(答案见下期本版)

中国公民健康素养66条(37、38)

少饮酒,不酗酒,戒酒需要医学专业指导。



酒的主要成分是乙醇和水,几乎不含营养成分。经常过量饮酒,会使食欲下降,食物摄入量减少,从而导致多种营养素缺乏、急慢性酒精中毒、酒精性脂肪肝等,严重时还会造成酒精性肝硬化。过量饮酒还会增加患高血压病、脑卒中(中风)等疾病的风险,并可导致交通事故及暴力事件的发生,危害个人健康和社会安全。

建议成年男性一天饮用酒的酒精量不超过25克,成年女性不超过15克。禁止孕妇、儿童和青少年饮酒。如果饮酒成为生活的第一需要,无法克制对酒的渴望,不喝酒会出现身体、心理上的不舒服,甚至出现幻觉妄想等精神症状,这时就需要去精神科接受相应治疗。



遵医嘱使用镇静催眠药和镇痛药等成瘾性药物,预防药物依赖。

遵医嘱使用镇静催眠药和镇痛药等成瘾性药物,可以治疗和缓解病痛。不合理地长期、大量使用可导致药物依赖。药物依赖会损害健康,严重时会影响人的心境、情绪、意识和行为,引起人格改变和各种精神障碍,甚至出现急性中毒乃至死亡。因此,任何人都不要擅自使用镇静催眠药和镇痛药等成瘾性药物,包括含有麻醉药品、精神药品成分的复方制剂(如含有

可待因、福尔可定等具有成瘾性成分的止咳药),也不要随意丢弃或给他人使用。

出现药物依赖后,应去综合医院精神科或精神专科医院接受相应治疗。

(据《中国公民健康素养66条》)

万里/制图

癫痫诊疗中最重要的检查——脑电图

□陈铮

提到癫痫,就不能不提脑电图,两者如影随形。癫痫的本质就是大脑神经元的异常放电,而脑电图就是用来记录和发现这种异常放电的。因此,脑电图在癫痫的诊疗过程中有着至关重要的作用。今天我们就通过以下几个问题,来了解一下癫痫诊疗中最重要的检查——脑电图。

一、脑电图有哪些作用?

1.脑电图可以帮助我们判断孩子的抽搐是不是癫痫发作。对于常见典型的“翻白眼、咬牙、口唇发绀、四肢强直”发作很容易判定,但是对于一些不典型的抽搐发作,到底是不是癫痫发作,医生也不能马上做出判断,这时候脑电图检查结果就是“金标准”。

2.脑电图可以帮助医生对癫痫患者进行分类,进一步细分为不同的发作类型和癫痫综合征。选择哪种抗癫痫药物治疗癫痫的主要依据就是分类,正确选择抗癫痫药物有利于癫痫的控制。

脑电图还可以帮助我们评估癫痫再次发作的风险,药物的治疗效果等。总之脑电图检查在癫痫的诊疗过程中至关重要。

二、脑电图有哪些种类?

最常用的脑电图是头皮脑电图,分为常规脑电图、动态脑电图监测和视频脑电图监测3种类型。

常规脑电图一般记录时间为30分钟左右,监测时间短,常难以记录到癫痫样放电。

动态脑电图监测通常可连续记录24小时左右,因此又称24小时脑电图监测,采用便携式记录设备,患者的活动相对不受限,但由于没有录像设备,不能观察患者发作中的情况。

视频脑电图监测是在脑电图设备基础上增加了同步录像设备,从而同步拍摄患者的发作情况,易于观察癫痫发作与脑电图变化间的实时关系,是目前诊断癫痫最可靠的检查方法。首次就诊的患儿推荐采用视频脑电图监测检查。

三、做脑电图对孩子有伤害吗?

许多家长害怕做脑电图对孩子有伤害,其实这种担心是没有必要的。头皮脑电图是一种通过放置在头皮上的电极,收集大脑本身发放的电信号的设备。脑电图机是不放电,也没有辐射的,可以反复检查,家属不必担心。

四、做脑电图的时候孩子没有癫痫发作,做的还有用吗?

