



氧疗 提高记忆力吗？ 莫把制氧机当「保健神器」

制氧机热销背后：
「吸氧」成效被夸大

本报记者 侯赛

近年来，“吸氧”成了一个时髦词汇。尤其是眼下进入冬季，不少人在自家自制制氧机“氧疗”。制氧机甚至成为不少人的送礼佳品。销售数据显示，今年双十一期间，某电商平台制氧机销量同比增长15%。

制氧机成为继空气净化器之后，小家电的新宠。不少商家宣称，制氧机可改善睡眠，增强记忆力。但国家药品监督管理局却曾专门发布消费提醒，制氧机并不具备保健作用，仅适合特殊人群。

制氧机到底有什么功能？普通人群能使用吗？海南日报记者就此采访了海口市人民医院呼吸内科主任欧宗兴。

在网购平台搜索“制氧机”，便可搜到数千条结果。在制氧机的功用上，不少商家将制氧机描绘为“森林的小精灵”，只要家里拥有一台制氧机，就能让人感受到森林里的新鲜空气。上班族和学生使用制氧机可以缓解疲劳改善睡眠，让注意力更集中；孕妇使用制氧机可以安胎，促进胎儿发育；老人使用制氧机可以提高免疫力，改善身体机能。

更有商家表示，在当下快节奏的生活中，所有人都存在不同程度的缺氧情况，使用制氧机，可以提高血氧结合能力，不但能够增强免疫力，还可以改善记忆力，提高工作效率。

诸如此类的宣传用语，赋予制氧机强大的保健养生功能。制氧机的销售价格也有天壤之别，便宜的几百元，贵的高达数万元。

商业广告的狂轰滥炸宣传下，制氧机毫无疑问成为家用小电器的新宠。在某电商平台上，海南日报记者看到一款售价为2380元的家用制氧机，月销量超1000件。

针对制氧机的销售热潮，国家药品监督管理总局曾发布消费提醒，明确表示制氧机没有保健功能。

国家药品监督管理局提醒消费者：制氧机属于二类医疗器械，除医疗机构使用外，小型的制氧机还可以用于环境和病理情况下低氧的家庭辅助治疗，如高原缺氧、严重的呼吸系统疾病和心脑血管疾病，但家庭辅助治疗用制氧机不得用于生命维持或生命保障。该产品须在医生指导下按照处方的每日使用时间和流速使用，从而降低适应症选择不当带来的风险。目前尚无证据证明吸氧对正常人具有保健作用，相反不适当的吸氧可能会对人体造成伤害。

滥用吸氧机易使体内环境失衡

生活中，一些健康的中老年人，或定期去医院或在家吸氧，认为可以有病治病、没病防病，市面上一些家用制氧产品也卖得火热。

欧宗兴指出，不恰当地使用制氧机，会打破身体里面的一种平衡，就像我们刚刚适应高原环境，重新进入氧气含量相对高的地区，就会发生醉氧反应，从而出现疲倦、无力、嗜睡、胸闷、头昏、腹泻等症状，这实际上就是一种失衡的表现。

空气里氧气的含量已经足够供应正常人的氧气需求量。人工补氧主要是为了抢救病人或者重症手术的需要，健康人无需通过这种方式补氧，否则很容易会造成一些富氧性的休克。与其依赖这种外在的补氧，还不如平时多开门窗，让空气保持流通，平时适当多做运动。

欧宗兴提醒，没有医生的指导千万不要给自己乱补氧，最好做个全面体检，在医生建议下，定量定时进行补氧。

如果不恰当地使用制氧机会有什么样的风险呢？

“从呼吸科的角度来看，如果制氧机的浓度无法达到标准，患者长期使用这样的制氧机，不仅没有任何效果，反而会导致身体长期缺氧。”欧宗兴说，如果是健康人群，使用制氧机，可能会因为过多的氧气导致氧中毒，所以从这个角度来说，制氧机必须在医生指导下使用。

