

多地一氧化碳中毒事件 为冬季取暖安全敲响警钟

连日来多地发生取暖安全事故,其中多人因一氧化碳中毒身亡。应急管理部门及专家提示,一氧化碳中毒是冬季常见的安全隐患之一,务必要了解取暖、淋浴、用火等方面的安全常识,提高防范意识。

一氧化碳中毒事件频发 取暖安全引关注

1月6日早上9时50分许,贵阳120接到求助电话,求助者称贵州省贵阳市万江小区一公厕附近民房内有6人用炭火取暖中毒。

出诊医生介绍,急救车赶到后已有多名邻居守在室外,其中两名成年女性与一名婴儿已被邻居转移到室外,尚有生命体征。民房为一个单间,内有两张床,一张床靠窗户,另一张靠着墙壁。

“房间内有一桶炭火。”出诊医生告诉记者,当时,靠墙的床上躺着一名成年女性和两名大约五六岁的儿童,已无生命体征;尚有生命体征的3人被紧急送往就近医院进行急救。

邻居刘女士介绍,这间民房平时只有一位五

六十岁的女性居住,事发前一天她的两个亲戚带着孩子来家里玩,晚上便留宿下来。刘女士回忆,傍晚看到她们在室外用柴火烧了一盆火取暖。“到了晚上可能就把柴火移到房间里面去了,结果发生了不幸。”

近期,广西、湖北等地也出现了一氧化碳中毒致死的案例。根据相关部门通报,出现一氧化碳中毒主要有以下原因:在没有窗户或密封的环境中使用煤气灶、火炉、燃煤取暖器,使用安装不当的燃气热水器,居住在煤炉取暖房间的居民不注意保持空气流通,汽车发动机在长时间怠速空转时燃料燃烧不充分等。

一氧化碳中毒有多严重? 严重中毒者会当场死亡

冬日天气寒冷,人们在房间内用煤炉取暖或居民冬季洗澡和生活中使用燃气热水器时,不注意保持空气流通,燃料的不完全燃烧和排烟不良容易造成一氧化碳中毒。中毒的人常在不知不觉中逐渐昏迷。往往中毒者意识到要离开现场时,已经四肢无力,无法呼唤求救,极具危险性。

事实上,并不是只有煤炭燃烧才会产生一氧化碳,只要是含碳的燃料,在缺氧燃烧的状态下都会产生一氧化碳,引起煤气中毒,比如车上的空调。

贵阳市疾控中心专家表示,当血液中的一氧化碳达到0.02%时,2-3小时即会出现精神系统损伤,缺氧等状态;当室内环境中一氧化碳浓度达到0.08%时,2小时即可造成人的昏迷,浓度越高,昏迷越快。

此外,轻度一氧化碳中毒若立即脱离环境,吸入新鲜空气,很快可恢复正常;中度一氧化碳中毒若抢救及时,数日才能恢复;重度一氧化碳中毒抢救康复后记忆力减退,智力低下,精神失常;严重一氧化碳中毒者则会当场死亡。

应急管理部门提示,最可能发生煤气中毒的场所包括:排烟不良的家庭厨房,热水器

安装不当的卫生间,密闭的空调汽车内,使用燃气或煤炭且通风不良的居室。

注意安全常识 做到防微杜渐

冬季里如何有效防范和避免一氧化碳中毒事件的发生?

应急管理部门提醒,一是确保燃气使用设备的安全性。定期请专业人员检查燃气管道、炉灶、煤气用具的开关、皮管等,防止煤气泄漏;不使用已被淘汰的燃气热水器,例如直排式热水器和烟道式热水器,这两种燃气热水器都是国家明文规定禁止生产和销售的;尽量把燃气热水器安装在洗澡间外,以防一氧化碳滞留在浴室内。

二是注意开窗换气。长时间使用燃气用具时,一定要开窗通风,保证空气流通;如果使用煤炭取暖,煤炉不要放在卧室内,生炉子取暖时不能紧闭门窗;入睡前一定要保证煤炭完全燃烧熄灭,检查煤气阀门是否关好;不要在密闭的室内吃

炭火锅、点燃炭火盆;不要长时间在密闭的车厢内靠发动机供暖,更不能在发动机持续燃烧时在车厢内睡觉;驾驶或乘坐空调车如感到头晕、四肢无力,应及时开窗呼吸。

贵阳市疾控中心专家说,当发现家人煤气中毒时,应该弯腰俯身走路,匍匐爬行,因为一氧化碳会浮在空气的上层。同时,在这种情况下不可使用明火,不宜按门铃和打开卧室内灯的开关,会有爆炸的危险。

如果中毒者有呕吐症状,应使中毒者头偏向一侧,并及时清理口鼻内的分泌物;如发生呼吸心跳停止,立即进行人工呼吸和胸外心脏按压,并尽快送医院抢救,且在移动患者途中不可中断抢救措施。

/ 新华社

冬天泡脚还会伤身? 一起打开正确的泡脚方式

寒冷的冬天,泡脚不仅是一件惬意的事,而且还能保健养生、美容养颜。德国格罗斯汉斯多夫睡眠障碍治疗医院院长霍尔格·海因认为,更年期女性每天用热水泡脚,可以促进血液循环,降低足部的肌张力,从而放松全身,缓解腰背疼、骨疼,促进睡眠。然而泡脚方式不当,不仅不能够养生,还会伤害身体。我们应该如何打开正确的泡脚方式?