孩子抽搐发作不频繁,做脑电图过程中没有抽搐发作,那检查还有用吗?答案是肯定的,有用。因为癫痫患儿除了在抽搐的时候脑电图上有癫痫样放电,多数患儿在不发作的时候(发作间期)脑电图上也会出现癫痫波发放,可以帮助我们诊断癫痫。因此,不是脑电图检查过程中没有发作,检查就“白做了”。

五、孩子抽搐,但做的脑电图正常,还能诊断癫痫吗?

这种情况在临床中也较常见,有的孩

子反复抽搐,但做了几次脑电图都是正常的。这种情况一般有两种可能,一种是孩子是癫痫,但发作次数少、放电量少,或者放电部位比较深,在头皮脑电图上没有抓到放电。另一种是孩子的所谓抽搐是非癫痫性发作,也就是说孩子看着像癫痫,其实是其他病。

六、脑电图异常就一定是癫痫吗?

我们经常看到头痛、抽动感、多动症的孩子做脑电图发现异常波,这些孩子是不是有癫痫?要回答这个问题,首先应知道脑电图异常并不是癫痫患儿的专利,正常人也可以出现异常波。癫痫患儿的异常波和抽搐之间是有因果关系,也就是脑电图上出现一次放电,临床上出现一次发作,但不能仅凭脑电图异常而不考虑临床表现来诊断癫痫。

综上所述,脑电图和癫痫关系密切,是癫痫诊疗中的最重要检查。

(作者供职于郑州大学第一附属医院)

遗失声明

郑州大学第二附属医院董万亮的医师资格证书(编号:201441110632126198803200079)、医师执业证书(编号:110410000083492)不慎丢失,声明原件及其复印件作废。
郑州人民医院张源坤的医师执业证书(编号:110410000060439)不慎丢失,声明原件及其复印件作废。

肛肠全程无痛技术培训 常年招生 学痔瘘技术送鼻炎技术

联系人:田长修 电话:13653737333
地址:卫辉市人民路北段田氏痔瘘专科门诊

甄选真材实料 安全放心可靠 健康调养每一餐

奇芝堂 老亲访友 就选奇芝堂

郑州奇芝堂食品科技有限公司 团购/订购热线:0371-58615152

《行政处罚催告书》送达公告

李从民(系无名诊所业主),性别:男;民族:汉族;年龄:71岁;居民身份证号:41272194904183511;住址:河南省淮阳县白楼乡赵集村031号。

经核实,你自2020年3月28日至2020年5月12日于郑州市金水区司家庄西街与凌云路交叉口向西100米路南,在未取得《医师资格证书》《医师执业证书》,又未取得《医疗机构执业许可证》的情况下从事诊疗活动的行为,违反了《中华人民共和国执业医师法》第八条、第十二条、第十三条、第十四条之规定,依据《中华人民共和国执业医师法》第三十九条之规定,本机关于2020年7月28日对你作出《行政处罚决定书》(郑金卫医罚[2020]17号),给予你:1.没收药品、器械(详见郑金卫证保决字[2020]040065号证据先行登记保存决定书记录);2.没收违法所得壹仟元(1000元);3.罚款人民币贰万元整(20000元)的行政处罚。同时,责令你立即改正违法行为。

截至公告之日,你尚未履行我机关于2020年7月28日对你作出的《行政处罚决定书》(郑金卫医罚[2020]17号)相关处罚。

本次《行政处罚催告书》(郑金卫医催[2020]1号),无法直接送达和邮寄送达。现依法向你公告送达《行政处罚催告书》,限你自本公告发布之日起60日内到本机关领取《行政处罚催告书》,逾期视为送达,届时本机关将依法申请人民法院强制执行。特此公告

郑州市金水区卫生健康委员会