

一周接诊患者40人

寒潮来袭，警惕“无形杀手”一氧化碳

本报讯(YMG全媒体记者 张莘 通讯员 吴明顺 张晴)进入寒冬腊月，港城受到多轮寒潮降雪天气影响，气温不断下降，未集中供暖的家庭纷纷采用烧煤炉、烤炭火等方式取暖，由此导致一氧化碳中毒风险不断升高。据烟台市120急救指挥中心统计，1月6日至13日一周时间，全市120共接

一氧化碳中毒患者40人，相较之前有显著增加。

1月8日7时许，莱阳市姜疃镇的盖大爷在家中突然晕倒，意识不清并呕吐数次，120急救人员到达后，给予其吸氧、输液，迅速转往医院进一步治疗。

1月10日20时许，招远市阜山镇的苏先生跟朋友在宿舍内烧炭取暖，一段时间后出现头晕乏力等

症状，并伴有恶心，被他人发现后，立即拨打120急救电话。市120急救指挥中心立即指导其开窗通风，急救人员很快到达现场，给予吸氧后转往医院进一步治疗。

经诊断，这两名患者均为一氧化碳中毒。

1月12日4时许，家住龙口市石良镇的刁女士跟孙女两人在睡意朦胧中感到头晕、全身无力，市120急救指挥中心闻讯后调派附近救护车前往，两人均为一氧化碳中毒，急救人员接诊后，给予其吸氧并转往医院进一步治疗。

一氧化碳俗称“煤气”，是一种无色、无味、无刺激性的窒息性气体。人们极易在不知不觉中吸入过量而导致中毒。一氧化碳进入人体后，会与氧气争夺血液中的血红蛋白，使氧气不能与血红蛋白结合，导致人体缺氧。轻者出现头晕、头痛、眼花、心悸、胸闷等表现，如果吸入时间过长，会出现皮肤如樱桃色的潮红、烦躁不安、精神极度兴奋、呼吸困难、无力、肌肉痉挛或者抽搐等症状。严重时，患者出现昏迷、

大小便失禁、瞳孔散大、呼吸衰竭甚至死亡。

市120急救专家指出，发生一氧化碳中毒时，应立即打开门窗通风，尽快将中毒者搬离中毒环境，移至通风良好、空气新鲜的安全区域，同时注意保暖，有条件的可进行吸氧，并及时拨打120送医院接受进一步治疗。

如果患者无反应无呼吸时，需要立即进行心肺复苏。患者中毒时，如果有神志不清症状，即使解救后已经清醒，也应到医院进一步诊疗。

专家提醒，一氧化碳中毒应以预防为主，使用煤炉时要检查炉灶和烟筒完好畅通，接口处应密封；定期清理烟道，遇到雨雾天气、南风、返烟时，熄灭炉灶或启用烟道排气扇；或暂时换用电器、空调等取暖。

此外，还应注意不要躺在车门车窗紧闭、开着空调的汽车内睡觉；使用燃气热水器时，不要将燃气热水器安装在洗浴房间内，应将其安装在洗浴房间外、靠近窗户的地方或室外。

老年人延缓“记忆衰老”有诀窍

为什么有的老人记忆力衰退明显？而有些老人依旧神采奕奕，没有智力退化的现象？结合长时间的观察，有专家认为，防止记忆衰退，除了身体健康之外，拥有好的生活习惯和爱好也很重要！

读书看报。每天的报纸是精神食粮，健康杂志是小点心，不是今天看了明天不看，每天都要看，了解新闻大标题内容，关注健康信息，看到有趣的仔细看，再跟大家分享。

记笔记、画画。什么事情都爱做个笔记，今天量了血压多少，血糖多少，吃了什么菜，几点起床几点午睡几点散步，今天来了什么人探望等等，都是琐事，不在于文笔，就是动动脑、动手；原来有画画爱好的，就备着画画专用纸，只要精神状态好，每天或隔三岔五地挥上几笔，增添情趣。

剪报。很多老人看了报纸还不算，看到美丽的风景画、人物画、时尚图片等，还有具有重大意义的新闻、趣事，剪下来，弄本专用本子粘贴，变成自己的大作，翻翻看也开心。

计算。不是真的为了计算做账，每天有一些可以计算的内容，做了记录，自然而然会有一些思考，如今天点的菜大概价位，合计多少；派子女到超市买了点生活用品，单价与总计分别多少等等。

经观察发现，有着这些习惯的老人，记忆力总体比较好，心态也好，有些甚至不输于年轻人。一个人精神状态好，心情好，疾病反复的情况也会相对少些。

有研究表明，大脑功能的活化训练也正是这些贯穿生活的习惯和爱好。 本报综合



呼吸道疾病如何防治？

当前和未来一段时间我国呼吸道传染病流行态势如何？得了流感怎么办？春运在即，医疗机构有哪些针对性准备？……针对当前公众关切的呼吸道疾病防治热点问题，国家卫生健康委12日举行新闻发布会，进行回应。

