

健康观点

天津港“8·12”爆炸事故发生后,天津瑞海公司存储的大量氰化物引起公众持续关注,令人们谈“氰”色变

氰化物可怕不必慌

■ 本报记者 侯赛

天津港“8·12”危险品仓库爆炸事故发生后,社会各界可谓“谈氰色变”。很多人觉得氰化物很神秘。本报记者就此采访了海口市人民医院药学部主任朱刚直。

氰化物有剧毒 但有多种方式可急救

什么是氰化物呢?朱刚直解释说,氰化物特指带有氰基(CN)的化合物,一般分为无机氰化物和有机氰化物。通常为人所了解的氰化物都是无机氰化物,常见的有氰化钾和氰化钠。氰化物是国家有严格管制要求的化学品,有剧毒,可经人体皮肤、眼睛或胃肠道迅速吸收。“少于35mg/kg,成年人口服150~250mg可引起猝死。”

“尽管氰化物属于剧毒化学品,但氰化物以其特有的气味使人不至于误食,也不至于让皮肤长时间与其接触。”朱刚直表示,即使皮肤直接接触到了氰化物,立即用水洗掉即可,如果误服氰化钠,直接催吐就医,因此氢氰酸中毒,也有其特定的条件,有很大的局限性。另外,也并非吃了氰化物就

会中毒,只要在含量范围内都不会有问题。

氰化物中毒有救吗?朱刚直告诉记者,氰化物毒性虽大,但是中毒也有多种方法进行急救,并且有特效药物,因此氰化物中毒并非意味着死亡。另外,人体对CN-有较强的解毒机能,况且氰化物是非蓄积性毒物。当不致产生中毒剂量的少量外源性氰根进入机体后,可被迅速转化为无毒或低毒物质排出体外。

自然界中也有氰化物

氰化物怎么来的?朱刚直表示,工业上,大多采用轻油或者天然气合成,也可由丙烯腈副产,但是并非工业生产才会产生氰化物,自然界中也广泛存在。例如,植物中,氰化物就存在于苦杏仁、桃仁、枇杷仁、亚麻仁、杨梅仁、李子仁、樱桃仁、苹果仁等种子中。

“土壤中也含有氰化物,并随土壤深度的增加而递减。”朱刚直告诉记者,天然土壤中的氰化物主要来自土壤腐植质。腐植质是一类复杂的有机化合物,其核心由多元酚聚合而成,并含有一定数量的氮化化合物。在土壤微生物作用下,可以生成

氰和酚,因此土壤中氰的本底含量与其中有机质的含量密切相关。

朱刚直表示,呼吸、饮水、接触土壤或食用含有氰化物的食物,吸烟或吸入火灾发生时的烟雾是氰化物进入人体内的主要途径,另外在吸入有害废弃物处理厂附近含氰化物的空气或是食用天然含有氰化物的食物时,也有可能让氰化物进入体内。

不慎接触氰化物 应立即脱去被污染衣物

氰化物如何降解?朱刚直表示,天然水体对氰化物有较强的自净作用,当少量氰化物进入水体,水中微生物可破坏低浓度的氰化物,将氰经生物氧化用途转化为碳酸盐与氨,使其转变成变为无毒物质,同时消耗水中部分溶解氧。因此氰化物在地面水中的

自净过程相当迅速,不会累积。

日常生活中,人们不慎接触氰化物后,该如何急救?

