

# 沈阳市疾控中心提醒 秋季非职业性一氧化碳中毒不容忽视

老人服降糖药后饮酒昏厥  
急救医生：  
服用降糖药切忌饮酒

本报讯 记者赵燕报道 众所周知,冬季是一氧化碳中毒的高发期,殊不知,秋季由炭火饮食、家庭燃气使用和车内空调等引起的非职业性一氧化碳中毒同样不容忽视。

近日,沈阳市疾病预防控制中心(沈阳市卫生监督所)监测评价部副部长刘建敏在接受记者采访时介绍,非职业性一氧化碳中毒,是区别于生产场所发生的职业性一氧化碳中毒,其实就是人们常说的煤气中毒,一般泛指公众在日常生活中发生的一氧化碳中毒事件,秋季也应防范。

刘建敏解释道,一氧化碳是一种无色、无味的气体,与血红蛋白结合的能力远高于氧气,一旦吸入体内,会迅速导致组织细胞缺氧,尤其是对大脑皮层造成严重影响。中毒早期症状包括头痛、头晕、四肢无力、心悸、恶心和呕吐等,而中度中毒者会出现面部潮红、皮肤黏膜樱桃红色、多汗、心率加快、神志不清等症状。重度中毒患者则可能

陷入深昏迷状态,若不及时救治,可能会导致脑水肿、休克等严重并发症,甚至危及生命。

为预防秋季非职业性一氧化碳中毒,刘建敏提出了以下几点建议。首先,切勿停车闭窗吹空调。虽然已步入秋季,但中午太阳直射气温仍旧较高,此时要注意千万不要在车窗紧闭的情况下开着空调睡觉或长时间待在车内。因为汽车发动机长时间连续运转容易造成排出的一氧化碳在车内积聚,若不及时通风换气,会导致车内人员一氧化碳中毒。

其次,切勿在密闭空间使用燃气。天气转凉,夜晚到来后,人们通常会关闭门窗来保持室内温度。此时若长时间使用燃气灶、燃气热水器等,更要开窗通风换气或使用排气扇,一定要保证室内空气新鲜。因为燃气燃烧产生的废气会在厨房和浴室累积,若门窗关闭使空气得不到有效流通,容易导致一

氧化碳中毒。同时建议检查家庭燃气设备是否正确安装并定期查看有无漏气现象,及时排除安全隐患。

另外,切勿长时间在通风不畅的环境内炭火饮食。外出就餐时,特别是用炭火、燃气或酒精炉吃火锅、烧烤、围炉煮茶等,一定要选择通风良好的就餐环境,切勿在密闭的空调房内炭火饮食。因为炭火在燃烧过程消耗大量氧气,造成室内氧气含量越来越低,燃料因为缺氧而不充分燃烧产生的一氧化碳浓度越来越高,若吃饭时间过长,很容易在不知不觉中吸入过量的一氧化碳而引起中毒。

刘建敏提醒,若发现有人一氧化碳中毒,应立即将患者转移到空气新鲜的地方,并保持呼吸道畅通,同时拨打120紧急救援。在等待救援期间,应清除患者口腔、鼻腔的分泌物和呕吐物,并进行人工呼吸,以争取宝贵的治疗时间。

气温变化频繁 呼吸道疾病多发

## 养肺从养成良好的呼吸习惯开始

本报讯 记者郑爽报道 9月过后,气温变化频繁,此时感冒、伤风等呼吸道疾病极易乘虚而入。在《黄帝内经·素问》中有所阐述:“肺者,气之本”“天气通于肺”。这意味着肺统领着全身的气,既能吸入天地间的氧气,又能呼出二氧化碳。

辽宁中医药大学附属医院呼吸与危重症医学二科、肺病二科主管护师表示,养成良好的呼吸习惯显得尤为重要,它能有助于肺吸入充足的氧气以满足身体的需求,同时有效地排出代谢产生的二氧化碳。

