



如何防治一氧化碳中毒

据近5年全国监测数据统计，非职业性一氧化碳中毒事件发生的场所主要为家庭，约占全部非职业性一氧化碳中毒事件的95.8%。生活中如何防治一氧化碳中毒？本文带大家一起了解。

哪些情况会导致一氧化碳中毒？

1. 不正确使用和维护燃气设备 燃气炉、热水器、壁炉等燃气设备如果没有正确安装、使用和维护，可能会导致一氧化碳泄漏。冬春季在密闭的浴室内洗浴时间过长，排风不畅，易导致一氧化碳中毒。
2. 不适当使用和烧烤燃料 在封闭或不通风的室内使用燃烧燃料，如木炭、煤炭、石油炉、汽车引擎等，会释放出一氧化碳气体。
3. 不完善的烟囱或排气系统 如果房屋的烟囱或排气系统存在缺陷或堵塞，一氧化碳可能无法排出，从而在室内积聚。
4. 封闭空间中的车辆运行 在封闭的车库或其他封闭空间中运行汽车或其他发动机驱动的设备，如发电机，会产生大量的一氧化碳。
5. 烟草烟雾 长期吸烟或在封闭的环境中吸烟，会产生一氧化碳



并增加中毒的风险。

6. 火灾 火灾中释放的烟雾含有大量的一氧化碳，吸入这样的烟雾会导致中毒。

7. 高海拔地区 在高海拔地区，氧气稀薄，一氧化碳的危险性增加，因为它更容易在体内积聚。

8. 不正确使用室内采暖设备 使用不当的室内采暖设备，如木炭炉、煤炉或石油炉，可能会导致一氧化碳泄漏。

一氧化碳中毒的危害有哪些？

1. 健康影响 一氧化碳是一种无色、无味、无刺激性的气体，很难被人察觉。当人们暴露在高浓度的一氧化碳环境中时，它会与血红蛋白结合，阻碍氧气运输到身体的组织和器官，会导致身体缺氧，影响各个系统的功能，特别是对大脑和心脏的影响最为严重。

2. 神经系统损害 一氧化碳中毒可以导致神经系统损伤，出现头

痛、头晕、恶心、呕吐、乏力、意识丧失等症状，严重的可能昏迷、脑损伤甚至死亡。

3. 心血管系统影响 一氧化碳中毒可能导致心律失常、心肌缺血、心肌梗死等心血管疾病的发生。尤其是对于有心血管疾病或高血压患者，中毒风险更高。

4. 长期后果 长期或重度的一氧化碳中毒可能对大脑和神经系统产生持久甚至永久性损伤，可能导致认知功能下降、记忆力受损、注意力不集中等症状。

5. 死亡风险 高浓度的一氧化碳中毒可能导致死亡。

如何防治一氧化碳中毒？

一氧化碳中毒的危害极大，需采取积极措施预防。

1. 预防措施

室内通风 保持室内空气流通，经常开启窗户，特别是在使用燃气设备时，确保有足够的新鲜空气进入室内。

安装一氧化碳报警器 在家庭和工作场所安装一氧化碳报警器，能够及早发现一氧化碳泄漏并发出警报。

定期检查和维护设备 定期检查和维护燃气炉、热水器、壁炉和其他燃气设备，确保其正常运行并无泄漏。

2. 识别中毒症状

头痛、头晕、恶心、呕吐、乏

力、失去平衡感、意识丧失等可能是一氧化碳中毒的症状。如果您或他人出现这些症状，应立即开启门窗通风，并离开可能存在一氧化碳泄漏的区域，同时寻求紧急医疗帮助——拨打医疗急救电话120。

3. 撤离和呼救

如果怀疑一氧化碳中毒，需迅速撤离有毒区域，并呼叫急救电话（如拨打911或120）。直到经过专业人员检查确认区域没有危险后才能再次进入。

4. 就医治疗

一旦发生一氧化碳中毒，及早就医非常重要。医生会评估中毒的严重程度，并采取相应的治疗措施。目前治疗一氧化碳中毒最有效的方法是高压氧舱治疗，早期足够疗程治疗，疗效最佳。高压氧舱治疗可给患者提供高浓度的氧气以帮助快速排除体内的二氧化碳，配合支持性治疗，同时稳定患者的病情，并在必要时进行进一步的观察和治疗。