1、人们面对氰化物危害的唯一办法就是远离。不要直接接触泄漏物。如果发生相关灾害,应注意避免摄入灾害区安全性未知的水源;

2、一旦皮肤接触到氰化物,要立即脱去被污染的衣物,用流动清水或5%硫代硫酸钠溶液彻底冲洗,然后就医;

3、若眼睛不慎接触,应立即提起眼睑,用大量流动清水或生理盐水彻底冲洗至少15分钟,然后就医;

4、不慎吸入氰化物后,应迅速离开

现场至空气新鲜处,保持呼吸道通畅。如出现呼吸困难,应当输氧。呼吸、心跳停止,应立即进行人工呼吸(勿用口对口)和胸外心脏按压术,并及时就医;

5、如果意外食入氰化物,要饮用足量温水催吐,用1:5000高锰酸钾或5%硫代硫酸钠溶液洗胃并就医。

氰化钠中毒可致人在几十分钟甚至十几分钟内死亡,因此急救非常关键。而所有的急救措施也都提到,在进行最初的处理后,应该迅速将患者送专门的医疗机构。万一碰到这种情况,速度是最关键的。



戴太阳镜会头晕, 你中招了吗?

■ 本报记者 侯赛

夏日里,很多人戴太阳镜不仅是为了追求美观,更重要的是保护眼睛免受紫外线伤害。然而,日常生活中,不少人戴太阳镜后会有头晕的现象。这是什么原因造成的?记者就此采访了海南省眼科医院主治医师刘俐娜。

眼镜不合格会导致头晕

日常生活中,太阳镜主要有以下作用:防护紫外线对眼睛的灼伤,减少红外线透入人眼的晶体到眼底伤害,眼疾患者靠眼镜降低可见强光对眼睛的刺激,美观修饰。

刘俐娜表示,值得注意的是,并非所有看似有颜色的眼镜都能阻挡紫外线。只有在镜片上涂上抗紫外线膜后,才能作为太阳镜使用。不合格的太阳镜不仅不能阻挡紫外线的射入,而且由于有色镜片的透光度严重下降,佩戴后眼睛就犹如在暗室中看物,反而会使瞳孔变大,未经阻挡的紫外线射入眼内,容易使

眼睛受损,长时间佩戴会引起日光性角膜炎、角膜内皮损伤、眼底黄斑变性等疾病。

此外,不合标准的太阳镜镜片,会出现屈光度超标或镜片表面不光滑,甚至出现气泡等现象,当眼睛注视外界物体时就会产生扭曲、变形,使眼球酸胀,导致头痛、眼花、食欲下降、健忘、失眠等视力疲劳症状。长时间佩戴还容易导致视力下降、近视等眼部疾患。因此,太阳镜最好到专业的光学眼镜店及正规的商店挑选。

佩戴方法错误 也会导致头晕

有些人戴太阳眼镜一段时间后会出現头晕眼花等症。刘俐娜表示,即使太阳眼镜的质量完全合格,太阳镜使用不当也可能造成头晕。

据了解,目前在市场销售的太阳镜主要有两类:一类是遮阳镜,人在阳光下通常要靠调节瞳孔大小来调节光通量,当光线强度超过人眼

调节能力,就会对人眼造成伤害。遮阳镜能起到遮挡阳光及紫外线的作用,以减轻因眼睛过度调节造成的疲劳或由强光刺激造成的伤害。另一类是浅色太阳镜,主要起到装饰作用,当阳光不强烈的时候也可使用。浅色太阳镜由于其色彩鲜艳、丰富,款式新颖、多样,获得很多年轻人的青睐。如果误把这类眼镜当遮阳镜用,不但起不到遮阳的效果,还会损伤人的眼睛。

刘俐娜提醒,太阳镜佩戴不当容易导致眼疾发生,阴天和在室内没有必要戴太阳镜。如果不分场合,甚至在黄昏、傍晚以及在看电影、电视时也戴着太阳镜,就会加重眼睛负担,引起眼肌紧张和疲劳,使视力减退、视物模糊,严重时会出现头晕眼花、不能久视等症状。

消费者在选购太阳镜时,对于镜片颜色深浅的选择,应视所需活动的场所而定。要使太阳镜有效遮挡夏季强光,眼镜的颜色应有足够深度,但是骑车或驾车时不要选择颜色太深的镜片。视觉系统发育尚不完善的婴儿、儿童等不宜配戴太阳镜。

