

一氧化碳中毒

学会急救与护理

含碳物质燃烧不完全时，会释放出一氧化碳，人体吸入过量会导致急性一氧化碳中毒。一氧化碳中毒的严重程度与空气中一氧化碳浓度以及暴露时间密切相关，轻者可出现搏动性头痛、头晕、恶心、呕吐、口唇呈樱桃红色等症状，严重者可出现呼吸困难、肢体偏瘫、大小便失禁，甚至危及生命。因此，一旦发现有人一氧化碳中毒，应立即给予相应急救与护理，正确的急救和护理会直接影响患者的恢复速度和预后。



一氧化碳中毒如何急救

1. 迅速将患者转移到通风良好的地方，让其平卧休息，保持温暖舒适。

2. 对于昏迷的患者，需避免舌后坠，保持颈部伸展，确保呼吸通畅。立即提供高浓度吸氧，并尽可能进行高压氧舱治疗。如遇呼吸停止，需进行人工呼吸，必要时进行气管切开手术。

3. 对于高热患者，应采取物理降温措施，并保持口腔清洁，及时更换汗湿的衣物，避免受凉。

4. 对于长时间卧床或大小便失禁的患者，定时翻身拍背，保持受压部位皮肤干燥清洁，促进局部血液循环，频繁按摩受压部位以防止皮肤破损。翻身时应避免拖拉动作，以免造成皮肤擦伤。

5. 监测患者体温、脉搏、呼吸、血压等生命体征，如有

异常应立即通知医生。在医院，护士会负责观察和记录，若在家自行护理，家属需咨询医生，掌握相关监测技能以准确掌握患者身体状况。

6. 提供高蛋白、高维生素、易消化的食物，促进患者身体康复。

7. 一氧化碳中毒后的患者内心可能充满恐惧，对病情也会感到担心和害怕，因此，心理护理很有必要。护理过程中应语气亲切，耐心解释，鼓励患者的每一点进步，让其积极配合治疗。

8. 一氧化碳中毒容易出现后遗症，如头晕、头痛、耐乏氧能力变差，这种情况需要继续门诊高压氧治疗。当发现患者出现神志不清、运动迟缓时，应及时与医生联系，尽快就诊，防止迟发性脑病的发生。

如何预防一氧化碳中毒

一氧化碳中毒可分为职业性和生活性两种类型。职业性中毒通常发生在煤气、炼钢、烧焦、烧窑等生产过程中，如煤气管道泄漏。而生活性中毒则常见于家庭室内使用煤炉取暖或煤气加热淋浴器通风不良的情况。

为了避免一氧化碳中毒，我们在日常生活中需要注意以下几点。在家中使用时，务必安装烟囱，并保持室内通风良好。在工厂和矿山中，要认真遵守安全操作规程，定期维护煤气管道，以防止气体泄漏。使用煤气加热的沐浴器时，避免将门窗紧闭，且沐浴时间不宜过长。在驾驶汽车时，不要让发动机长时间空转，停车时也不要过度使用空调，应定期开启车窗，促使车内外空气流通。这些小细节的注意，都能有效预防一氧化碳中毒的发生。

隆回魏源医院 卿丽旦

尿常规检查 你知道多少

血常规、尿常规、大便常规俗称“三大常规”，是临床诊断疾病的常用方法，也是医生诊断疾病的重要依据之一。很多人在日常生活中可能听说过或做过尿常规检查，但大多数人可能对于尿常规具体要检测哪些内容不是很了解。本文就为大家介绍尿常规检查的具体内容，以及它是如何反映我们身体状况的。

尿常规检查包括哪些内容

1. 一般信息 包括尿液的颜色、透明度、酸碱度以及比重。尿液的颜色和透明度能初步判断尿液是否存在异常。正常尿液是透明的淡黄色，如尿液颜色发生变化或浑浊不清，都可能是某种疾病的症状；而尿液的酸碱度和比重可以反映肾脏的排泄和浓缩功能是否正常，对于诊断一些肾脏疾病具有重要意义。

2. 生化指标 包括蛋白质、葡萄糖、酮体、胆红素、尿胆原等。这些物质在尿液中的含量可以反映身体的代谢状况。例如，蛋白质的含量过高可能是肾脏疾病的信号；葡萄糖含量过高则提示糖尿病可能；酮体含量异常可能与糖尿病酮症酸中毒等疾病有关；而胆红素、尿胆原的含量变化则与肝脏疾病有关。

3. 细胞成分 包括红细胞、白细胞、上皮细胞等，这些细胞的数量和形态变化同样可以反映身体的健康状况。例如，尿液中红细胞增多可能是肾炎、肾结石、输尿管结石、膀胱结石，甚至是恶性肿瘤等疾病的信号；白细胞增多提示尿路感染；上皮细胞增多则通常与泌尿系统炎症有关。

