

空调房内吃烧烤 可引发一氧化碳中毒

■ 本报记者 马珂 通讯员 杨秋梅

同学聚会吃个烧烤，没想到一名同学的孩子小懿却因一氧化碳中毒被送进医院。幸亏救治及时，孩子身体并无大碍。这是近日发生在海口市民李女士家中的事。

针对此事，解放军第187医院呼吸重症学科副主任医师王继承告诉记者，在封闭或通风不良的房间内，使用燃烧木炭型的火烤锅具吃火锅、烤鱼，木炭燃烧不充分，会产生一氧化碳。一氧化碳能与人体血液内的血红蛋白紧密结合，使之失去运送氧气的能力，很容易导致中毒事件发生。

密闭室中烧烤易引发中毒

“当时，烧烤聚会在开着空调的客厅举行，考虑到通风问题，也打开了房间窗户。但是，后来大家聊得开心了，不知何时窗户已被孩子关上。这次幸亏窗户关闭时间不长，除了小懿外，其他人都没事。”李女士表示。

其实，在空调房中吃烧烤出事的例子，近些年在全国已发生了多起。上个月，就有媒体报道，厦门某医院连续接诊了9起因在密闭空调房吃烧烤食物导致一氧化碳中毒的病例。

王继承表示，今年，该院因密闭空调房吃烧烤导致一氧化碳中毒的只有小懿一例，因为发现及时并未造成严重的伤害。但是，往年该院



接诊的一氧化碳中毒患者就没有如此幸运了。有些患者因发现不及时，在送医的途中去世；也有患者因症状暂时缓解而未予以重视，导致了迟发性脑病。

一氧化碳中毒分为三类

如何区分一氧化碳中毒症状的轻

重？怎样判断是否需要到医院进行治疗呢？

王继承告诉记者，一氧化碳中毒分轻度、中度、重度三类。其中，轻型中毒的发病时间短，血液中碳氧血红蛋白约为10%~20%。中毒症状表现为，头痛眩晕、胸闷、恶心、呕吐、四肢无力、脸色苍白，甚至出现短暂的昏迷，但一般神志较为清

醒，只要及时到室外吸入新鲜空气，症状会迅速消失，一般不会留下后遗症。

中型中毒的发病时间稍长，血液中碳氧血红蛋白大约为30%~40%，在轻型症状的基础上，可能会出现虚脱或昏迷。皮肤和黏膜呈现一氧化碳中毒特有的樱桃红色。此时若抢救及时，会迅速清醒，一周左右即可完全恢复，一般也不会留下后遗症。

重型中毒，一般被发现的时间过晚，短时间内吸入的一氧化碳浓度较高，量也较多，血液中碳氧血红蛋白浓度常常达到50%以上，患者常常出现深度昏迷，有人还会出现大小便失禁，四肢厥冷，血压下降，呼吸急促等症状，一般生还可能较小，即便生还也常常会留下痴呆、记忆力减退、理解力大大下降、肢体瘫痪等后遗症。

王继承提醒，日常生活中，不要长时间在密闭空调室内吃炭火烧烤食物。若一定要在室内吃烧烤，必须开窗通风，并密切关注每个人的身体变化。一旦出现头晕等症，要立即到通风的环境下进行缓解；如出现昏迷症状，一定要就近选择有高压氧设备的医院及时送医治疗。另外，很多患者在病情稍有好转后，便会中止治疗，这可能给迟发性脑病的发生埋下隐患。因此建议患者应严格在医生指导下完成治疗。

一氧化碳中毒， 该怎么办？

人们在夏季室内烧烤，冬季取暖、洗浴、用车时一定要注意安全。使用燃气热水器时，不要将房间密封，应保持良好的通风，洗浴时间也不宜过长；使用管道煤气时，要防止管道老化、跑气、漏气；烧煮时，应防止火焰被扑灭而导致煤气溢出。专家还提醒市民，冬季在车内发动汽车或开启车内容器后在车内睡着，也有可能引起一氧化碳中毒。

专家表示，当自己出现头昏、头痛、恶心、呕吐、乏力、嗜睡等轻度中毒症状时，要设法离开现场，呼吸新鲜空气，并尽早寻求他人帮助。若发现他人一氧化碳中毒，应用湿毛巾捂住口鼻进入房间，打开通风口，迅速将病人转移到通风保暖处平躺，解开衣领及腰带利其保持呼吸顺畅，呼叫救护车。如果病人已昏迷，应该将其头部偏向一侧，以防窒息，并及时送医。

