

# 冬季一氧化碳中毒频发 尽早识别“隐形杀手”

炭火取暖、燃气地暖、炭火火锅、围炉煮茶等，是寒冷冬日里最受人们青睐的取暖方式，但需要提醒的是，在享受温暖之际，千万不要忽略了身边的隐形“杀手”——一氧化碳中毒。那么，一氧化碳中毒有哪些表现？如何预防一氧化碳中毒呢？

## 一氧化碳中毒有哪些表现

一氧化碳是一种无色、无味和无刺激性的窒息性气体，由于很难被人察觉，吸入过多会导致身体组织缺氧，引发急性中毒，严重者则可能危及人的生命，因而被称为“隐形杀手”。一氧化碳中毒的临床表现与机体血液中碳氧血红蛋白浓度有关，根据中毒程度分为轻度、中度、重度三型。

**轻度中毒** 中毒时间短，主要以脑缺氧为主的临床症状，如头痛、头晕、耳鸣、眼花、恶心、呕吐、四肢无力等症状，甚至出现短暂昏厥。迅速脱离中毒环境，呼吸新鲜空气后，症状可迅速消失，一般无后遗症。

**中度中毒** 中毒时间较长，在轻度中毒症状的基础上，还出现皮肤粘膜呈樱桃红色、面色潮红、脉搏加速、意识模糊、困倦乏力、出现幻觉、浅昏迷、对光反射和角膜反射迟钝等症状。如抢救及时，可迅速清醒，数天内完全恢复，一般无后遗症。

**重度中毒** 中毒发现时间过晚，吸入一氧化碳过多，患者出现深度昏迷或去大脑皮层状态，各种反射明显减弱或消失，大小便失禁、四肢厥冷、口唇、面色苍白或紫绀，体温升高、血压下降、呼吸抑制。重度中毒患者死亡率高，存活者可有严重后遗症。

## 哪些地方易发 非职业性一氧化碳中毒

根据 2024 年全国监测数据统计，超过 80% 的非职业性一氧化碳中毒发生场所为家庭。其他高发场所包括餐馆、集体宿舍、宾馆、洗浴场所、汽车等交通工具内、农作物大棚、户外露营帐篷等。以下行为均易导致一氧化碳中毒：

1. 在通风不良的环境中使用煤炉、炭火、土炕、火墙等取暖；
2. 在通风不良的环境中使用炭火、煤炉等设备自制火锅、烧烤、烹饪、围炉煮茶；
3. 家庭中烟道、烟囱、风斗等通风装置存在使用、安装或维护不当；
4. 在通风不良的环境中使用燃气、煤气灶具、热水器、地暖等设备，由于阀门未关紧、管道损坏、安装不当或质量不合格等原因导致发生气体泄漏；
5. 农村农作物大棚、温室等长期处于密闭的空间，通风不畅；
6. 狭小密闭车库或地下室内使用小型油、气发电机；
7. 汽车等交通工具尾气排放或长期处于密闭的空调车内等。



## 一氧化碳中毒如何施救

1. **切断一氧化碳来源** 立即开窗通风，迅速关闭煤气/燃气灶具、热水器阀门、管道煤气、熄灭炭火等设施设备。避免使用打火机等容易产生火星的物品。

2. **迅速脱离中毒环境** 迅速将患者脱离中毒现场，转移至空气新鲜、通风良好处；解开中毒者的领扣、保持呼吸道通畅；同时注意保暖，防止并发症发生；患者应保持安静，有条件的尽快吸氧；对于中重度患者，应立即拨打 120 急救电话，尽早送往有高压氧舱的医院进行高压氧舱治疗；出现呼吸及心跳停止的，应立即给予人工呼吸和心脏按压。

## 如何预防一氧化碳中毒

1. 尽量选择集中供暖。
2. 正确安装煤炉、炭火等取暖设备。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。
3. 室内使用煤炉、炭火等取暖设备时，煤炭要烧尽，不要闷盖。室内要经常通风换气，保持空气新鲜，晚上睡觉前，最好将炉具搬到室外。定期检查炉具，维护和清扫烟筒、风斗，保持烟筒、风斗畅通。
4. 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。
5. 购买燃气、煤气热水器、灶具和地暖等设备时，应选择正规厂家、质量合格的，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。使用时要保持良好的通风状态，使用时间切勿过长，使用完要检查阀门是否完全关闭。定期对燃气、煤气热水器、灶具和地暖等设备气罐、减压阀和皮管进行检修，如发现有破损、锈蚀、漏气等问题时，及时更换。
5. 家中吃火锅、烧烤、围炉煮茶时，打开门窗保持室内空气流通，避免长时间在密闭包间等环境内用餐。最好不要使用煤、炭燃料器具，如果使用，最好放在通风的大厅或保持门窗适时打开通风。