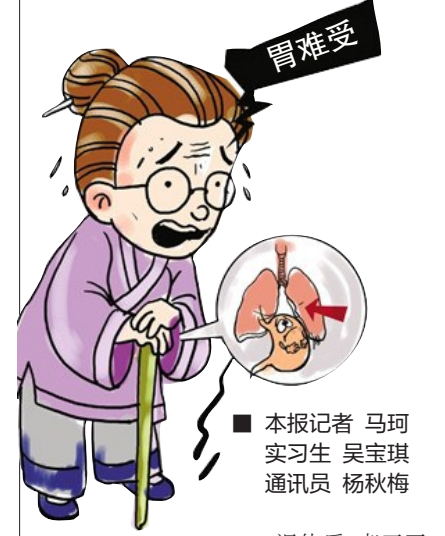
老人功能性消化不良 情绪治疗是关键

往诱发了功能性消化不良。

解放军第187医院消化内科主任韩钧凌表示,功能性消化不良是指上腹不适症状反复发作,排除器质性消化不良的一组症候群,亦称功能性消化不良。症状大致为持续或反复发作的上腹不适、腹胀、暖气、早饱、厌食、恶心、呕吐、胸骨后不适或疼痛、反胃、不安、焦虑、抑郁、失眠、多梦、心悸、手足多汗、血压偏低等等,持续时间一般在3个月以上。

“类似老王这样的老人在日常生活中很常见,他们一生节俭,即使食物变味也不舍得扔掉,生病后怕病治不好白花钱,常常隐瞒病情,导致病情进一步加重。”韩钧凌表示。

那么,对于患有功能性消化不良的老人,家人该怎么办呢?韩钧凌表示,平时,老人应避免暴饮暴食或进食无规律,避免增加胃肠道负担,加重症状。同时,远离有刺激性



■ 本报记者 马珂 实习生 吴宝琪 通讯员 杨秋梅

退休后,老王平时喜欢下楼散步。近期,他突然出现了面部浮肿,脸色蜡黄,腹胀、恶心、呕吐,便秘等症状,常常到厕所一蹲就是半个小时。经医生诊断,老王患上了功能性消化不良。

原来,老王的子女和父亲说好要回家吃饭,却常常因临时加班或应酬爽约,经常剩下许多饭菜。勤俭惯了的老王不舍得倒掉剩饭剩菜,就放在冰箱里,然后一遍遍热着吃。肠胃不舒服后,他就自行买药服用,长此以

■ 本报记者 王培琳 通讯员 付伟华

生活中,有些人一坐下来,腿就开始抖个不停。抖腿经常被人们认为是姿势不雅或对别人不尊敬的表现,容易引起他人反感。但是,许多人也表示,喜欢抖腿是一种生活习惯,不是病也不需要治疗。海南医学院附属医院神经内科主任医师赵振强对此表示,有些人抖腿可能是患病的一种表现,不能一概而论。

赵振强说,临床上最常见的病态性抖腿称为“不宁腿综合征”,又称为“抖腿综合征”,多见于中老年人,其症状主要是安静状态下双下肢难以形容的感觉异常和不适,需不断的被迫敲打下肢以减轻痛苦,常在夜间休息时加重,和人们日常的抖腿行为比较相似。

不宁腿综合征主要与多巴胺代谢异常、血液循环障碍、内源性阿片释放、铁缺乏等原因有关,患者应符合以下4个条件:1、患者腿部有不适的感觉,必须靠抖腿来缓解。2、患者静止不动时这种不适感觉就会加剧。3、这种不适感觉在患者运动起来后就会好转。4、症状在夜晚比在白天更严重,会影响患者的睡眠。

海南省安宁医院卫生防治宣传窗口

什么是心身疾病?