1、要掌握正确的泡脚时间。一般来说饭前和饭后都不建议泡脚。饭前人处于饥饿的状态,身体的能力供给不足,泡脚会加快全身血液循环,很容易出现头晕。饭后过饱,也会影响胃部血液的供给。建议在饭后的一个小时再泡脚,泡脚时间建议在15-20分钟,因为时间过长容易导致血液回流,出现头晕症状。

2、掌握最佳的水温。一般情况下40℃-50℃最佳。水温过高容易导致脚部的血管扩张过度,血液流向脚部的速度会变快,其他部位的血液容易出现供血不足,引起头晕。

3、泡完脚不可以立即睡觉。冬天,很多人都会选择睡觉前去泡脚,因为泡完脚后暖烘烘的。然而泡脚只是把温度传给脚部,身体的其他地方还会冷,可以在泡脚后再按摩小腿,促进整个腿部、甚至是整个身体血液循环,这样睡觉会更加暖和。

4、不要乱用中药泡脚。泡脚时放中药会有理疗的作用,但是用药不当也会影响身体健



康。例如女性经期时使用活血化瘀的药物很容易导致月经量过多,如果使用不当甚至会加重痛经的症状。所以用中药泡脚时最好能够咨询医生,对症下药。

泡脚虽好,然而不是每个人都合适。尤其是这5类人,泡脚需谨慎。

1、有基础血管疾病的人。此类人泡脚时水温不宜过热,一般在40℃~45℃为最佳;时间也不宜过长,10分钟左右即可,否则将导致大脑和心脏供血不足,出现头晕目眩等症状。

2、糖尿病足患者。此类人的皮肤比较脆弱,脚部末梢神经对温度不敏感,很容易被烫伤。一旦被烫伤,哪怕是小小水泡,若不及时就医,都可能导致足部感染、溃烂,严重的甚至会造成截肢。

3、静脉曲张患者。静脉曲张的主要病因是静脉瓣膜功能不全,脚部温度的升高会增加局部血流量,可能加重静脉回流负担,导致曲张的静脉进一步扩张,加重下肢充血,从而加重病情,把脚越泡越肿。

4、足癣等皮肤病患者。此类患者用热水泡脚可能会导致继发性细菌感染。对于皮肤已经破溃的伤口,热水泡脚更是雪上加霜。足部患有疱疹、湿疹等疾病的患者也不要热水泡脚,一旦将皮肤弄破,很容易造成感染。

5、儿童。人体足弓在儿童时期逐渐形成,此时如果经常用热水泡脚,可能会导致孩子足底的韧带变得松弛,不利于足弓的形成和维持,长此以往,会增加形成扁平足的风险。

/ 新华社

专家:结直肠癌及早筛查可提高治愈率

结直肠癌早期症状并不明显,等发现的时候,可能已经是中晚期,多数患者感觉这个“恶魔”是悄悄来临的。专家认为,若能早期发现,及时治疗,结直肠癌患者5年生存率可达80%以上,基本实现治愈。

结直肠癌是世界第三高发恶性肿瘤,近十年来在我国发病率逐年上升,位列国人五大癌症之一。在日前举行的第十一届健康中国论坛上,由22位权威专家撰写审核的“结直肠癌患者指南”发布,以为大众和患者提供一份结直肠癌预防、早筛、确诊、治疗、康复的全流程疾病科普百科。

“虽然我国结直肠癌发病率逐年上升,但遗憾的是,结直肠癌的早期诊断比例较低。”浙江大学肿瘤研究所所长张苏展在发布指南时介绍,由于结直肠癌早期容易“隐形”,没有特异症状,而大部分民众也没有直肠指诊、肠镜检查等癌症早筛的习惯,因此目前临床上接近80%的结直肠癌患者发现时就是中晚期,近半数患者生存期不超过5年。

而预防结直肠癌其实有5-10年窗口期。河南省肿瘤医

院消化内三科主任刘莺表示,结直肠癌的发生要经过从息肉到腺瘤,最终发展成肿瘤的过程,一般需要5-10年时间。结直肠癌若能早期发现、及时治疗,患者5年生存率可达80%以上。

据介绍,结直肠癌在发生前,肠道常存在很长时间的癌前病变,即结肠腺瘤。一般来说,从腺瘤发展到癌,大概要六七年时间。在这个时间段里,通过肠镜检查,可以发现腺瘤,并及时切除,从而防止癌的发生。如果发现腺瘤已经发生癌变,但癌细胞仅侵犯到结肠内最表浅的一层,在肠镜下可以完整切除肿瘤,也可以达到治愈。

北京大学肿瘤医院消化肿瘤内科副主任医师王晰程认为,如果出现排便习惯改变(便秘、腹泻)、腹部胀痛不适、便中带血和黏液、消瘦等现象,应引起重视。对于结直肠癌高危人群及45岁以上人群,要定期进行结直肠癌的早期筛查。

此外,专家指出,为预防结直肠癌,平时要适当运动,维持正常体重。少吃红烧肉和加工后的肉食品,多吃全谷物和膳食纤维,戒烟戒酒。

/ 新华社

受欺凌或影响青少年大脑发育

英国伦敦大学国王学院一项研究显示,遭受严重欺凌可能影响青少年大脑发育,增加出现心理问题的风险。

研究人员分析600多名14岁至19岁青少年的调查问卷和大脑扫描结果,发现其中30多人经常遭受欺凌。与不受欺凌的同龄人相比,常受欺凌的研究对象大脑尾状核和基底核较小,19岁时焦虑水平较高。尾状核在学习尤其是处理记忆方面起着重要作用,负责运用过去

经历影响未来行为与决策。基底核在调节行动和影响学习方面起作用。

研究人员称,常受欺凌的青少年大脑发生的生理改变可以在一定程度上解释为什么这些孩子焦虑水平较高。

近年来,随着互联网和智能手机的普及,网络欺凌逐渐蔓延,青少年遭受欺凌事件频发。研究人员表示,希望有关方面付出更多努力解决这一问题。

/ 新华社