

一氧化碳(CO)中毒俗称煤气中毒,是所有含碳物质燃烧不全时都会产生的一种有害气体,正常空气中的含量仅为0.04ppm,当人体吸入高浓度CO且达到一定时间即可发生CO中毒(煤气中毒)。

●中毒机理

CO与血红蛋白的亲合力比氧大200倍左右,当CO进入机体后与血红蛋白结合形成碳氧血红蛋白,从而使血红蛋白失去了携氧能力,引起机体缺氧中毒,由于脑是全身耗氧量最大的器官,所以脑对缺氧最敏感,同时心、肝、脾、肺、肾等其他器官也会因缺氧产生不同程度的损害。

●临床表现

轻度中毒:患者表现为头疼头晕、恶心呕吐、耳鸣眼花、心慌气短、全身无力、寒颤发抖、甚至大小便失禁。可有短暂的意识丧失,但时间小于30分钟。

中度中毒:上述症状进一步加重,有昏迷史,昏迷时间30分钟至4小时,一般无伴发症。

重度中毒:1、患者呈中度或深度昏迷,且昏迷时间大于4小时。2、无论昏迷时间长短,伴有以下一种或以上的并发症,如脑水肿、肺水肿、休克、中毒性心肌炎、急性肾功能衰竭、肢体挤压伤、周围神经损伤等。



中医科主治中医师 王月

●治疗

高压氧是CO中毒的首选特效治疗。治疗时机:高压氧治疗越早越好,早期治疗有利于病情的恢复。

治疗次数:轻度中毒5至10次,中度中毒20次,重度中毒30次以上,检查脑电图正常后方可停止,否则容易出现迟发性脑病。

治疗机理:

- 1、高压氧可使体内的氧分压高出正常几至几十倍,促使CO与血红蛋白迅速解离,从而使血红蛋白恢复携氧能力。
- 2、高压氧可迅速提高血氧含量、改善

缺氧。

3、高压氧可降低血管壁通透性,恢复细胞膜的钠钾泵功能,从而迅速控制脑水肿。

4、高压氧可迅速纠正组织的代谢性酸中毒。

5、高压氧具有抗休克的作用。

●预后

急性CO中毒后一段时间内可遗留有头昏、记忆力减退、全身无力及工作能力下降等症候群,一般完全恢复正常的话,轻度中毒需要1至3个月,中度中毒需要3至6个月,重度中毒需要6个月以上,

只要早期坚持高压氧治疗,绝大部分可以完全恢复正常。

●注意事项

- 1、避免再次中毒,短期内多次中毒会加重病情。
- 2、避免过度悲伤、生气、劳累等,否则容易诱发迟发性脑病。
- 3、早期少活动多休息,以免增加耗氧量,不利于病情的恢复。
- 4、饮食没有限制,尽可能多吃容易消化的清淡饮食、水果和蔬菜。
- 5、禁止或少吸烟。

●CO中毒迟发性脑病

迟发性脑病是CO中毒严重的并发症,是急性症状恢复以后,经过一段时间的“假愈期”又出现的一系列神经精神行为异常征候群。发生概率约10%,大部分发生在CO中毒后一个月之内,特别是老年人、昏迷时间长、早期治疗不及时、不彻底更容易复发。目前公认的发病机理是脱髓鞘病变所致,临床表现为进行性痴呆、碎小步态、走路不稳、进食困难、大小便失禁、甚至卧床昏迷。治疗主要采取以高压氧为主的综合治疗措施,一般需要治疗3至6个月才能达到生活自理的程度,耗时费力、经济负担重,因此治疗的重点是防止复发。

寒潮来袭 请务必管控好血压

中医科医师 周广静

急性心梗、猝死、脑血栓、脑出血等多发生在冬季或气温骤降时,就是因为寒潮来袭,血压会升高。医学研究发现,高血压患者遭遇零下低温时,平均收缩压/舒张压会升高7/3mmHg。这是因为人体突然遇冷后会分泌肾上腺素以收缩表皮的血管减少散热,肾上腺素不仅引起血压升高、心率加快,而且还会激活另一个程序RAAS系统(肾素—血管紧张素—醛固酮系统)而后者又进一步导致血压升高。