尿常规检查有哪些注意事项

尿常规检查操作简单，只需在医生的指导下收集一小部分尿液样本，然后送到实验室进行检测即可，但在收集尿液样本和送检过程中，需要注意以下几点。

患者收集尿液样本尽量选择晨起后第一次小便，因为此时的尿液比较浓缩，有利于疾病的诊断；其次，女性患者要避开月经期，以免经血混入尿液影响检测结果；第三，最好取中段小便进行化验，以降低尿液污染的风险，即最开始的尿液舍弃不要；最后，收集尿液时应使用医院提供的一次性尿杯或收集器，不要自行选择器皿，以免造成尿液污染。

尿液收集完成后要尽快将标本送到实验室进行检测，避免存放时间过长，因为时间过长会导致尿液成分发生变化，进而影响检测结果；其次，如果检测前正在服用某些药物，一定要如实告诉医生，因为某些药物可能会影响尿液检测结果。

总之，尿常规检查是一种简单、方便且有效的临床检查方法。通过对尿液的颜色、透明度、生化指标以及细胞成分的分析，医生可以对我们的身体状况进行初步评估和诊断。如果结果有异常，可以通过其他检查进一步诊断。

常宁市中医医院 贺娟

贫血的种类和鉴别方法

贫血是一种常见症状，它并非指体内血液量的减少，而是指血液中血红蛋白浓度、红细胞数量以及血细胞比容低于正常范围下限。贫血有多种类型，每种类型原因和症状各不相同。那么，如何判断自己是否贫血？又该如何预防贫血呢？

贫血的种类

1. 缺铁性贫血 这种贫血类型的原因从命名上就可以理解，主要是因为机体铁需要量增加，但摄入量不足，或身体流失过多导致。常见于生长较快的婴幼儿、妊娠哺乳期妇女，或营养不良、偏食、患有胃部疾病等人群。

2. 巨幼细胞贫血 该类型贫血是由于叶酸或维生素B₁₂缺乏导致DNA合成受阻，进而导致细胞核发育异常引起的大细胞性贫血。常见病因包括小肠炎症、肿瘤、慢性溶血、白血病等。

3. 再生障碍性贫血 这种贫血的发病原因与物理、化学、生物因素，以及某些药物有关，如苯及其衍生物、抗肿瘤药物、氯霉素等。值得一提的是，再生障碍性贫血不仅仅是红细胞减少，而是一种导致外周血全血细胞减少的疾病。

4. 地中海贫血 这是一种由于血红蛋白中珠蛋白合成缺乏或不

足而引起的遗传性溶血性疾病，发病原因与遗传、地区、机体内因素有关。

5. 溶血性贫血 该类贫血根据病因可分为遗传性和获得性两类，常见的外部病因包括脾功能亢进，砷化物、硝基苯中毒，以及溶血性链球菌、原虫、产气荚膜杆菌感染等。

贫血类型的鉴别

要判断贫血类型，可以先根据血常规中平均红细胞体积、平均红细胞血红蛋白含量以及平均红细胞血红蛋白的浓度大体判断。

如果以上三项指标都降低，为小细胞低色素性贫血，其中最常见的是缺铁性贫血。此外，地中海贫血和铁粒幼细胞性贫血也会导致小细胞低色素性贫血，需要进一步通过检查铁蛋白和血红蛋白电泳等方法进行鉴别。

如果红细胞体积增大，为大细胞性贫血，最常见的是巨幼细胞性贫血，需要检查叶酸和维生素

B₁₂水平进行鉴别。

如果以上三者都正常，为正常细胞性贫血，这种类型的贫血原因非常多，一般需要通过骨髓穿刺检查排除血液病，或者进行肝功能、肾功能、甲状腺功能测定等检查排除其他疾病引起的继发性贫血。

如何预防贫血

血红蛋白是红细胞的重要组成部分，由铁离子和珠蛋白组成。世界卫生组织规定，可以根据体内血红蛋白的含量来判断是否贫血。人体内蛋白质储量丰富，但铁含量有限，所以缺铁性贫血是日常生活中最常见的贫血类型。要预防贫血，平时可以多吃些含铁量丰富的食物，如黑木耳、松蘑、动物肝脏、紫菜、香菜、油菜、芥菜、瘦肉、鸡蛋、牡蛎、扇贝、扁豆等，少吃或不吃影响铁元素吸收的食物，如桃仁、杏仁、海带、胡萝卜、浓茶、咖啡等。

安化县妇幼保健院 贺碧玉