(宗和)



“全民健康、全民爱牙” 公益宣传活动走进社区

9月20日将迎来第27个全国爱牙日，今年的主题是“定期口腔检查远离口腔疾病”。

为了增强郴城人民口腔健康观念和口腔自我保护意识，进一步向公众普及口腔卫生知识，强化公众对口腔卫生的关注，响应卫生部的号召，共同营造全社会共同参与的活动氛围。海口187医院口腔科近期在海口各大社区开展了以“全民健康·全民爱牙”为主题的公益活动。

活动中，海口187医院口腔科的工作人员向社区群众发放宣传资料，宣传爱牙、护牙的重要性，帮助大家树立正确的口腔健康观念，提高关爱口腔的意识，正确掌握护牙、刷牙方法及

自我口腔检查方法，建议大家养成早晚刷牙、睡前刷牙后不再进食，使用含氟牙膏，每3个月更换一次牙刷，帮助社区群众养成良好的口腔卫生习惯。

活动相关负责人介绍：“一颗牙就是一个器官，牙齿健康不仅关系到全身健康的诸多方面，同时也是现代人健康与文明的标志。牙齿一旦出现问题，将对人们的正常生活造成极大的影响。通过此次公益活动向广大市民宣传牙齿保健知识，牙病防治知识的普及教育，帮助公众建立口腔保健的习惯。”

如果您有牙齿问题，可以拨打公益活动热线0898-66661987，咨询预约免费口腔健康检查服务。

(小可)

海口187医院 口腔科



品质生活，从“齿”开始！
亲 微信我吧

咨询热线 0898 66669187 全国免费 咨询热线 4000889187

动起来 秋季养生健身正当时

■ 本报记者 侯赛

处暑过后，暑气渐消，气温逐渐从夏季步入秋季。人们在秋季该如何养生锻炼呢？记者就此采访了有关专家。

食补预防秋季常发病

“中医中有春夏养阳，秋冬养阴的说法，所以在立秋后适当地进补是有必要的，能避免人体出现倦怠、乏力等情况。”海口市人民医院中医科主任王德告诉记者，但是，秋季进补不可无病乱补，要针对自身体质来进补，以免损害健康。

“任何补药服用过量都对人体有害。把‘多吃补药，有病治病，无病强身’作为原则是错误的。”王德表示，药补还不如食补，许多食物也有治疗保健的作用。例如，多吃荠菜可治疗高血脂、多吃萝卜可健胃消食、多吃山药能补脾胃，还有胡桃、花生、红枣、莲藕等都对人体有益。

由于季节交替引发气候变化，体质较差的人容易出现身体不适。“秋季是感染性疾病的高发期，特别是抵抗力弱的

孩子很常见。”王德告诉记者，每年初秋时期，由于感冒发烧前来治疗的孩子很多，家长们要特别注意给孩子加减衣物，避免受凉。

“每年刚入秋时，年轻人都都是咽喉炎发作的主力军。”王德说，立秋后，空气会逐渐变得干燥。人们如果出现明显的咽部不适，应多喝温热水，吃一些滋阴润喉的东西，例如百合、银耳、梨等。另外，容易上火的人少吃辛辣食物，以免刺激嗓子影响健康。

适宜进行轻松舒缓运动

秋季天气逐渐变得凉爽，最适合进行体育锻炼。王德介绍，秋季运动宜选择轻松平缓、活动量不大的项目，可以选择慢跑、徒步、登山、自行车等户外运动，也可以选择游泳、肚皮舞、健美操等室内活动。

王德表示，徒步适宜大部分人群进行。关节疾病患者不宜登山或慢跑，可以选择骑自行车等对膝关节负担较小的活动。此外，超重人群和心脏病患者也

不宜选择登山运动。徒步和登山运动时，可携带手杖，以减缓对膝关节压力。

专家建议，健身者可根据自己的体质和爱好，选择散步、健美操、球类运动等比较适合在秋季进行的运动。此外，秋季运动量与夏季相比可适当增大，运动时间也可加长，但要注意循序渐进。另外，由于人们在秋天容易疲乏、思睡，所以在运动后要注意休息，以恢复体力。加之秋季气候宜人，这类运动虽然运动量较小，但人在户外进行也不会觉得冷，所以适合大多数人，尤其是中老年人。

对于正在长身体的青少年来说，足球、篮球、长跑和极限运动等户外体育项目是秋季的最佳运动选择；对于上班族来说，如羽毛球、乒乓球、室内健身、台球、保龄球等运动量不是很大的项目更为合适；而对于老年朋友来说，可以选择慢走、散步或打太极拳等运动。