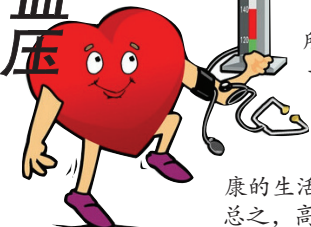
1、注意保暖:高血压患者最忌忽热忽冷,寒潮来袭时要及时增加衣被,早晚出门时最好戴上帽子、口罩,以减少冷空气的直接刺激。从温暖的室内走到户外,最好有个“温暖缓冲”,比如在大堂里站一会儿再出门。中老年人晨练不要过早,最好在上午9~10点钟阳光明媚时。

2、监测血压:进入冬季,高血压患者要加强血压监测,及时发现血压变化。一般而言,上午10点和下午5点是一天之中血压的两个高峰,如果这两个时间段测血压没有问题,说明血压已基本达标。

3、调整药物:冬季血压升高是高血压的“自然规律”,所以进入冬季后要根据情况适当增加降压药的品种或剂量。一般来讲这些年新上市的沙坦类和氨氯地平类降压药都是长效药,作用持久而平稳,应优先选择。

4、规律饮食:寒冷地区的人们冬季大多进补,喜食肉类等高热量饮食并常饮酒,对高血压而言这些都是不健康的生活习惯。应科学规律地饮食,低盐、低脂、限烟控酒。

总之,高血压的急性并发症一旦发生,往往来势凶猛,最好的治疗就是平时平稳地控制血压达标。



糖尿病的常识与防治 (二)

内二科主任 赵洪民

5. 糖尿病分为几种类型?

1997年7月世界卫生组织根据美国糖尿病协会提交的报告对糖尿病的分型进行了修改。

修改后的糖尿病病因分型将糖尿病分为四大类,即1型糖尿病、2型糖尿病、其他特殊类型糖尿病及妊娠糖尿病。其中80%左右的糖尿病属2型糖尿病,我们日常所说的糖尿病一般也就是指2型糖尿病。

2型糖尿病发病大多在40岁以上,多数起病缓慢,患者多正常或肥胖,三多一少症状不明显,确诊时患者已有5~10年的病史,体内胰岛素正常或相对少。1型糖尿病大多数为40岁以下发病,20岁以下的青少年及儿童绝大多数为1型糖尿病。1型糖尿病起病较突然,起病前体重多正常或消瘦,三多一少症状较明显,体内胰岛素含量较低。

6. 糖尿病的临床表现

糖尿病的典型临床症状包括口渴、多饮、多尿、多食和消瘦(体重下降),常常称之为“三多一少”。出现典型症状,常常容易提示患者去医院就医,通过临床检查发现糖尿病。

1型糖尿病患者发病时其“三多一少”的表现非常典型,而2型糖尿病初期几乎没有任何自觉症状,或者存在一些非典型症状。例如,感到疲乏、劳累,视力下降、视物不清,皮肤瘙痒,手、足经常感到麻木或者刺痛,伤口愈合非常缓慢,经常或者反复发生感染,男性发生阳痿,女性发生阴道异常干燥,极易饥饿,恶心、呕吐等。由于这些症状也可在其他疾病中出现,因此往往延误对糖尿病患者的正确诊断。

7. 糖尿病与吃糖有关吗?

这里所指的糖,是指碳水化合物的总称,糖又被分为多糖、双糖、单糖。我们饮食中的米饭、馒头、面条、面包、饼干、山芋、南瓜等等所含的淀粉便是多

糖,多糖类的淀粉虽然不甜,但在淀粉酶的作用之下,会被分解为单糖,而且主要是葡萄糖。葡萄糖是可以被人体吸收和利用的,但它的吸收和利用需要胰岛素的帮助。如果含淀粉或糖的食物吃得太多,再加上体力运动少,缺乏足够的能量消耗,身体里的胰岛素无法帮助多余的糖类吸收和利用,就有可能使血中的血糖升高,甚至通过肾脏滤出成为尿糖,从而引起糖尿病的发生。