“健康人群没有必要使用制氧机，因为制氧机会有噪音，而且吸氧要用塑料导管，可能会有异味，容易引起不适。”欧宗兴表示。

购买医疗器械认准注册证号

如果要使用制氧机，在购买和选择上要特别慎重。制氧机属于医疗器械，大家在选购上，一定要注意三点：生产的企业要有医疗器械生产企业许可证，制氧机要有产品的注册证书，销售商要有医疗器械经营企业许可证。许多消费者在购买制氧机时，仅会注意企业的生产许可证，忽略了产品的注册证书，这些信息在产品包装上都会明确标注出来，大家在购买的时候要仔细查看。

“制氧机的品类非常多，只有具备这些证书的产品才是合格的产品。”欧宗兴表示，作为家用的辅助医疗器械，还需要注意后期维护，比如血压计，许多家庭都有，但是使用一段时间后，就会失去准确性，需要做校准工作，这就属于家用医疗器械的后期维护，制氧机也同样需要维护。

制氧机适合哪些人群？

1 呼吸系统疾病引起的缺氧状态，特别是慢性缺氧性疾病，如慢性阻塞性肺疾病、支气管哮喘、肺心病、矽肺等，可以在家吸氧。

2 心血管疾病引起的缺氧状态，如心绞痛、心肌梗塞、心力衰竭等。

3 脑血管疾病引起的缺氧状态，如脑栓塞、脑出血等；

4 其他疾病引起的缺氧状态，如血液病、肿瘤等。

本版制图/孙发强



诺如病毒和轮状病毒双双来袭 孩子上吐下泻，家长怎么办？

秋冬季高发 门诊出现小高峰

林道炯介绍，近期海南省妇儿童医学中心儿童感染性疾病科门诊量出现了一个小高峰，轮状病毒和诺如病毒感染的病例有所增加。

“当孩子出现不明原因的呕吐或者大便反常、稀水便（水样腹泻）时建议带孩子到医院检查，通过便常规和病毒核酸检测，就能知道孩子是不是感染了轮状病毒和诺如病毒。”林道炯说。

诺如病毒和轮状病毒感染初期症状都是呕吐、腹泻，如何区分这两种疾病？

林道炯介绍，首先，诺如病毒的小年龄组感染者多以呕吐为主要表现，轮状病毒感染则是腹泻、呕吐、发烧都有，但这不是绝对的。其次，两种疾病病程不一样：诺如病毒感染一般3天左右就好，但轮状病毒感染一般是7-10天。如果要确诊，需要做病毒核酸检测。

林道炯说，目前，不少小患者多数是因为呕吐、腹泻、发烧这三大症状来就诊的。患儿持续呕吐和水样腹泻导致脱水和电解质紊乱，出现尿量减少、哭泣时没有眼泪、口舌干燥、眼窝凹陷、皮肤弹性降低、精神萎靡、嗜睡、软弱无力等表现。家长如果发现孩子出现这些症状需紧急就医。

临床上一个常见的误区是，不少家长会向医生索要“特效药”。

林道炯介绍，因为诺如病毒和轮状病毒感染引起的呕吐、腹泻通常会

比较严重，有的孩子一天拉10~20次大便，而且有的小孩可能又伴有发烧、烦躁哭闹，家长就会特别担心，会向医生索要抗病毒药等，希望孩子吃了症状能马上好转，“遗憾的是，目前治疗轮状病毒感染并无特效药。所以，感染后的恢复方式主要靠自愈，家长和医生给予孩子支持疗法，待病毒通过腹泻、呕吐等方式排除体外就能自愈。”林道炯说。

孩子吐得翻江倒海 家长怎么办？

在保证孩子不脱水，体内电解质不紊乱的情况下，可以给孩子口服补液盐来缓解。孩子吐得很难受时，家长可以这样护理：

呕吐后不要马上吃东西

不少家长觉得孩子吐得胃里空空的，需要马上吃点东西补充一下体力，殊不知此时胃肠道正处在逆蠕动状态，再进食只会加重逆蠕动，极可能继续呕吐，所以建议暂时禁食禁水1-2小时，让胃肠道稍作休息逐渐恢复正常蠕动。