得了流感，什么情况应及时就医？

中国疾控中心研究员王丽萍表示，流感一般1到2周可以自愈，但如果出现持续高热，伴有剧烈咳嗽、呼吸困难、神志改变、严重呕吐和腹泻等重症倾向，患者应及时就医。

此外，孕妇、儿童、老年人以及慢性基础性疾病患者属于高危人群，感染流感以后容易引发重症，应尽快就医治疗。

“中招”了该怎么用药？

首都医科大学附属北京儿童医院主任医师徐保平表示，如果怀疑得了流感，可及时到医院就诊，根据医生的处方使用药物。早期使用抗病毒药物可以有效抑制病毒的复制和传播，缩短流感病程，预防重症和并发症，但不建议自己使用处方药。

徐保平说，呼吸道感染是儿童的常见疾病，以病毒感染为主，多数没有特效抗病毒治疗药物，主要是对症治疗。常用药物包括退热药、祛痰药和一些具有

清热解毒作用的中成药。

徐保平特别提醒，儿童应慎用镇咳药。同时，要特别关注用药安全，不能随意增加药物剂量，也不能随意增加给药频次。

孩子反复“感冒”，是怎么回事？

有的孩子“感冒”刚好转，没多久又出现发热等症状，会不会同时感染了多种病原体？

徐保平表示，同时感染的情况并不常见。多种病原体同时流行，并不代表孩子会同时感染，多数情况下以单一病原体感染为主。

不过，反复出现症状，可能是因为孩子先后感染了不同的病原体。徐保平介绍，比如一开始感染了鼻病毒，之后又感染了流感病毒。这个时候，孩子抵抗力的恢复可能需要更长时间，应更注意防护。

之前没接种流感疫苗，现在来得及吗？

当前流感流行的优势株是甲型H1N1亚型。国家流感中心的抗原性分析显示，与流感疫苗株匹配度良好，疫苗接种有效；耐药性分析结果显示，对于抗病毒药物敏感，药物治疗有效。

王丽萍表示，所有6月龄以上的人群，只要没有疫苗接种禁忌，建议每年都接种流感

疫苗。对于尚未接种流感疫苗的人员，现在依然可以接种。疫苗在整个流感流行季都具有保护作用，可以降低感染风险、减轻发病症状、减少并发症。

久咳不愈，中医药有什么办法？

急性呼吸道感染后，有些患者久咳不愈。广东省中医院院长张忠德介绍，中医药解决咳嗽的问题，首先要分清其是寒、是热还是燥。寒咳的特点是咳嗽很频繁，咳的声音很重，伴有咽痒，咳出清稀的痰或者白痰，可用疏风散寒止咳的药物；热咳主要是咳嗽频繁、喉咙干痛、咳黄痰，脸色、舌苔偏红，可用清热化痰止咳药物；燥咳表现为干咳，痰很少、很粘等，可用润肺润燥的止咳药物。

张忠德介绍，还有一种特别的咳嗽叫作风咳，特点是阵发性呛咳，风一吹咳嗽就加重，没有痰或者很少的痰，也有针对性治疗药物。

多种病原体流行，如何做好预防？

引起冬季呼吸道传染病的常见病原体，还包括人偏肺病毒、呼吸道合胞病毒等，公众如何认识并预防？

王丽萍介绍，人偏肺病毒感染和呼吸道合胞病毒感染都属于自限性疾病，感染后，主要

出现发热、咳嗽、流涕、鼻塞等呼吸道症状，大多数症状可自行消失。对于儿童、老年人以及免疫功能较弱的群体，可能会引起下呼吸道感染。

王丽萍说，保持规律作息、均衡营养、适度体育锻炼等可以增强抵抗病毒的能力。同时，要养成良好的卫生习惯，如勤洗手，遵守咳嗽礼仪，科学规范佩戴口罩，保持居室通风等。对于冬季的北方地区，推荐午间时段开窗通风。

据新华社



患流感拖延治疗 当心引起并发症

近期，流感等呼吸道疾病进入高发期。中国疾控中心监测数据显示，当前全国流感病毒阳性率上升，尤以甲流多发。专家提醒，如遇流感应及时就医用药，拖延治疗可能导致病情恶化，引发并发症。

天津市第一中心医院感染性疾病科主任周倩宜提示，应抓住治疗黄金期，流感病毒在感染初期会迅速繁殖，感染后48小时内是治疗的黄金时期。“在这个阶段，及时使用抗病毒药物可以有效抑制病毒复制，减轻症状，缩短病程。”

周倩宜说，流感若未及时治疗，可能会导致病情加重，引发中耳炎、鼻窦炎、支气管炎、败血症等并发症，以及肺炎、心肌炎、神经性损伤等严重并发症。对于儿童、老年人、慢性病患者等高危人群，引发并发症的风险更高。

周倩宜建议，一旦出现流感样症状，如发热、咳嗽、咽痛等，应及时就医，通过医生的诊断确认是否为流感，以便采取针对性的治疗措施，及时使用抗病毒药物，可以有效抑制病毒复制，减轻症状，缩短病程，避免病情加重，减少病毒传播。对于发热、头痛、肌肉酸痛等症状，可以使用解热镇痛药物，同时应注意药物搭配，避免与其他含有相同成分的药物重复使用，以免引起不良反应。

据新华社