8. 糖尿病发病的危险因素

糖尿病发病病因目前尚不完全清楚,不过下列因素可能会增加糖尿病发病的危险。(1)有亲属,尤其是一级亲属,患糖尿病者;(2)饮食过多而不节制,营养过剩;(3)肥胖或超重,特别是体重指数[BMI=体重(公斤)/身高(米)的平方]大于25者,另外腹部肥胖者也是重要的危险因素;(4)高血压、高血脂及早发冠心病者;(5)以往有妊娠血糖增高或巨大儿生育史,有多次流产者;(6)年龄40岁以上者,国内外资料都表明40岁以上中老年糖尿病患病率较年青人显著增高;(7)饮酒过多者。

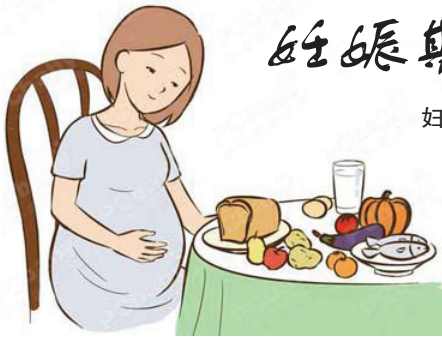
9. 肥胖的人一定会得糖尿病吗?

目前认为肥胖是糖尿病的一个重要诱发因素,尤其是中心性肥胖,也可称为苹果型肥胖。这种肥胖的体型像一个苹果,肚子大,腰围粗,四肢则较细。肥胖者的脂肪都堆积在心脏、胰腺、肝脏和肾脏周围,容易得糖尿病、冠心病和高血压。

据统计,肥胖者发生2型糖尿病的危险性是正常人的3倍,约50%的肥胖者将来会患上糖尿病。体重每增加1公斤,患糖尿病的危险至少增加5%。肥胖患病率越高的地区,糖尿病患病率也越高。随着年龄增长和体力活动减少,人体肌肉与脂肪的比例也在改变。自25到75岁之间,肌肉组织逐渐减少,而脂肪组织逐渐增多,因此造成了老年人,特别是肥胖多脂肪的老年人中糖尿病的患病率明显增多。

妊娠期饮食要均衡

妇产科护士长 陈宝霞



其是维生素C、维生素E及叶酸。

早期养胎——根据古代医学家孙思邈《千金要方》“逐月养胎法”中所说,在孕早期胎儿未定型,不宜服食药物,重在调心。饮食方面要注意饥饱适中,食物要清淡,饮食要精熟,宜清热、滋补而不宜温补,否则会导致胎热,容易流产。

中期助胎气——孕中期,胎儿生长迅速,要调养身心以助胎气。孕中要动作轻柔,心平气和,太劳会气衰,太逸会气滞,多晒太阳少受寒,少穿露脐装。饮食方面要注意味美多样化,营养丰富,但不能太饱,要多吃蔬果以利通便。

后期利生产——怀孕后期,多数孕妇会脾虚,出现水肿,阴虚血热,胎热不安,甚至早产。此期孕妇衣着要宽松,不能坐浴,要行走稳重,心静,不可大怒。饮食要热饮,不食燥热之品。要补气健脾,滋补肝肾以利生产。

怀孕是女人一生中的一个特殊时期,此时家人要给予孕妇更多的关心和呵护,孕妇也要积极适应怀孕后的生活。为了生个健康的宝宝,孕妇的日常保健非常重要。穿衣要宽松舒适,饮食要营养合理。

祝所有的孕妇产安全渡过整个孕期,生个健康漂亮的小宝宝!

中医认为:“人与天地相应,与日月相参”,自然界气候的变化,时时影响着人的身体,孕妇更容易受影响。随着胎儿的生长发育,母体对营养的需求会不同,孕妇的饮食不应千篇一律,应根据胎儿的发育选择适宜的饮食。

从妊娠开始至分娩,以及整个哺乳期,母体要经历一系列的生理、心理改变,在此期间,母体不仅要供给自身生理变化所需要的营养,还要供给胎儿生长发育所需要的营养。孕产妇的营养不仅关系到自身的健康同样影响着胎儿,乃至婴儿的健康和成长。因此,孕期饮食应以孕妇健康和胎儿发育为宗旨,注意平衡饮食,补充营养,不应只关注自己的饮食爱好和体形的胖瘦。

所谓平衡饮食,是指每餐或每份饮食中各个营养之间比例合适,即摄入热量适宜,营养素之间比例适宜,应含有丰富的矿物质,如钙、铁、锌、硒、碘和维生素,尤