少量多次喂水

呕吐后由于水分的丢失，小朋友们可能出现缺水表现，比如口渴或尿少，在胃肠道暂禁食禁水1-2小时后可以少量饮水，1岁以下婴幼儿一次5-10ml，大一点的小孩一次10-15ml。

总之就是一点点，一小口，如果没有继续呕吐，那么过20-30分钟后再次试着喂一次，还是这个量，之后逐

渐增加。

不要着急喂奶

呕吐后的初次喂食不推荐奶制品，很多家长都曾尝试在呕吐后喂奶（母乳或配方奶粉），但此时奶制品会加重胃肠道负担，引起再次呕吐，所以建议先喂白开水或口服补液盐。

如何处理孩子的呕吐物 或排泄物？

因为轮状病毒和诺如病毒可以通过气溶胶的方式传播，比如说呕吐，病毒通过气溶胶的方式扩散，病毒颗粒沾到食物或者物品，然后被人接触都可能感染。

所以孩子呕吐或者腹泻之后，在清理时是有技巧的，首先要覆盖呕吐物或粪便，避免病毒以气溶胶的形式扩散。

在家里可以使用卫生纸覆盖后，再使用消毒液，按照比例稀释后再使用。

如果吐到被子或者衣服上，把呕吐物清理干净后，再用含氯的消毒水浸泡半小时左右。还要注意对地面进行消毒，用含氯的消毒液拖地，并打开窗户通风。

有效洗手，接种疫苗

林道炯强调，预防诺如病毒和轮状病毒，不仅要做到饭前便后勤洗手，还要做到“有效”洗手。

洗手时，要使用肥皂、含氯的消毒剂等。病毒生命力顽强，诸如普通酒精对它是无效的，应使用含氯的消毒剂。

此外，林道炯强调，预防轮状病毒感染，最好的方法是接种疫苗。

症状	病程	腹泻	高发季节	是否 有疫苗
呕吐为主	2-3天	腹泻较轻 4-8次/天 水样便	10月 - 次年3月	无
轮状病毒	先出现 呕吐后 出现腹泻	平均8天	腹泻较重 8-10次/天 水样便 蛋花汤样便	秋冬季节 有

健康海南行动

H 健康养生 科学治病

海南省肿瘤医院： 多学科联合改善 晚期肿瘤患者生存质量

“当时只想安详、有尊严地离开人世。没想到，这里的专家，却让我重燃生的希望。”备受晚期乳腺癌折磨的梁女士，于今年8月底入住海南省肿瘤医院肿瘤综合治疗病房。

海南省肿瘤医院肿瘤综合治疗病房主任、海归博士李志刚，通过“五师查房”多学科诊疗模式，让带着“临终关怀”愿望而来的梁女士，重新获得了生存的机会。

5年前，梁女士被确诊为早期乳腺癌。由于对疾病认识不足，没有信心，治疗断断续续，后来病情不断恶化，出现乳腺癌淋巴结、双肺和骨转移。梁女士卧床不起，生活不能自理。

饱受病痛折磨的梁女士，被家人送到海南省肿瘤医院肿瘤综合治疗病房，当时他们的唯一愿望是：让梁女士带着尊严，没有痛苦地离开这个世界。

刚入院时，梁女士拒绝一切药物治疗。但李志刚在对梁女士病情进行全面评估后，发现患者各项身体机能依然正常，仍有生存机会。为此，李志刚组织了“五师查房”，邀请肿瘤专科医师、中医师、营养师、疼痛医师、康复治疗师和心理医师为她实施联合诊疗，从而让患者获得更加科学、精准、人性化的治疗。