心身疾病又称心理生理疾病,是与心理因素密切相关,以躯体症状表现为主的疾病,其主要特点包括以下方面:心理社会因素在疾病的发生与发展过程中起重要作用;表现为躯体症状,有器质性病理改变或已知的病理生理过程;不属于躯体形式障碍。

专家表示,在当代高效率、快节奏的生活方式下,多种身心疾病的发生呈逐渐上升趋势。资料显示,在综合性医院的初诊病人中,近1/3的患者所患的是与心理因素密切相关的躯体疾病。日常生活中,常见的心身疾病中,冠心病的诱发生理因素包括高血压、动脉硬化、高血脂等,心理因素包括紧张性应激、超负荷工作、A型行为等;癌症的诱发生理因素包括遗传、病毒、致癌物等,心理因素为绝望、抑郁、压抑、C型行为等;消化性溃疡的诱发生理因素包括遗传易感倾向,胆汁反流、幽门螺杆菌感染等,心理因素包括长期精神紧张、强

烈精神刺激、情绪不良等。

因为心身疾病是心理因素起重要作用的躯体疾病,只有心理治疗和躯体治疗相结合的综合防治措施才能获得较好的效果。但是,临床上,非精神科医生很少关注患者患病的心理因素,因此患者往往接受的是躯体治疗,心理社会因素方面很少得到关注。对这类疾病的诊治,需要精神科、心理医学科与综合医院的相关科室共同参与、相互协作,才可取得最佳的治疗效果。

海南省安宁医院医学心理科,开展心身疾病诊疗业务,帮助患者寻找心理社会因素,采取心、身相结合的治疗方法,让病人健康回归社会。该科设有病房、门诊,设备齐全,为治疗疾病提供了良好的环境。

咨询电话:海南省安宁医院医学心理科主任、主任医师 吴传东 咨询电话:66890693

(小珂 黄胜)

保健百科

嗓子不适 可能是心梗前兆

心梗发作前仅仅是心脏难受吗?不一定!快看这些伪装的心梗症状,关键时刻能救命。

嗓子不舒服:为什么嗓子痛会造成“心病”?专家表示,由于人体的一些部位与心脏在大脑中的疼痛反射处于同一区域,因此有时候,心脏疼痛会表现为不典型的心脏病发作症状——咽痛等。尤其需要注意的是,当对疼痛敏感性下降的老年人出现喉咙不适感时,可能就是心肌供血不足的一种信号,此时应及时就诊。

牙疼:与心梗相关的牙痛,医学上称之为“心源性牙痛”。可表现为牙痛剧烈,但无明显牙痛,同时伴有大汗淋漓、面色苍白、极度虚弱、有濒临死亡的感觉。患有高血压、冠心病的患者,一旦发生剧烈牙痛,又有上述表现者,一定要首先想到“心梗”的可能性。

肚子疼:心肌梗死的临床症状不典型,如果首先出现的是急性腹痛,常易被误诊为胃肠炎、胆囊炎、胃肠穿孔等,而做心电图检查可发现是大面积心肌梗死。腹痛型心肌梗死发生时,表现为突然的上腹部疼痛、呕吐、腹泻,而以往无类似病史,服用治疗胃病的药物无任何疗效。有些病人无胃病史,但有心血管病史(如高血压、糖尿病等)的急腹症病人,多伴有腹部明显的局部压痛、反跳痛、腹胀等。

肩膀疼:一般来说,肩周炎通过治疗一旦好转不会很快再次发作。而心脏病引起的肩膀疼可能今天好了,明天突然又疼。比如有人过去肩膀疼一次只几分钟,后来发展到一疼就是半小时,如果还不去医院,可能过不了几天就会急性心梗发作。(桑玖)

别把出血不当回事 这五类出血别小觑

有人对健康过度紧张,一丝风吹草动便惊慌不已。也有人对自己的变化不以为意。专家提醒:以下五类出血,有可能是提醒你患肿瘤了。

尿血 尿道出血如果排除了药物过敏、肾外伤、尿路感染、结石等因素外,应考虑泌尿系统肿瘤的可能。由肾脏恶性肿瘤引起的血尿往往在尿血时无尿道疼痛,出血呈间歇性但可自行停止。膀胱癌则表现为肉眼可见的血尿,部分患者可出现尿频、尿急等症状。约有5%的前列腺癌患者也会出现血尿,同时有尿频、排尿困难等。