一氧化碳中毒小贴士：一氧化碳中毒不可小觑，可能导致生命危险！预防是最重要的措施，确保安全使用和维护燃气设备。安装一氧化碳报警器是预防中毒的关键。如若出现一氧化碳中毒症状，应立即撤离并就医进行足够的高压氧治疗。

柳州市中医医院（柳州市壮医医院）王柳英 莫绍强

怎样帮助中风患者把握康复“黄金时期”

中风，也被称为脑卒中，是一种常见而严重的神经系统疾病，你可能听说过或亲眼目睹过某位家人、朋友或同事突然失去意识、口齿不清，甚至瘫痪在床，这些都是中风的症状，其临床表现可能因患者的年龄、健康状况以及受累脑血管的位置而有所不同。

中风发生后的最初几周是康复黄金时期，大脑具有较高的可塑性，这意味着它可以重新组织和建立新的神经连接。早期的康复措施，如物理治疗、语言治疗和职业治疗等，可以促进神经功能的恢复。

中风是怎样发生的？

中风是一种严重的疾病，它给患者和他们的家人带来了巨大的心理和生理压力，对于中风患者来说，康复过程是非常关键的，可以帮助他们恢复日常功能，提高生活质量。

中风是由于大脑血管突然破裂或阻塞导致脑部血液供应中断而引起的，常见的中风症状包括突发性头痛、突然出现的偏侧肢体无力或麻木、言语困难、视力问题以

及平衡和协调困难，当发现自己或身边人有这些症状时，应立即就医，在急救阶段，及早诊断和治疗可以最大限度地减少脑损伤，并提高康复的机会。

中风康复过程中需要注意哪些事项？

康复过程中，合理的康复计划和专业的康复团队是至关重要的，康复团队通常由医生、物理治疗师、职业治疗师、语言治疗师和心理咨询师等专业人员组成。会根据患者的具体情况，制定个性化的康复计划，以帮助患者恢复受损的功能，在整个康复过程中，患者需要与康复团队保持密切的合作和沟通，遵守康复计划中的各项指导。

在康复过程中，患者和家人需要了解并注意以下几个方面，首先是药物治疗。医生可能会开具一些药物来控制中风的风险因素和症状，抗凝血药可以帮助预防血栓形成，降压药可以控制血压，胆固醇调节药可以降低血脂。患者应按照医生的指导正确用药，避免自行停药或随意更改剂量，同时，应密切关注

药物可能出现的副作用，如过敏反应或胃肠道不适，及时告知医生。

其次是身体锻炼，适度的身体锻炼对于中风康复非常重要，物理治疗师将根据患者的康复需求设计相应的运动方案，这些运动可以帮助恢复肌肉力量、平衡和协调能力，促进血液循环，预防肌肉萎缩和关节僵硬，患者应遵循物理治疗师的建议，进行定期的锻炼，但要避免过度劳累和剧烈运动，以免造成其他伤害。

此外，康复过程中的饮食也需要特别关注，饮食应以低脂、低盐、高纤维为主，多摄入新鲜蔬菜和水果，选择富含健康蛋白质的食物，如鱼类、豆类和瘦肉，患者应限制饮酒和戒烟，因为酗酒和吸烟会增加中风的风险，并干扰康复过程。

心理健康也是中风康复中的重要方面，中风患者和家人的心理压力往往非常大，常出现情绪低落、焦虑和抑郁等问题，因此，患者和家人可以寻求心理咨询师的帮助，学习应对压力和情绪管理的技巧，家人和朋友的支持和理解也对康复非常重要，建立积极的支持系统可

以帮助患者更好地应对挑战。

最后，定期的复诊和康复评估是中风康复过程中不可或缺的环节，定期复诊可以帮助医生评估康复进展，调整康复计划并及时发现和处理任何并发症。康复评估则可以检查患者在康复过程中的功能改善情况，以及确定需要进行的调整和改进。

总之，及时干预是发生中风后影响康复效果的重要方式。中风康复过程中需要注意正确用药，积极参与物理治疗，合理饮食，保持良好的心理健康，定期复诊和康复评估等注意事项。这些事项的规范及遵守将有助于中风患者更好地康复，提高生活质量。同时，患者及家属也应与医生和康复团队密切合作和沟通，这也是成功康复的关键。如果您或您身边的人有中风的情况，务必尽快咨询专业医生以获取个性化的建议和治疗方案。此外，保持健康的生活方式，包括均衡饮食、适度锻炼、定期体检和减少压力，也是降低中风风险的重要手段。

北海市卫生学校附属医院 曾旭光