中国疾控中心应急中心  
任婧寰 王霄晔 王锐

湖南师范大学附属湘东医院

本报协办

咨询挂号就诊电话：  
**0731-23222356**

24小时急救电话：**0731-23203999**

网址：<http://xdyy.hunnu.edu.cn/>

## 每天要喝 8 杯水？ 很多人都搞错了

在追求健康生活的道路上，“每天喝够 8 杯水”似乎成了一条铁律。然而，事实真的如此吗？其实，喝水这件事，很多人都存在误解。

“8 杯水”的量并非固定不变。每个人的身体状况、年龄、性别、运动量以及环境因素等都会影响对水的需求量。例如，运动员或在高温环境下工作的人，水分流失较多，需要摄入更多的水；而一些患有肾脏疾病等特殊人群，则要根据医嘱控制饮水量。

2022 年，在国际顶刊之一的《Science》上发表了一篇由中国科学院、国际原子能机构等众多学者联合研究的论文，得到了全球首个人类全生命周期的“饮水公式”：

$$WT = b_0 + b_1 \times PAL + b_2 \times Sex + b_3 \times Athletestatus + b_4 \times Fat-free\ mass + b_5 \times HDI + b_6 \times Temp + b_7 \times Humidity + b_8 \times Altitude$$

其中，WT 为水周转量，PAL 是身体活动水平，即人体 24 小时总能量消耗除以人体 24 小时的基础代谢率；Sex 表示性别，女性为 0，男性为 1；Athletestatus 指运动状态，非运动员为 0，运动员为 1；Fat-free mass 为非脂肪重量；HDI 代表人类发展指数，发达国家为 0，中等国家为 1，落后国家为 2；Temp 是温度；Humidity 是相对湿度；Altitude 为海拔高度。 $b_0-b_8$  是回归系数。

人体每天从食物中摄入的水分约占每日需水量的 85% 左右，剩下的 15% 才需靠饮水解决。如 20~35 岁男性，水周转量约 4.2 升，其每日平均饮水量为 1.5~1.8 升；20~60 岁女性，水周转量约 3.3 升，每日饮水量约 1.3~1.5 升。

总之，“每天喝够 8 杯水”只是一个大致的参考，我们应根据自身实际情况，科学合理地饮水，让水分真正成为健康的助力，而非盲目遵循单一的标准。

湖南师范大学附属湘东医院 徐虹

## 孩子总是吸鼻子怎么办？

有些孩子总喜欢有意无意地吸鼻子，其中的原因很多，有生理性也有病理性。那么，发现孩子有吸鼻子的习惯，家长该怎么办呢？

年龄较小的孩子吸鼻子最常见的原因是由于自控能力差，感觉吸一次两次有新鲜感，久而久之就养成吸鼻子的不良习惯。此外，鼻腔受到冷空气的刺激会引起不适，也会出现吸鼻子的现象，尤其是冬季，当孩子从温暖的室内来到寒冷的室外时，鼻黏膜突然受到冷空气的刺激，也会不自觉产生吸鼻行为。

在排除这些因素外，也可能是疾病引起。如孩子患有鼻炎时，鼻腔分泌物过多或鼻腔通气不够，会有意无意地吸鼻子。针对这种情况，家长应及时带孩子去医院，根据具体病因对症治疗。

因此，如果发现孩子吸鼻子频次较高，家长应及时带孩子就医。排除疾病原因后，可以日常生活中采取一些措施纠正孩子的吸鼻行为。

首先，当孩子吸鼻时，父母不要模仿，也不要责骂或取笑孩子，可以善意地提醒，并与孩子开展一些小游戏或室外活动，以转移孩子的注意力，逐渐减少吸鼻子的习惯。

其次，让孩子多参加体育活动，放松心情，为孩子营造一个健康、快乐的成长环境。提高孩子自身免疫力，也可在一定程度上减少孩子吸鼻的习惯。

第三，秋冬季节气候变化时，应及时给孩子添加衣物，避免着凉感冒。冬季出门前，给孩子戴好口罩，防止冷空气进入鼻腔。

湖南省儿童医院麻醉手术科 陈静琦