鼻血 如果没有任何挤压、打击而长期、反复流鼻血,应及时到医院就诊。以鼻咽喉为例,其早期症状是流鼻血或鼻涕中有血丝,如果同时有头痛、耳鸣、听力下降、颈部肿块等情况应高度警惕鼻咽癌。

便血 大便带血往往是肠癌早期的症状,出血量不多,呈暗红色,可在排便后出现或附着在粪便表面,若肿瘤接近肛门血色是鲜红色的。早期胃癌也可能有出血症状,有时黑便是其唯一症状。

阴道出血 女性在绝经后或是非月经期出现阴道出血,并且伴有白带增多、阴道分泌物、有异味等情况,应考虑宫颈癌、阴道癌等妇科肿瘤的可能。

皮肤黏膜出血 约有1/3的白血病患者有出血症状,以牙龈出血最为常见,同时可能伴有发热、贫血等。肝癌患者合并肝硬化也可能在皮肤及皮肤黏膜有出血。(桑玖)

天转凉 药箱必备四类药

抗感冒药 秋天温差大,容易伤风感冒。家里可以根据需要备好感冒冲剂、维C银翘片、银翘解毒片等。感冒发热时,可选用正柴胡饮口服液、双黄连口服液等。在使用这些药时,患者要多喝开水,注意休息,少吃油腻食物。

胃药 天气转凉会使风寒胃痛或饮食不节引起的胃部疼痛,可选用胃苏冲剂、气滞胃痛冲剂等。食后腹胀等,可备山楂丸、香砂养胃丸、木香顺气丸等。

止咳药 秋季气候干燥,易引起干咳、咽喉干痒情况。家里可备些雪梨膏、川贝止咳露、枇杷止咳露、蛇胆川贝液、急支糖浆等。家里有气喘的病人可以备些消咳喘等药,咽喉干痒者,可备点西瓜霜含片或喷剂、草珊瑚含片、清凉喉片等。

止泻药 秋季腹泻者也很多,家里要备藿香正气水、氟哌酸等。在服止泻药同时,应注意补充水分,以维持机体的水盐平衡,改善腹泻。(宗和)

白领一族需警惕“空调病”

长时间在空调环境下工作学习的人,因空间相对密闭,空气不流通,致病微生物容易滋生,且室内外温差较大,机体适应不良,会出现鼻塞、头痛、打喷嚏、耳鸣、乏力、记忆力减退、四肢肌肉关节酸痛等症状,常有一些皮肤过敏的症状,如皮肤发紧发干、易过敏、皮肤变差等等。这类现象在现代医学上称之为“空调综合征”或“空调病”。

夏季常吹空调,以下部位最受伤: 1、呼吸道最“脆弱” 呼吸道是最脆弱的。冷气一旦攻破呼吸道的脆弱“防线”,轻则出现咳嗽、打喷嚏、流涕等感冒的症状即上呼吸道感染,空调引起较严重的下呼吸道感染,是肺炎。

2、关节、肠胃易受凉 年轻人往往不太注意空调引起的关节疼痛,但长吹空调却会有这样那样的毛病。夏天室外空气灼热,人们普遍穿得少,但室内的空调冷风吹得厉害,衣服这么单薄,这样的低温环境会刺激血管急剧收缩,血液流通不畅,导致关节受损、受冷、疼痛,像脖子和后背僵硬、腰和四肢疼痛、手脚冰凉麻木等都是常见的反应。屋里太“冷”容易导致胃肠运动减弱,再加上夏天贪凉,经常吃冷饮,肠道内外都被“冷”控制。(桑文)