通过中药调理，梁女士对肿瘤化治疗药物的不良反应逐渐减轻，消除了抗拒治疗的心理阴影。根据重新对病灶组织病理分析，有一款新面市的靶向药副作用小，适合梁女士，获得患者本人和家属的认可。

梁女士右侧乳腺伤口出现溃烂，甚至散发恶臭。梁女士精神上备受打击。中医科副主任杜宇，通过给梁女士涂抹特制的中药药膏，经过数次治疗后，溃烂伤口逐渐好转，伤口疼痛感减轻，臭味消失。梁女士也渐渐恢复了治疗信心。

由于病痛折磨，梁女士出现失眠、焦虑、抑郁等心理症状。她平时情绪依据病情变化波动很大，变得特别敏感，稍有点不舒服，就会发脾气，甚至影响正常饮食。心理医师联合病房医护人员，及时对梁女士进行心理疏导，缓解焦虑不安的情绪，帮助她重燃生命的希望。

经过一个周期规范治疗后，梁女士病情得到控制。由于梁女士发生乳腺癌骨转移，出现全身无力、颈部疼痛等症状。在梁女士病情稳定后，康复医学科随之介入，帮助患者进行康复治疗。梁女士逐渐实现自主运动，恢复身体功能。

营养师为梁女士制定个性化营养食谱，减轻肠胃不适，维护正常饮食与足够营养。

11月中旬，梁女士复查发现，乳腺肿瘤相对以前明显缩小，各项身体指标明显好转。

获知检查结果后，梁女士非常高兴：“是他们的专业和医护人员的细心服务，给了我第二次生命。”

（文/李柏杨）

H 海南中医药 传承与创新

海南省中医药健康服务发展现场会召开

近日，海南省中医药健康服务发展现场会在三亚市中医院举行。现场会上，三亚市中医院就探索中医药+贸易、中医药+旅游、中医药+养老等方面取得的经验进行了分享。

据了解，全省的中医院近年来做了许多探索，他们利用医院自身的优势，开发、建立不同类型的企事业单位，提供全民和全生命周期的健康服务，不但可以补偿卫生事业经费的不足，而且可以壮大医院自身的经济实力，改善医务人员的待遇。

“中医药+旅游”服务。三亚市中医院开发了18大类、380余种健康旅游产品，其中睡眠足贴、时令茶、中草药浴球、中药面膜分别在海南省旅游商品大赛和中国特色旅游商品大赛上获得2金2银1铜的佳绩，喜松堂“中药面膜”荣获2021中国特色旅游商品大赛银奖。

“中医药+贸易”一直是全省各中医院探索的方向。海南省作为全国中医药服务贸易重点区域，2019年全省中医医疗机构中医药服务贸易额达4000多万元。值得一提的是，三亚市中医院于2019年11月被商务部和国家中医药局认定为首批17家国家中医药服务出口基地之一，实现了海南省中医药服务贸易试点工作的目标，实现了我省中医药服务贸易质的飞跃。该院先后被评为国家中医药服务贸易先行先试骨干机构、国家中医药健康旅游示范基地。

“中医药+养老”服务。充分利用海南省气候资源优势和海滨度假资源，开展“中医药+养老”服务，是全省公立中医院拓展服务一个最为现实和最重要的项目。目前我省大多数中医院都成立了老年病科，白沙黎族自治县中西医结合医院成立了茶城医院，开设了40张养老床位，琼中黎族苗族自治县中医院与福利中心养老院签订健康养老服务协议，定期安排医生到敬老院坐诊。三亚市中医院养老服务，150张养老、医疗照护床位已初具规模。

公立医院发展中医药健康服务，还有很多结合点。比如中医药+互联网、中医药+美容、中医药+会展等。

海南省中医药健康服务发展现场会由海南省卫生健康委员会、海南省中医药管理局主办，三亚市中医院、三亚国际友好中医疗养院、三亚市养老服务有限公司、三亚国际友好中医疗养院净心谷分院承办。