养肺第一步要学会腹式呼吸法。由鼻吸气,腹部慢慢鼓起,继续吸气,使肺部也充满空气,然后屏住呼吸5-10秒钟,从嘴慢慢吐气,使胸腔和腹部回到原来的位置。每天练习3-4次,每次15-30min为宜,避免过度通气。

缩唇呼吸法适合支气管哮喘、慢性阻塞性肺疾病、慢性支气管炎等疾病的肺功能康复,与腹式呼吸法结合锻炼效果更佳。用鼻吸气,呼气时缩唇轻闭,慢慢地、轻轻地呼出气体,吸气和呼气比例在1:2到1:3为宜,吸气时默数1、2、3,呼气时默数1、2、3、4、5、6,

可根据自身情况逐渐延长呼气时间。每天练习3-4次,每次15-30min为宜,避免过度通气。

此外,起落呼吸操可以增加肺活量、缓解情绪压力。放松身体,自然站立,双脚分开与肩同宽,双肩自然下垂。双肩微屈,双手手指自然张开,慢慢抬起,经前方高举到头顶,在抬举手臂的同时完成吸气。两脚下蹲,上身要保持正直,举起的手臂同时从头上,经胸前落到双腿两侧,最后自然下垂,在下蹲、落臂的同时完成呼气。

急救人员立即为患者进行了相关检查,考虑患者可能因低血糖昏迷、低血压休克等原因导致一过性晕厥,急救小组迅速将患者送往医院进行进一步观察和治疗。

在日常急救工作中,沈阳急救中心的医护人员经常遇到糖尿病患者因各种原因导致的晕厥情况。薛鹏医生借此机会,向公众科普了饮酒后导致糖尿病患者晕厥的相关知识。

薛鹏医生指出,糖尿病是一种常见的慢性疾病,而二甲双胍作为常用的降糖药物,被广泛应用。然而,很多患者忽视了用药期间的禁忌,尤其是饮酒。服用二甲双胍后饮酒,会大大增加低血糖的风险,因为酒精可以抑制肝糖原异生,导致血糖下降。同时,酒精和二甲双胍都可能对肝脏产生负担,加重肝脏损害。此外,饮酒还可能增加乳酸酸中毒的风险,以及导致低血压休克。

对于糖尿病患者来说,饮酒后若出现晕厥情况,应第一时间让患者平卧,保持呼吸道通畅,并立即测量血糖。如果是低血糖引起的晕厥,可给予含糖饮料或食物,但要避免呛咳。同时,要密切关注患者的血压情况,若出现低血压休克症状,应尽快建立静脉通道,补充液体,并尽快呼叫急救人员。

为了避免这种危险情况的发生,薛鹏医生提醒糖尿病患者,在服用二甲双胍期间应严格避免饮酒,并要定期监测血糖,遵医嘱用药,保持健康的生活方式。

## 辽宁省首个胸外科规范化 诊疗质量控制专家组成立

本报讯 记者赵燕报道 9月21日至22日,2024年辽宁省医学会胸外科分会第22次学术会议在辽宁省肿瘤医院隆重召开。此次会议宣布了辽宁省胸外科规范化诊疗质量控制项目的正式启动,并成立了辽宁省首个胸外科规范化诊疗质量控制专家组。同时,会议更新了《辽宁省早中期原发性肺癌诊疗质控标准(2024年版)》,并深入探讨了如何进一步推动当地肺癌诊疗的规范化和同质化管理。

据悉,大会邀请了近200名国内外及省市胸外科领域的杰出学者,他们就肺癌领域的热点话题进行了学术研讨。与会者共同致力于降低肺癌的发病率和死亡率,为实现健康中国2030目标下的肿瘤五年生存率不低于46.6%的总体规划目标而不懈努力。

会议积极推动建立统一质控体系、推动不同级别的医疗卫生机构检查检验结



《辽宁省早中期原发性肺癌诊疗质控标准(2024年版)》正式发布。 本报记者 赵燕 摄

果互认、实现服务质量同质化管理,推动创新药物可及性的提高,推动同质化诊疗

模式的发展进步。用实际行动践行质控管理一小步,健康中国一大步。