王德提醒，秋天气候干燥，对于运动者来说，每次锻炼后应多吃些滋阴、润肺、补液生津的食物，如梨、芝麻、蜂蜜、银耳等，若出汗较多，可适量补充些盐水，补充时以少量、多次、缓饮为准则。

主编：徐珊珊 美编：庄和平

专题

187医院举办爱牙日公益活动 免费提供口腔健康检查

今日起为民搭建优质口腔医疗平台，开通绿色种牙通道

公益活动亲诊专家：

崔容硕(韩国 博士/教授/种植院长)
9月17日—19日亲诊

韩国庆北大学齿科博士，教授，国际著名口腔美容专家，是韩国顶尖口腔修复、种植牙专家。系韩国种植学会正式会员、美国种植学会正式会员、ITI国际种植学术会正式会员、美国 NYU(纽约大学)种植研究会名誉会员。现任韩国 Lamplant 集团会长、首尔中心医院院长。从事口腔种植事业20余年，创下万余例种植牙成功案例。尤其擅长将美学理念融入到种植牙治疗中，在保证健康、功能的同时，最大限度地兼顾口腔美观效果，拥有“韩国金牌种植牙大师”的美誉，也是国际上首屈一指的种植牙“圣手”。

第27个全国爱牙日即将到来，为提高市民口腔保健意识，进一步普及口腔卫生知识，切实解决广大市民看病难看病贵的问题，187医院口腔科决定从今天开始，为海南缺牙市民搭建一个优质口腔医疗平台，提供准确全面的口腔医疗服务；重点关注牙缺失患者，帮助患者解决缺牙重生问题，提高生活质量；开通绿色种牙通道，邀请韩国种植博士就口腔健康问题，与海南市民面对面交流。

口腔问题不容小觑 牙缺失成老年人“头疼病”

牙齿缺失是一种很常见的口腔疾病。根据第三次全国口腔流行病学调查结果显示，在我国，65~74岁老人平均存留牙数为20.97颗，牙齿缺失率为86.1%，但义齿修复率仅为42.6%，种植牙普及率更是远远落后于欧美日韩等国家。海南地区中老年人由于受到地方饮食习惯等原因的影响，牙缺失和口腔健康状况更为堪忧，普及种植牙知识、解决中老年人牙齿缺失带来的健康问题，已成为当下亟待解决的难题。

搭建优质口腔医疗平台 报名免费参加口腔检查

海口市民杨先生8年前就开始掉牙，不得已只好装上了活动假牙。活动假牙吃东西使不上劲儿，严重影响了日常饮食。虽然这个问题可以通过种植牙解决，但如何寻找放心的种植牙医让杨先生很犯难。

种植牙是所有缺牙修复方法中对于医生和技术要求最为严苛的一种。要保障成功种植，尤其是重度缺牙、陈旧缺牙等复杂高难病例的成功，要求医生必须拥有丰富的口腔临床经验和超万例的成功种植病例。目前，普通市民由于受到信息、渠道、地域等因素的限制，很难了解到详细准确的医疗资源信息，没机会接触高水平种植医生，无法获得高质量的医疗服务资源。

为庆祝全国第27个爱牙日的到来，187医院口腔科将提供平台，对全省群众进行免费全口健康检查及牙周疾病测定。目前，187医院口腔科为市民搭建优质口腔医疗平台已经正式启动。这个平台可以让市民有机会与国际专家一对一、面对面交流，获得专家高质量种植方案建议并由他们亲自进行种植手术。

韩国口腔种植博士公益亲诊 不出国门享国际专家诊疗

9月15日—21日，187医院口腔科举办爱牙日口腔健康公益活动。在此期间，韩国口腔种植博士将来海口，市民可现场咨询口腔健康问题。国际专家的莅临，将对该院口腔科医疗技术水平及综合服务能力的提高提供巨大帮助。对海南缺牙患者而言，不出国门就享受到国际前沿种植牙技术。

活动内容

爱牙援助一：国际专家免费咨询、免国际专家手术费

爱牙援助二：免费全口检查、口腔内窥镜检查、牙周疾病测定、口腔全景片检查。

爱牙援助三：全口超声波洁牙9.2元特价口腔保健护理。

报名方式：拨打公益活动热线0898-66669187

温馨提示：由于国际知名专家坐诊时间有限，请提前预约。



活动咨询、预约热线

0898-66669187
4000889187



亲，微信我吧！